

DISPENSA PER I GENITORI PER LO SVILUPPO ED IL POTENZIAMENTO DELLE *LIFE SKILLS* DEI BAMBINI

0- 3 ANNI

**I SEGUENTI MATERIALI SONO TRATTI DAL VOLUME
“GUADAGNARE SALUTE...CON MAMMA E PAPÀ”
VOL.2**

**A cura della
U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute (PEAS)
Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV n. 5**

Marzo 2020

GUADAGNARE SALUTE... *CON MAMMA E PAPA'*

buone pratiche per i genitori

LIFE SKILLS

VOLUME 2



GUADAGNARE SALUTE... **CON MAMMA E PAPA'**

buone pratiche per i genitori

LIFE SKILLS

VOLUME 2

U.O. Promozione Educazione Alla Salute

Dipartimento di Prevenzione, ASUR Marche Area Vasta n.5, Ascoli Piceno

tel. 0736/358048- 358032- 358191; e-mail: z13.peas@sanita.marche.it

LILT- Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sez. Ascoli Piceno

Presidente sez. Ascoli Piceno Dott. Raffaele Trivisonne

Tel. 0736/358360; e-mail: legatumoriascoli@gmail.com

A CURA DI

Giulia Del Vais Dirigente Psicologo- U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione, ASUR Marche AV 5

TESTI DI

Maria Grazia Mercatili Dirigente Medico- Responsabile U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

Giulia Del Vais Dirigente Psicologo- U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

Giulia Grilli Psicologo LILT- sez. Ascoli Piceno

Elisa Olori Psicologo LILT - sez. Ascoli Piceno

Cesare Rapagnani Psicologo LILT - sez. Ascoli Piceno

Barbara Sbrolla Psicologo LILT - sez. Ascoli Piceno

Comitato scientifico di redazione

Dott.ssa Maria Grazia Mercatili – Dirigente Medico Responsabile U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

Dott.ssa Giulia Del Vais - Dirigente Psicologo U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

Dott. Daniele Luciani – Dirigente Psicologo U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

Dott.ssa Elisabetta Benedetti – Psicologa, P.F. Prevenzione e Promozione della Salute nei Luoghi di Vita e di Lavoro, Agenzia Regionale Sanitaria, Regione Marche

Dott.ssa Laura Belardinelli – Assistente Sociale, P.F. Prevenzione e Promozione della Salute nei Luoghi di Vita e di Lavoro, Agenzia Regionale Sanitaria, Regione Marche

Copertina realizzata da **Barbara Sbrolla**

È possibile riprodurre in toto o in parte il presente documento purché non a scopo di lucro, citando gli Autori e dandone comunicazione all'U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute.

Stampa a cura dell'ASUR Marche Area Vasta n.5

Prima edizione: dicembre 2018

INTRODUZIONE

Anche questo manuale, così come il precedente rivolto ai genitori¹, nasce dalla lunga collaborazione tra l'U.O.S.D. Promozione Educazione alla Salute (PEAS) dell'ASUR Marche Area Vasta n.5, la sezione provinciale di Ascoli Piceno della LILT (Lega Italiana Lotta contro i Tumori) e gli Ambiti Territoriali Sociali 21, 22 e 23, che da molti anni attivano sul territorio progetti (ormai divenuti *programmi*) di promozione della salute e di prevenzione dei comportamenti a rischio, in particolar modo nelle scuole dove sono divenuti parte integrante della realtà scolastica.

In particolare, nasce dall'esigenza (emersa da più parti) di **coinvolgere i genitori** in un percorso di promozione della salute psico-fisica dei loro figli parallelo a due importanti *programmi* attivi nelle scuole del territorio (dell'Infanzia, Primaria e Secondaria), con l'obiettivo di rafforzarne e potenziarne l'efficacia e le azioni:

1. ***“Guadagnare Salute... con le life skills”***, che ha l'obiettivo di sviluppare e potenziare le *life skills*² degli alunni, abilità indispensabili per compiere scelte funzionali al proprio benessere individuale e relazionale; il *programma* è inserito anche nel **Piano Regionale della Prevenzione- Regione Marche**³ e costituisce uno

¹ M.G. Mercatili, Del Vais G. (2017). *“Guadagnare Salute... con Mamma e Papà. Buone pratiche per i genitori. Sani Stili di Vita”* (vol.1). Stampa a cura dell'ASUR Marche AV5.

² Il termine *life skill*, letteralmente *“abilità per la vita”*, è riferito ad una gamma di competenze cognitive, emotive e relazionali di base che consentono all'individuo di far fronte efficacemente alle difficoltà della vita quotidiana, attivando comportamenti positivi e di adattamento. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato un nucleo fondamentale di attività (dieci) che deve essere alla base di tutti i *programmi* di promozione del benessere individuale e relazionale.

³ PRP 2014-2018 Regione Marche: programma 1 *“Bambini DOP- Denominazione di Origine Protetta”*, linea 1.2 e programma 2 *“Scuola e salute... è tutto un programma”*, linea 2.2. Dall'a.s. 2017/2018 il *programma “Guadagnare salute...con*

dei programmi raccomandati alle scuole che aderiscono alla rete *Scuole Promotrici di Salute*;

2. **“Sani stili di vita... con le life skills”**, che ha l’obiettivo di promuovere stili di vita salutari attraverso il potenziamento delle *skills* degli alunni.

Questi due programmi vengono svolti in classe da docenti appositamente formati sulla *Life Skills Education*, sulle azioni progettuali e sull’utilizzo di specifiche guide didattiche⁴ realizzate per il progetto; si inseriscono nella più vasta iniziativa nazionale *“Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari”* approvata dal Governo nel 2007 con l’obiettivo di *promuovere sani stili di vita* per prevenire l’insorgenza delle principali malattie cronico-degenerative⁵ e per ridurre l’incidenza.

Ma ancora di più, questo manuale nasce dall’esigenza di coinvolgere i genitori sempre più precocemente, fin dalla gravidanza e dai primi mesi di vita del bambino, periodi strategici per porne le basi del benessere fisico, psicologico e relazionale attraverso le azioni, gli atteggiamenti ed i comportamenti di chi si prende cura del piccolo.

le life skills” è stato proposto ed attivato anche nelle scuole delle altre Aree Vaste dell’ASUR Marche.

⁴ Mercatili M.G., Del Vais G., Sbrolla B., Silvaggio M.F. *“Guadagnare Salute... con le life skills”*. Stampa a cura dell’ASUR Marche AV5. Vol.1: Scuola dell’Infanzia (2014), vol.2: Scuola Primaria (2014), vol.3: Scuola Secondaria di I e II grado (2016).

Mercatili M.G., Del Vais G., Nobili P. (2016). *“Sani stili di vita... con le life skills”*. Stampa a cura dell’ASUR Marche AV5. Vol.4: Scuola dell’Infanzia, vol.5: Scuola Primaria.

Mercatili M.G., Del Vais G., Panichi C., Silvaggio M.F. (2017). *“Sani stili di vita... con le life skills”*, Scuola Secondaria di I e II grado (vol. 7). Stampa a cura dell’ASUR Marche AV5.

⁵ Le malattie cronico-degenerative costituiscono la principale causa di morte in quasi tutto il mondo. Si tratta di un ampio gruppo di malattie, che comprende *cardiopatie, ictus, tumori, diabete e malattie respiratorie croniche*.

La *famiglia*, infatti, è da sempre (e sempre di più) il fulcro del benessere del bambino, il luogo dove egli acquisisce le *abilità di vita* indispensabili per affrontare gli stimoli e le richieste del mondo (interno ed esterno) e dove acquisisce le proprie abitudini rispetto agli stili di vita più importanti, che tenderanno a rimanere stabili nel tempo.

I genitori hanno il difficile e delicato compito di essere *promotori di salute* e di benessere (psicologico e relazionale) dei propri figli e vanno sostenuti nel loro difficile compito educativo, *in continuo divenire*.

Ed è proprio ai genitori dei bambini della fascia d'età 0-11 anni che questo manuale si rivolge ed **avvia un più generale progetto di promozione di sani stili di vita, di sviluppo e potenziamento delle life skill in famiglia**, in continuità con le azioni portate avanti con e dagli insegnanti nelle scuole del territorio e dagli operatori sanitari nei Servizi territoriali.

Questo volume contiene attività per sostenere e potenziare lo sviluppo delle *life skill* dei bambini fin di primi mesi di vita e fino al termine della Scuola Primaria. Un progetto ambizioso, ma che ha l'obiettivo di sostenere e di affermare il ruolo sempre importante dei genitori, ma ancora più centrale in questo particolare momento storico, nel quale possono e debbono essere modelli solidi e coerenti per i propri figli, impegnati in compiti evolutivi sempre più complessi ed articolati, che si snodano tra mondo reale e mondi virtuali.

***Il Dirigente della
U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute
Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche A.V. n.5***

PARTE PRIMA

LE *LIFE SKILL*

MARIA GRAZIA MERCATILI
GIULIA DEL VAIS
BARBARA SBROLLA

LE LIFE SKILL PER...GUADAGNARE SALUTE⁶

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità le *life skill* (“*skills for life*”) sono tutte quelle competenze “...che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e lo stress della vita quotidiana...” (OMS, 1994).

Ci si riferisce ad una gamma di competenze cognitive, emotive e relazionali di base che consentono all'individuo di far fronte efficacemente alle difficoltà della vita quotidiana, attivando comportamenti positivi e di adattamento.

Il concetto delle *life skill* (o “*abilità per la vita*”) si rifà al costrutto di “*autoefficacia*” elaborato da Albert Bandura negli anni '80. Con il termine *autoefficacia* (*self-efficacy*) Bandura⁷ identifica la percezione che ogni individuo ha rispetto alla propria capacità di ottenere gli effetti desiderati attraverso le proprie azioni. L'*autoefficacia* percepita deriva dalla risposta alla domanda: “*Sono capace di far questo? Possiedo le abilità per affrontare una determinata situazione?*”. Non si tratta, dunque, della sommaria fiducia in se stessi, né di una misura diretta delle proprie competenze, quanto piuttosto della consapevolezza di possedere o meno le abilità necessarie per svolgere con successo un determinato compito.

Bassi livelli di *autoefficacia* sono riscontrabili in persone che hanno basse aspirazioni, che si arrendono facilmente davanti alle difficoltà ed evitano attività che reputano troppo difficili per le loro capacità; sono persone che preferiscono delegare ad altri le decisioni importanti, che

⁶ Capitolo ripreso e adattato da “*Guadagnare Salute...con le Life Skills*” (AA.VV.,2014), stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5 e da “*Famiglia in Salute. Buone pratiche per i genitori*” (AA.VV., 2017). Stampa a cura della LILT sez. Ascoli Piceno.

⁷ Bandura, A. (1996), “*Il senso di autoefficacia*”. Erikson.

hanno una bassa autostima e che si scoraggiano quando non riescono a raggiungere un obiettivo che si erano prefissate.

Le credenze sulle proprie capacità personali condizionano in particolar modo i bambini e gli adolescenti, poiché ne influenzano il rendimento scolastico, i rapporti familiari, la capacità di *regolazione emotiva*⁸ e la propensione ad attuare o meno comportamenti a rischio. È sulla base di queste prospettive teoriche che i programmi a sostegno del benessere giovanile si concentrano sempre più nelle prime fasi dello sviluppo, con l'obiettivo di accrescere l'autonomia e l'assunzione di responsabilità degli individui, rafforzandone le abilità individuali e relazionali.

Un intervento precoce di educazione alle *life skill*, dunque, permette di acquisire le competenze necessarie per promuovere il benessere personale e sociale, per stabilire relazioni efficaci e per prevenire i comportamenti a rischio, mettendo in atto comportamenti positivi e di adattamento all'ambiente ed ai propri bisogni. Il lavoro sulle *life skill* infatti, genera effetti significativi sul benessere psicologico, sulla salute fisica e sul comportamento delle persone, arrivando a creare un vero e proprio circolo virtuoso: maggiori competenze e abilità vengono acquisite, maggiori opportunità ci saranno di poterle potenziare.

Il tema delle *life skill*, in questo contesto, diviene ancor più importante, perché segna il passaggio dal semplice concetto di "cura" a quelli di "prevenzione" e di "promozione della salute", rappresentando il riconoscimento del diritto delle persone di assumersi la responsabilità del proprio benessere. Dal concetto di *educazione passiva* e con soluzioni standardizzate si passa quindi, ad un tipo di educazione basata sulla conoscenza e sull'assunzione di responsabilità da parte di ogni individuo.

⁸ La *regolazione emotiva* indica la capacità di regolare e gestire le proprie emozioni, sia positive che negative, attenuandole o intensificandole.

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Unione Europea negli ultimi anni la *Life Skills Education* è diventata uno degli obiettivi primari dell'educazione, principalmente scolastica, e rappresenta una metodologia di prevenzione e di promozione della salute fondamentale. *"...L'inserimento dell'educazione delle life skill dovrebbe riguardare tutte le scuole di vario ordine e grado e lungo tutto l'arco dello sviluppo dello studente a partire dalla scuola materna fino al compimento delle scuole secondarie superiori"*⁹.

L'insegnamento delle *life skill* a scuola è, da tempo, uno degli obiettivi dell'U.O.S.D. PEAS che ha realizzato appositi materiali per lo sviluppo ed il potenziamento delle *life skill* a scuola: le lezioni interattive e basate sull'esperienza concreta favoriscono dinamiche di apprendimento che coinvolgono insegnanti ed allievi in un processo attivo, soprattutto grazie al lavoro di gruppo che facilita la condivisione di esperienze, opinioni e conoscenze. Si promuovono in tal modo la cooperazione, l'ascolto e la comunicazione, la gestione delle proprie emozioni e la comprensione degli altri, si facilita il riconoscimento delle proprie risorse e si incoraggia la creatività¹⁰.

⁹ Bollettino OMS "Skills for life" n. 1, 1992.

¹⁰ L'U.O.S.D. PEAS, in collaborazione con la LILT sez. Ascoli Piceno ha realizzato alcuni manuali dedicati ai docenti ed ai genitori, collegati ai *programmi* di sviluppo e potenziamento delle *life skills* attivati nelle scuole del territorio:

- **per lo sviluppo ed il potenziamento delle *life skills* degli alunni (per i docenti):**
-Mercatili M.G., Del Vais G., Sbrolla B., Silvaggio M.F. (2014), *"Guadagnare Salute...con le Life Skills"*, vol.1 per la Scuola dell'Infanzia; vol.2 per la Scuola Primaria; vol.3 (2015) per la Scuola Secondaria. Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;
- **per la promozione di sani stili di vita attraverso le *life skills* (per i docenti):**
-Mercatili M.G., Del Vais G., Nobili P. (2016), *"Infanzia a colori... con le Life Skills"*, per la Scuola dell'Infanzia e Primaria. Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;

La scuola è certamente importante. Ma altrettanto, o forse di più, lo è la **famiglia** che è chiamata in prima persona a promuovere lo sviluppo ed il potenziamento delle *skill* dei propri figli. Il nucleo familiare è il luogo primario, per il bambino, per sperimentarsi nelle relazioni e per mettere alla prova le proprie capacità. I genitori hanno il delicato compito di creare e mantenere un clima familiare sereno, più di guidare i figli nell'importante compito di dare forma al proprio futuro, gettando le basi per il loro benessere personale e relazionale. Il bambino deve imparare a rispondere efficacemente ai propri bisogni, agli stress ed alle richieste esterne, ad affrontare e risolvere i problemi e le difficoltà che gli si presentano, a prendere *buone* decisioni, ad agire efficacemente nel mondo, a sviluppare un proprio punto di vista consapevole ed adeguato alla realtà.

Rispetto alla scuola, dove il contesto di crescita è prevalentemente di gruppo, in famiglia il bambino ha l'opportunità di essere sostenuto nello sviluppo e nel potenziamento delle proprie *abilità* in un contesto ristretto, più calibrato sulle sue caratteristiche e peculiarità, all'interno di una relazione tra le più significative: quella con i propri genitori.

-
- Mercatili M.G., Del Vais G., Nobili P. (2016), "*Sani Stili di Vita...con le Life Skills*" vol.4 per la Scuola dell'Infanzia; vol.5 per la Scuola Primaria. Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5.
 - Mercatili M.G., Del Vais G., Silvaggio M.F. (2017), "*Sani Stili di Vita...con le Life Skills*", Scuola Secondaria (vol.7). Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;
 - **per la promozione di sani stili di vita attraverso le *life skills* (per i genitori):**
 - Mercatili M.G., Del Vais G., Sbrolla B., Rapagnani C., Olori E. (2017), "*Famiglia in Salute. Buone pratiche per i genitori*". Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;
 - Mercatili M.G., Del Vais G. (2017), "*Guadagnare Salute... con Mamma e Papà. Buone pratiche per genitori. Sani Stili di Vita*" (vol.1). Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5.

LE DIECI LIFE SKILL

LOMS ha individuato “...un nucleo fondamentale di skills che deve rappresentare il fulcro di ogni programma di prevenzione, mirato alla promozione del benessere dei bambini e degli adolescenti, indipendentemente dal contesto...”¹¹.

Le *life skill* sono molteplici e possono differenziarsi per intensità e significato anche in base alla cultura dell’individuo e del contesto in cui egli vive. Tuttavia l’OMS ne ha individuato dieci, che ritiene alla base del benessere e della salute psichica delle persone.

Queste dieci *life skill* sono raggruppabili in tre macro-aree: emotiva, sociale e cognitiva.

ABILITÀ EMOTIVE	ABILITÀ SOCIALI	ABILITÀ COGNITIVE
<i>Consapevolezza di sé</i>	<i>Relazioni efficaci</i>	<i>Pensiero critico</i>
<i>Gestione delle emozioni</i>	<i>Empatia</i>	<i>Pensiero creativo</i>
<i>Gestione dello stress</i>	<i>Comunicazione efficace</i>	<i>Problem solving</i>
		<i>Decision making</i>

Nell’**AREA EMOTIVA** sono comprese le seguenti abilità:

- 1. Consapevolezza di sé o Autocoscienza:** è la capacità di saper identificare e riconoscere i propri punti di forza e di debolezza, il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni, i propri desideri, preferenze, bisogni ed emozioni. Conoscere se stessi ed avere consapevolezza di sé permette di stabilire una corrispondenza realistica e funzionale tra pensieri, emozioni e comportamenti,

¹¹ Marmocchi P., Dall’Aglio C., Tannini M. (2004), “Educare le Life Skills”, Erickson.

consentendo di riconoscere e soddisfare le proprie necessità nel modo più adeguato e di aumentare autostima e senso di autoefficacia.

2. Gestione delle emozioni: è la capacità di riconoscere, comprendere, regolare ed esprimere in maniera efficace e funzionale i propri vissuti emotivi, non facendosi travolgere da questi ma utilizzandoli come strumenti per *scegliere*, per *agire* invece di *re-agire* sulla base di un impulso emotivo temporaneo. Inoltre, ogni espressione emotiva di un individuo attiva una risposta sociale nell'ambiente circostante: riconoscere e modulare i propri stati d'animo è importante per comprendere gli obiettivi che vengono veicolati dall'espressione dell'emozione (come la felicità ed il bisogno di mantenere una prossimità fisica). Una buona conoscenza del proprio mondo emotivo permette di gestire le emozioni proprie e degli altri, riconoscendole e rispondendovi in modo adeguato¹².

3. Gestione dello stress: è la capacità di riconoscere e regolare i propri stati di tensione riconoscendo le fonti quotidiane di *stress*, in modo da poter agire controllandole e riducendole. Lo *stress* è la condizione in cui l'individuo si trova quando viene ostacolato nel soddisfacimento dei propri bisogni, desideri o aspirazioni. "Essere sotto *stress*" comporta sfinimento, sensazioni di incompetenza e scoraggiamento. La situazione stressante può derivare dall'esterno oppure dall'interno della persona, cioè da una percezione non soddisfacente di sé: quindi "aumentare la resistenza allo *stress*"

¹² L'abilità di riconoscere e *regolare* le proprie emozioni è strettamente legata alla capacità di ricercare attivamente soluzioni per risolvere un dato problema. La scelta ed il comportamento sono guidati da una valutazione della situazione che dipende, in larga parte, da aspetti soggettivi (come motivazioni, aspettative, obiettivi e concetto di sé); non riconoscere questi elementi porta ad attuare soluzioni semplicistiche e, spesso, insoddisfacenti.

significa fornire abilità di adattamento alle situazioni logoranti, aumentando la congruenza tra la percezione di “ciò che si vorrebbe essere” e “ciò che realmente si è”.

Nell'**AREA SOCIALE** sono comprese le seguenti abilità:

- 4. Relazioni efficaci:** è la capacità di interagire positivamente con gli altri, creando e mantenendo relazioni significative, ma è anche la capacità di interrompere relazioni inadeguate. Comporta la capacità di *essere assertivi*, cioè di affermare se stessi all'interno della relazione, dichiarando e facendo rispettare i propri bisogni ed opinioni, nel rispetto di quelli dell'altro, senza prevaricazioni o sottomissioni. Si identifica nella “*competenza relazionale*”. Acquisire abilità nelle relazioni interpersonali aiuta a relazionarsi in modo positivo con gli altri e questo genera benessere.
- 5. Empatia:** è la capacità di immedesimarsi nell'altro, cioè la capacità di riconoscerne e dividerne le emozioni, senza lasciarsene sopraffare. Comporta il comprendere l'altro non solo sul piano razionale ma anche su quello emotivo. Sviluppare le capacità empatiche significa comprendere in maniera profonda la comunicazione interpersonale, riuscendo a “leggere” stati d'animo non dichiarati e migliorando, così, la qualità del rapporto.
- 6. Comunicazione efficace:** è la capacità di esprimersi (sia a livello verbale che non verbale) in maniera adeguata al contesto e coerente con i propri stati emozionali. Esprimersi in modo efficace facilita la creazione ed il mantenimento delle relazioni interpersonali, permettendo di interagire in modo positivo con gli altri.

Nell'**AREA COGNITIVA** sono comprese le seguenti abilità:

- 7. *Pensiero critico*:** è la capacità di analizzare e valutare in modo obiettivo e critico informazioni, situazioni ed esperienze, svincolandosi da condizionamenti esterni ed aumentando la responsabilità individuale. Consiste nel saper “leggere” in modo oggettivo informazioni, esperienze e situazioni, distinguendole dalle proprie percezioni soggettive. Permette di riconoscere i fattori che influenzano i pensieri ed i comportamenti propri e degli altri e consente di effettuare scelte consapevoli ed autonome¹³.
- 8. *Pensiero creativo*:** è la capacità di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dall’attuare o meno determinati comportamenti, per rispondere in maniera flessibile alle situazioni della vita quotidiana. Influisce sulla capacità di *prendere buone decisioni* e sulla capacità di risolvere problemi e consente di trovare soluzioni ed idee originali per affrontare situazioni complesse ed articolate. Consente, inoltre, di tollerare la frustrazione che deriva dall’impossibilità di risolvere nell’immediato le situazioni problematiche e dà la percezione di controllo delle proprie scelte.
- 9. *Problem solving*:** è la capacità di affrontare e risolvere in modo costruttivo e creativo i problemi quotidiani, sulla base dei bisogni propri e altrui; comporta l’individuazione di soluzioni efficaci nelle situazioni problematiche, tenendo in considerazione il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi.

¹³ Il pensiero critico, dunque, è la capacità di saper valutare e confrontare gli elementi a disposizione. Ma da solo, a volte, non è sufficiente per compiere delle scelte funzionali: è necessario utilizzare il *pensiero creativo* per allontanarsi da risposte “preconfezionate” ed individuare delle alternative e soluzioni originali. È così che si costruiscono modalità di risoluzione dei problemi creative e funzionali: immaginando ed esplorando varie soluzioni ed andando oltre la convenzionalità.

10. Decision making: è la capacità di “*prendere buone decisioni*”, ossia di attivare efficacemente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle alternative possibili. Questo significa saper valutare in modo consapevole i costi ed i benefici di una determinata scelta, valutare le alternative e, se necessario, riorganizzare il comportamento da mettere in atto. Affinché ciò sia possibile è essenziale possedere una buona consapevolezza di sé, intesa come conoscenza di se stessi, dei propri valori, delle priorità personali e dei propri desideri, in quanto una decisione non è mai “giusta o sbagliata” in assoluto ma lo è rispetto a se stessi e ad uno specifico contesto. “Prendere buone decisioni” significa, dunque, “agire” e non “re-agire” agli stimoli, interni o esterni che siano¹⁴.

Stimolare l’acquisizione e l’applicazione delle “*competenze che costruiscono salute*” contribuisce, dunque, a costruire un’immagine di sé in termini di autoefficacia, sicurezza e valore personale che gioca un ruolo fondamentale nel benessere psico-fisico delle persone.

Inoltre, consente di impegnare genitori ed insegnanti in un **processo educativo comune** in grado di attivare un indispensabile processo di prevenzione dei comportamenti a rischio per la salute (psicologica e fisica) e dei comportamenti mal adattivi attuati in risposta allo stress.

¹⁴ Queste ultime due abilità (*Prendere buone decisioni* e *Risolvere i problemi*) sono le competenze con cui si regola l’incertezza e si fronteggiano i problemi.

PARTE SECONDA

ATTIVITÀ PER BAMBINI 0-3 ANNI

GIULIA GRILLI
CESARE RAPAGNANI

NELLA TINOZZA DI NONNA PAPERÀ

OBIETTIVO: sviluppare la consapevolezza di sé e del proprio corpo;
esprimere le emozioni

COSA SERVE: bacinella e giocattoli lavabili (bambole, animaletti,...)

La Tinozza di Nonna Paperà è una vaschetta piena d'acqua nella quale il bambino, periodicamente, fa il bagnetto ad uno dei suoi piccoli "amici", bambolotti e animaletti vari. Il genitore, che lo sorveglierà, farà in modo che abbia un grembiulino di plastica per non bagnarsi troppo, oppure un costume da bagno, se la temperatura esterna lo consente.

Al bambino viene raccontato che Nonna Paperà è molto generosa e che ogni tanto invita qualche nipotino o piccolo amico del bosco a fare il bagnetto nella grande tinozza d'acqua della sua fattoria: lui ha il compito di aiutarla, insaponando con delicatezza il piccolo *ospite* in tutte le sue parti (sulla testa, sulle zampette o gambe, sul tronco, sui capelli o pelo, ecc.). Dovrà fare in modo che l'*ospite* sia contento e rilassato. Potrà giocare, poi, con esso passando l'acqua da una tazzina di plastica all'altra, da un imbuto ad una bottiglietta o potrà fare piccoli spruzzi con uno spruzzatore adatto, delle bollicine di sapone con l'apposito cerchietto su cui soffiare e così via.

Dopo il gioco, asciugherà l'amichetto in ogni sua parte con delicatezza. Si aiuterà il bambino, ogni volta, a nominare o da indicare le varie parti del corpo del bambolotto o animaletto. Gli si potrà chiedere poi, secondo lui, cosa è piaciuto di più al suo amichetto di questo bagno e cosa è piaciuto maggiormente a lui stesso, ma anche cosa non gli è piaciuto.

Naturalmente si possono aggiungere altri pezzetti alla storia e inventarla insieme.

Quando sarà il bambino a fare il bagnetto, si farà in modo di fargli cogliere le diverse sensazioni dovute allo scorrere dell'acqua sulle varie parti del corpo, in base anche ai giochi che potrà utilizzare nella vasca da bagno. Si potrà spruzzare sui piedini, far cadere le bolle di sapone sulle braccia, ecc.

Al termine del bagnetto si chiederà cosa è piaciuto di più e cosa meno anche in relazione alle diverse parti del corpo.

IL CASTELLO SONORO

OBIETTIVO: favorire la consapevolezza sensoriale; aiutare a discriminare le emozioni e ad esprimerle

COSA SERVE: scatola di cartone, forbici, colla, riviste colorate (per costruire il *Castello*); bottiglie di plastica, barattoli, cucchiaini di legno e coperchi di pentola,.... (da mettere dentro il *Castello*)

Il Castello Sonoro, da tenere in un angolo della casa, può essere realizzato dal genitore con uno scatolone qualsiasi. Se ne ha già la capacità, il bambino può prendere parte ai lavori colorandolo, attaccando decori vari ottenuti da materiale di recupero. Ci saranno finestrelle, porte, merli, e tutto ciò che la fantasia suggerisce. All'interno del castello, si possono mettere tanti oggetti che producono suoni in base all'uso che se ne fa. Si consiglia di realizzarli con materiali di recupero e decorarli con molta fantasia. Si potranno usare, per esempio, barattoli di plastica per fare dei tamburelli su cui battere con cucchiaini di legno, scatoline ben sigillate contenenti oggetti che suonano quando verranno agitate, vecchi coperchi da cucina, di varie grandezze, che si possono sbattere tra loro, bottiglie di plastica di grandezza diversa su cui soffiare, rotoli di carta assorbente in cui gridare e molto altro che si può cercare in casa insieme al bambino per produrre suoni diversi. Naturalmente tutti gli oggetti debbono essere sicuri ed utilizzati, in ogni caso, in presenza dell'adulto.

Quando si fa il gioco del *Castello Sonoro* il bambino può scegliere il proprio oggetto infilando la mano all'interno (dall'alto o dalle finestrelle) e suonare a piacimento in quanto a ritmo ed intensità. Il genitore può partecipare, prendendo anche lui un oggetto, per proporre al bambino suoni e sequenze ritmate da imitare subito dopo prendendo lo stesso oggetto. Il genitore varierà i ritmi, l'intensità e gli oggetti divertendosi e divertendo il bambino.

Successivamente sarà il bambino a proporre degli oggetti e dei suoni da imitare.

Quando sarà possibile, si potranno proporre al bambino storie utilizzando i suoni per esprimere alcune emozioni. Per esempio la rabbia con forti e ravvicinati colpi sul tamburello (barattoli di plastica), la tristezza con suoni bassi ripetitivi ma distanziati, la paura con suoni tremolanti, la gioia con suoni piacevoli come uno scampanello o lo scuotimento di scatoline, e così via.

Al termine dell'attività si può chiedere al bambino cosa gli è piaciuto di più e cosa meno e per quali motivi.

TOC TOC... CHI È?

OBIETTIVO: favorire la capacità di distinguere le emozioni e di gestirle meglio

Ci si può divertire col proprio bambino anche in momenti diversi dal solito, per esempio nei momenti di attesa prima del pranzo o della cena, raccontando e drammatizzando piccole storie. Nel farlo si enfatizzerà il tono della voce, si useranno camminate, espressioni e gesti caratteristici di certe emozioni.

Si inizia il gioco chiedendo al bambino *“Vogliamo vedere oggi quale ‘personaggio-emozionato’ busserà alla nostra porta?”*. Il genitore, allora, si nasconderà dietro una parete o una poltrona e busserà con la mano su un oggetto dicendo: *“Toc Toc!”*. Il bambino, che può stare con un altro adulto o fratellino più grande, chiederà: *“Chi è?”*. Il genitore, sempre nascosto: *“Indovina un po’?”*. A questo punto rappresenterà la sua piccola storia a seconda del *personaggio-emozionato* scelto, che potrà essere.... *Gedeone Paurosone, Lulù Tristina, Geppo Rabbiosone o Stella Felicetta*. *Gedeone Paurosone* può essersi spaventato semplicemente perché ha visto all’improvviso un grosso cane mettersi ad abbaiare davanti a lui e ha incominciato a tremare, a balbettare, a fuggire di qua e di là.

Finita la rappresentazione, il genitore-attore scompare dietro la parete o la poltrona per ritornare subito dopo e chiedere *“Chi era il personaggio-emozionato?”*. Se il bambino ne ha le capacità, gli si potrà anche chiedere cosa si sarebbe potuto fare per aiutare il *personaggio-emozionato*. Come per tutte le attività anche in questa, al termine del gioco, si chiederà al bambino cosa è piaciuto di più e cosa di meno e lo si aiuterà ad esprimere i propri pensieri.

L'ORA DELLE EMOZIONI

OBIETTIVO: sviluppare la relazione genitore bambino, aiutare a riconoscere e gestire le emozioni

Il momento della sera che precede l'addormentamento, per certi aspetti, è quello più delicato per il bambino perché egli esprime più forte il bisogno di essere rassicurato e coccolato dal genitore, per affrontare quel particolare e necessario momento di distacco da tutto e tutti, per raccogliersi in sé e prepararsi al sonno della notte. È importante, allora, che il genitore sappia accompagnarlo in questo piccolo viaggio restando per un po' accanto a lui, raccontandogli una fiaba e coccolandolo, parlandogli dolcemente mentre le luci si abbassano piano piano ed il tono della voce diventa sempre più dolce, in un'atmosfera via via più calma e silenziosa.

Senza fretta e con l'atteggiamento di chi sa quanto sia importante questo momento per il benessere psicologico del bambino e per la relazione con lui, standogli accanto teneramente il genitore gli chiederà come si sente e lo aiuterà ad esprimere le sue emozioni, senza forzature e con un linguaggio a lui congeniale.

Il genitore parlerà delle cose belle vissute col bambino durante la giornata e chiederà anche a lui, se è in grado di esprimersi, di raccontare i momenti più belli. Per le cose meno piacevoli (paure o preoccupazioni) il genitore proverà a rassicurarlo che tutto andrà bene e che insieme saranno in grado di sconfiggere tutti i "mostri" che mettono paura, perché le cose brutte saranno buttate, simbolicamente nel fiume, e trascinate lontano. Il genitore insieme al bambino può inventare, se necessario, un proprio piccolo rituale di scaccia paure e preoccupazioni.

LA MUSICA CHE MI GIRA INTORNO

OBIETTIVO: far sperimentare al bambino la musica, ma anche il canto e la danza, come attività piacevoli e rilassanti

COSA SERVE: stereo musicale

La stanza del bambino deve essere dotata di un dispositivo adatto e sicuro che permetta di ascoltare la musica quando ha voglia di rilassarsi, quando desidera ballare o cantare oppure, semplicemente, quando desidera ascoltarla mentre svolge una qualche sua attività. Se questo bisogno non nasce spontaneamente, il genitore cercherà di sollecitarlo facendo apprezzare al bambino il piacere della musica nelle diverse circostanze e, magari, partecipando anche lui al ballo, al canto o al semplice ascolto. Se il bambino ha fratelli o sorelle possono essere coinvolti anche loro, in un'attività "di famiglia" piacevole e divertente.

È importante che il bambino venga aiutato, in base all'età, a scoprire le differenze tra un tipo di musica e l'altro e rispetto alle emozioni che essi suscitano. Così pure potrà scoprire i diversi tipi di ballo e di movimenti legati alle diverse melodie. Quando il genitore si accorge che il figlio ha bisogno di rilassarsi può mettere una musica dolce ed invitarlo a distendersi su tappeti e cuscini per ascoltarla in silenzio; il genitore stesso può stenderglisi a fianco, coccolandolo o standogli semplicemente accanto, godendo insieme del piacere della melodia.

È importante, dopo aver ascoltato la musica, chiedere al bambino quale canzone o melodia gli è piaciuta maggiormente e quale meno e argomentare le reciproche motivazioni.

ZAINETTO VIAGGIATORE

OBIETTIVO: aiutare il bambino a gestire lo stress dell'attesa

COSA SERVE: zainetto, colori, album da disegno o da colorare, piccoli giocattoli,...

I momenti più noiosi per i bambini piccoli sono quelli di attesa: nelle sale d'aspetto, in fila nei supermercati, nei viaggi in macchina,...

Essi hanno difficoltà a stare fermi per lungo tempo, si annoiano facilmente e finiscono per stancarsi ed innervosire anche gli adulti con comportamenti di disturbo. Per ovviare a questa situazione a volte i genitori li fanno giocare con i dispositivi elettronici (tablet, cellulari, videogiochi portatili,...) oppure li accontentano in ogni loro richiesta e capriccio.

È utile allora, quando non si può evitare di farli trovare in situazioni di attesa anche molto lunga, tenere in casa lo *zainetto viaggiatore*, pronto per essere preso con sé quando se ne presenta l'occasione.

Al suo interno il genitore ed il bambino metteranno tutto ciò che può servire per divertirsi e per essere impegnato nei momenti di lunga attesa. Si tratta di uno zaino speciale, da usarsi solo quando si esce, e che potrà contenere tutto quello che il bambino riterrà opportuno: un libro illustrato, colori e album da disegno o da colorare, bamboline, macchinine o altri giochi e oggetti semplici che non sporcano e che possono facilmente essere rimessi nello zaino al momento opportuno.

SOFFIOLINO

OBIETTIVO: favorire la relazione col genitore; sviluppare la
consapevolezza corporea
COSA SERVE: un ventaglio

Per questa attività si consiglia di utilizzare un ventaglio non troppo rigido, fatto di stoffa o carta e cartoncino o legno sottile. Se ne trovano di diverse forme e materiali in commercio ma l'adulto stesso può realizzarlo in base alla sua fantasia e agli interessi del bambino. Può avere, quindi, la forma di un animale, di un personaggio o di elemento della natura.

Il genitore chiede al bambino, se non è troppo piccolo per rispondere, se vuole fare il gioco e quindi lo si invita ad assumere la posizione più comoda, distesa o seduta. Il momento successivo al bagnetto, anche per il bambino di pochi mesi, potrebbe essere quello preferito poiché sarà molto rilassato. Meglio sarebbe giocare a “Soffiolino” in un ambiente caldo, in modo che il genitore possa soffiare anche sulle gambe, il pancino, le braccia ed i piedini scoperti.

Naturalmente il bambino deve essere messo a suo agio. Si può iniziare a fare un venticello leggero sulle mani e vedere come reagisce. Poi in altre parti del corpo, compreso il viso ed i capelli, ma sempre dolcemente e seguendo le sensazioni e le emozioni che rimanda il bambino.

Il gioco dovrà divertirlo e rilassarlo, quindi il genitore utilizzerà la fantasia, raccontando di personaggi diversi che sventolano ciascuno in modo caratteristico, e nel contempo delicatezza per non infastidire il bambino se non gradisce soffi d'aria troppo forti. Ora farà vento lentamente ora un po' più velocemente, ma sempre seguendo le sue

reazioni. In questo modo il bambino avrà modo di sperimentare sensazioni diverse legate alle varie parti del suo corpo.

Con i bambini più grandicelli si può chiedere di invertire i ruoli e far utilizzare il ventaglio per sventolare sulle mani, le braccia o il viso dei genitori.

È importante che al termine dell'attività si chieda al bambino se è piaciuta, il motivo, cosa gli è piaciuto di più e cosa meno.

PICCOLI ESPLORATORI CRESCONO

OBIETTIVO: favorire le relazioni interpersonali; sostenere lo sviluppo dell'autostima; sviluppare la creatività ed il *problem solving*

Man mano che il bambino raggiunge le abilità necessarie, si possono inventare insieme a lui delle storie. È importante renderlo protagonista attivo, come un piccolo eroe che deve superare numerosi ostacoli per raggiungere uno o più luoghi fantastici.

La drammatizzazione aiuta tantissimo, così come l'uso dello spazio e degli oggetti. Ad esempio, è possibile creare delle montagne rocciose facendo una barriera di giocattoli, oppure un fiume attraversato da draghi e coccodrilli utilizzando tappetini e cuscini, una pozione magica che rende fortissimi bevendo una spremuta d'arancia, che bisognerà cercare e preparare insieme. In ogni luogo fantastico visitato ci sarà un personaggio amico a cui poter chiedere aiuto.

Questo gioco di esplorazione e di superamento degli ostacoli, unito all'invenzione di metodi sempre nuovi e alla ricerca di relazioni di amicizia, può essere fatto più volte per divertire il bambino ma anche per stimolarlo a rendersi protagonista di storie che lo aiuteranno a potenziare le sue abilità personali e relazionali.

LA SCIMMIETTA BIRICHINA**OBIETTIVO: favorire l'empatia**

In questo gioco il genitore invita il bambino a ripetere tutti i suoi gesti che esprimono diversi stati d'animo ed emozioni, come se lui fosse una scimmietta che si diverte ad imitarlo,.

Inizia con gesti semplici che poi, in base all'età e alle abilità del bambino, diventeranno sempre più complessi ed articolati.

È possibile emettere anche dei suoni (sbadigli, colpi di tosse, risate, pianti, lamenti o canzoncine) e proporre andature di diverso tipo e posture strane e divertenti.

Successivamente verranno invertiti i ruoli e sarà l'adulto a ripetere i gesti del bambino.

Al termine dell'attività il genitore chiede al bambino se gli è piaciuta e per quale motivo e insieme discutono delle diverse emozioni rappresentate.

NEL CESTO DI ZIA CAMILLA

OBIETTIVO: favorire l'empatia attraverso racconto e drammatizzazione

COSA SERVE: un cesto di medie dimensioni e degli oggetti comuni di casa

Per questa attività (che si può svolgere ogni volta che se ne ha voglia e che si creano le condizioni favorevoli) è necessario disporre di un cesto di medie dimensioni dedicato appositamente a questa attività (il “cesto di zia Camilla”). Lo si può addobbare per caratterizzarlo meglio e personalizzarlo. Si consiglia di tenerlo sempre a disposizione, in un angolo della casa.

Il genitore inizia l'attività dicendo: *“Vogliamo giocare col cesto di zia Camilla? Chissà cosa ci racconterà oggi zia Camilla!”*. Comincia a cercare, insieme, al bambino degli oggetti della casa ed a metterli dentro il cesto. Finita la raccolta, il genitore tira fuori un oggetto ed inizia a raccontare: *“C'era una volta... una pantofola spaventata! Cosa ci faceva una pantofola spaventata nel cesto di zia Camilla?...”*. Il bambino viene coinvolto nel racconto, aggiungendo dei particolari e integrando il racconto e prendendo dal cesto, pian piano, altri oggetti: alcuni “emozionati” come il primo ed altri che provano, invece, emozioni differenti. Al termine si può raccontare nuovamente tutta la storia, con l'aiuto del bambino se ne ha già le abilità; in ogni caso se ne potenzieranno le capacità di attenzione e di ascolto.

Dopo aver messo a posto tutti gli oggetti è utile confrontarsi con il bambino sull'attività e sulle emozioni rappresentate.

È possibile, inoltre, svolgere l'attività anche con più persone (adulti o bambini), per vivacizzarla e renderla più interattiva.

LEGGIAMO INSIEME

OBIETTIVO: sviluppare i prerequisiti per la comunicazione efficace

COSA SERVE: libri di storie e filastrocche per bambini

La letteratura scientifica ha, da tempo, dimostrato l'efficacia della lettura condivisa nello stimolare lo sviluppo del bambino sin dal primo anno di vita, sia dal punto di vista cognitivo che relazionale e del linguaggio. A 6-12 mesi, il bambino guarda le figure, mostra di riconoscerle e di preferirne alcune rispetto ad altre, indica col dito per rispondere alla domanda "Dov'è?". Verso i 12-18 mesi, il bambino è già in grado di comprendere frasi di una certa complessità. A 18-24 mesi, comprende e segue conversazioni e storie semplici, comincia il gioco simbolico, recita parti di storie che conosce bene. A 24-36 mesi, mette in relazione testo ed immagini, protesta se l'adulto modifica le parole nel leggere, "legge" a se stesso oppure a pupazzi e bambole¹⁵.

Consigliato dai 6 mesi in poi

In questo esercizio, l'impegno dell'adulto deve essere soprattutto orientato a coinvolgere il bambino, a stimolare la sua attenzione e ad innescare uno scambio comunicativo continuo, cioè un'alternanza di turni comunicativi su un oggetto di interesse comune (il libro, la storia, i suoi personaggi, le figure ...). Dai 6 mesi in poi, il bambino diventa rapidamente sempre più abile nell'interagire ed esperto nello scambio dei turni comunicativi, cosa che renderà l'attività di lettura sempre più piacevole e gratificante anche per il genitore.

È importante interagire con i bambini durante la lettura nella giusta modalità. Nella cosiddetta "*lettura dialogica*", il genitore interagisce col

¹⁵ Manetti S., Panza C. e Tamburlini G. (2011). *Strumenti per i Pediatri delle Cure Primarie*. In *Medico e Bambino*, 30: 167-174.

bambino indicando le figure, ponendo le domande, ampliando le osservazioni del bambino, dando spiegazioni, etc., in un continuo alternarsi.

La lettura crea l'abitudine all'ascolto da parte del bambino, aumenta i suoi tempi di attenzione, stimola il linguaggio, crea un clima di intimità con il genitore.

INDOVINA COSA STO FACENDO

OBIETTIVO: comprendere il linguaggio non verbale

In base alle capacità ed all'età del bambino, il genitore spiega il gioco che consiste nell'indovinare un'azione mimata.

Propone diverse azioni, più o meno complesse in base all'età del bambino (lavarsi i denti, fare la doccia, guidare, telefonare, cucinare, pettinarsi,...), ma anche comportamenti di animali, come lo strisciare del serpente, la camminata della papera, il beccare della gallina, il volare dell'uccellino e così via.

Quando sarà in grado di farlo, anche il bambino potrà mimare alcune azioni (o imitare degli animali) e chiedere all'adulto di indovinarle.

Se il bambino non è ancora in grado di parlare lo si può sollecitare, semplicemente, ad imitare i gesti del genitore.

E importante che al termine dell'attività si parli col bambino nominando e descrivendo l'azione, valorizzando le sue risposte e incoraggiandolo a mimare egli stesso dei comportamenti.

Se il bambino ne possiede già le capacità, è importante confrontarsi con lui sull'attività svolta e sulle impressioni reciproche.

CHI CERCA TROVA

OBIETTIVO: allenare il bambino ad osservare ed a formulare ipotesi

COSA SERVE: gruppi di 5-6 oggetti in una qualche relazione tra loro, come ad esempio un *kit da parrucchiere* (shampoo, pettine, spazzola, forbici, phon) oppure l'occorrente per fare un pic-nic (bicchieri, tovaglioli, piatti,...)

Consigliato: 2 anni e mezzo -3 anni

Il genitore dispone gli oggetti davanti al bambino, invitandolo a nominarli uno ad uno.

Successivamente, il piccolo dovrà chiudere gli occhi oppure uscire un momento dalla stanza. A quel punto, l'adulto sottrae uno degli oggetti e lo nasconde, dicendo che “...un *ladruncolo* è passato da queste parti e l'ha portato via”. Il bambino dovrà indovinare qual è l'oggetto mancante e cercarlo fino a ritrovarlo (lo si può aiutare con qualche suggerimento aiutandosi con la formula “Acqua... acqua... fuochino... fuoco!”).

Un altro gioco che l'adulto potrebbe fare con il bambino è quello dei “**Cuccioli smarriti**”: dissemina la casa di animali di *peluche*, ponendoli qua e là, non troppo nascosti, e dà al bambino il compito di “*andare a recuperarli tutti per riportarli a casa*”.

CHE MUSICA, MAESTRO!

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico

Cosa serve: impianto stereofonico per la riproduzione audio

Le recenti e sorprendenti scoperte delle neuroscienze sulle competenze musicali del feto e del neonato, indicano che già dalla prima infanzia i bambini presentano una raffinata abilità e competenza musicale, che il genitore può sfruttare attraverso il contatto con la musica (musica vera e propria e “baby-talk”). La musica può agire da strumento per il potenziamento dello sviluppo cognitivo ed emotivo-relazionale del bambino nei suoi primi mille giorni di vita. In particolare, la musicalità umana, quale forma privilegiata di comunicazione, sostiene lo sviluppo dell’attenzione condivisa e del coinvolgimento reciproco e permette un rapido sviluppo del vocabolario espressivo e recettivo, condizioni indispensabili per il pensiero critico.

Consigliato: dalla nascita in poi

La musica può essere parte integrante dei giochi del bambino, rendendo quest’attività più piacevole. La musica ed il canto possono essere presenti in qualsiasi momento ludico della giornata, in diversi modi:

- si può ascoltare insieme della musica, canticchiando in sottofondo, creando giorno dopo giorno una *playlist* di brani che il bambino ha mostrato di preferire;
- si possono cantare canzoncine e filastrocche (classiche o inventate) insieme, animandole con movimenti e gesti delle mani e dei piedi (come, per esempio la filastrocca “*Se sei felice tu lo sai... batti le mani!*”);

- la musica può intervallarsi alla lettura di storie: il bambino può collaborare alla “colonna sonora”, ad esempio cantando un breve motivetto ogni volta che il protagonista entra in scena;
- dal sesto mese in poi, al bambino possono essere dati diversi oggetti da usare come “tamburi” (es. pentole, bottiglie di plastica, scatole...): mettendo in sottofondo una musica ritmata, diventerà rapidamente capace di battere a tempo.

Ecco un paio di filastrocche famose da poter cantare insieme:

“Giacomo e Giulia salirono sulla collina per andare insieme a casa di Tina” (tenere il bambino per la vita, sollevandolo un po' sopra la propria testa senza mai perdere il contatto visivo; lo scopo è che anche lui alzi la testa quando si dice *“sulla collina”*).

“Giacomo cadde al suolo e fece un gran bel volo” (mettere il bambino giù, per terra o sul letto, lentamente)

“Giulia si spaventò e dietro di lui ruzzolò” (reggendolo per la vita, farlo oscillare a destra e a sinistra).

“Mano, mano piazza, di qui passò una lepre pazza” (il genitore traccia dei piccoli cerchi con l'indice sul palmo della mano del bambino).

“Questo la vide...” (prende delicatamente il pollice del bambino),

“questo la prese...” (prende l'indice del bambino),

“questo la cucinò...” - prende il medio il medio,

“questo la mangiò...” (prende l'anulare),

“e al mignolino, che era il più piccino, non ne toccò neanche un pezzettino!” (prende il mignolo del bambino).

BURATTINI E MARIONETTE

OBIETTIVO: sviluppare la fantasia e la creatività

COSA SERVE: burattini per le dita o per le mani, carta, stoffa, colori, ovatta, nastro adesivo, vecchi calzini,...

I burattini verranno creati dal genitore insieme al bambino, che parteciperà alla loro realizzazione scegliendo materiali, forme e colori, in base alle sue capacità.

*I **burattini per le dita**, nella forma più semplice, possono essere realizzati con della carta, avvolgendola intorno ad un dito e fissando il cilindro risultante con del nastro adesivo. Si coprirà, poi, il lato superiore del cilindro con dell'ovatta colorata, per esempio, per rappresentare i capelli e, infine, si disegneranno gli occhi, il naso e la bocca con un pennarello.*

*I **burattini per le mani** possono essere realizzati con dei vecchi calzini, a cui potranno essere applicati (o disegnati) gli occhi e la bocca; quest'ultima dovrà essere posizionata tra il pollice e le altre dita. In questo modo il burattino sarà più "espressivo" rispetto ai burattini analoghi. In ogni caso "dare un'anima" al burattino è compito dell'adulto, che dovrà cercare di rendere divertente e coinvolgente l'esibizione.*

*Oppure, i **burattini** possono essere realizzati con dei cucchiai di plastica o di legno, disegnando su ciascuno dei lati delle facce con diversa espressione e avvolgendo il manico con della stoffa per fare il vestito.*

Possono essere realizzati anche attaccando ad un cucchiaino un piatto di plastica, sul quale possono essere rappresentate le emozioni fondamentali o alcune espressioni particolari (es. sbadiglio).

*Può essere utile realizzare un **secondo burattino per il bambino**, in modo che sia stimolato nell'interazione con i personaggi dell'adulto.*

Consigliato: da 1 a 3 anni

In questa attività, sono richieste al genitore doti di fantasia e di drammatizzazione. All'inizio sarà più facile giocare con soli due personaggi da far conversare, ballare e giocare. In seguito, l'adulto potrà complessificare la rappresentazione aggiungendo più personaggi e ambientazioni differenti.

È importante che anche il bambino interagisca, dando suggerimenti ed indicazioni sullo svolgimento della storia e le caratterizzazioni dei diversi personaggi.

FACCIAMO FINTA CHE...

OBIETTIVO: sviluppare il pensiero creativo

COSA SERVE: qualsiasi oggetto (iniziare con oggetti familiari per il bambino)

Anche i bambini molto piccoli, già al di sotto del primo anno di vita, attuano le prime interazioni ludiche con oggetti e con le figure parentali. Si tratta di “giochi di esercizio” più o meno complessi (così li definiva lo psicologo dell’età evolutiva Piaget), ovvero di azioni in cui i bambini esercitano gli schemi acquisiti per il solo piacere di padroneggiarli.

A 18-24 mesi, al “gioco di esercizio” si affianca il “gioco simbolico”, che presuppone lo sviluppo delle “capacità rappresentative”. Il bambino diventa capace di “far finta di”: ecco, allora, che gli oggetti acquistano altre funzioni (per esempio, una scatola diventa una casa, una sedia diventa una giostra...), poi diventano capaci di parlare (es. la bambola o un peluche) e di esprimere desideri, poi interagiscono tra loro in scene sempre più lunghe e complesse.

“Il bambino dai 2 ai 4 anni non si domanda se i suoi simboli siano veri o no. Egli sa bene che in un certo senso essi non sono veri per gli altri e non cerca seriamente di convincere gli adulti del suo ambiente. Ma egli non si pone il problema della verità e non ha bisogno di porselo, poiché, essendo una soddisfazione diretta dell’io, il gioco simbolico comporta una propria credenza, che è verità soggettiva”¹⁶.

¹⁶ Piaget J. (1979). “La formazione del simbolo nel bambino”. La nuova Italia.

Consigliato: da 18 mesi ai 3 anni

Non ci sono limiti alla realizzazione di giochi immaginativi.

Quando il bambino è piccolo, il genitore può utilizzare oggetti con cui il bimbo ha maggiore familiarità (es. il suo orsacchiotto) e di rappresentare azioni che appartengono alla sua *routine* quotidiana: “*Lo mettiamo a dormire?*”, “*Gli diamo la pappa?*”.

Quando il bambino è un po’ più grandicello, il genitore potrà rappresentare delle scene via via più complesse. Per esempio, potrebbero far finta di stare in una fattoria e, gattoni sul pavimento, fingere di essere degli animali e fare ognuno il proprio verso. Oppure, steso sul letto, col bambino a cavalcioni sulla pancia, potrebbero far finta di viaggiare su una carrozza, inseguiti da *chissà chi!*, realizzando insieme delle storie fantastiche e divertenti.

GLI INCASTRI

OBIETTIVO: stimolare il piacere della scoperta, la capacità di esplorare e di individuare le peculiarità; stimolare l'abilità di *problem solving*

COSA SERVE: oggetti comuni utili a stimolare tutti i sensi¹⁷ (contenitori di varie dimensioni che possono essere inseriti uno dentro l'altro, come dosatori, tazze di plastica, scatolette o contenitori per alimenti) oppure giocattoli che consentono di inserire al loro interno delle formine

Consigliato: da 1 a 3 anni

Il classico *gioco degli incastri* è un esercizio molto utile per allenare le abilità di analisi e di *problem solving* del bambino. In genere i bambini amano cimentarsi in questo tipo di attività, che possono eseguire da soli senza troppi aiuti. All'adulto è richiesto di procurarsi degli oggetti il più possibile diversificati (in cucina, di solito, ci sono molti oggetti che adatti allo scopo, come pentole e coperchi, contenitori per alimenti e così via) e di sedersi accanto al bambino, mantenendo l'attenzione su ciò che egli fa, senza distrarsi, e commentando passo dopo passo ogni azione del piccolo.

Gli aiuti che l'adulto è autorizzato a dare riguardano esclusivamente l'evidenziare le caratteristiche degli oggetti che andranno ad incastrarsi tra loro. Per esempio, "Ecco, vedi, questo oggetto è rotondo"- passandoci il dito sulla superficie. "*Con quale altro va d'accordo? Quale altro è rotondo?*".

¹⁷ Si può stimolare il tatto attraverso la diversa consistenza, forma e peso degli oggetti; l'olfatto attraverso la varietà di odori dei diversi materiali; il gusto attraverso la varietà dei sapori; l'udito attraverso i diversi rumori conseguenti alla manipolazione degli oggetti; la vista attraverso il colore, la forma, la lunghezza e la lucentezza degli oggetti.

PERCORSO AD OSTACOLI

OBIETTIVO: stimolare la capacità di pianificazione motoria, utile per l'abilità di *problem solving*

COSA SERVE: oggetti di grandi (es. sedie, bauli, tavolini,...) e piccole dimensioni (cuscini, scatole, cubi,...) per l'attività con i più piccoli; uno scatolone, un tappeto (o un materassino) e qualche giocattolo per l'attività con i più grandicelli

Consigliato: da 8 a 16 mesi

L'attività è adatta sia ai bambini che gattonano sia a quelli che hanno da poco cominciato a camminare. Il genitore realizza un breve percorso ad ostacoli con oggetti di grandi dimensioni sui quali il bambino non possa arrampicarsi e che, quindi, debba necessariamente aggirare. Il genitore colloca il bambino nel punto iniziale del percorso e lo chiama dal punto di arrivo, invitandolo a raggiungerlo. Lungo il tragitto, ad ogni svolta compiuta con successo, il genitore non farà mancare le sue lodi.

Anche in questo tipo di esercizio il genitore dovrà ricercare una progressione di difficoltà. Il percorso potrà essere reso via via più complesso inserendo molti cambi di direzione, oppure inserendo ostacoli di diverso da aggirare o scavalcare o, ancora, costruendo una galleria con una scatola di cartone.

Consigliato: 12-24 mesi

Una variante divertente, adatta per i bambini più grandicelli, è il "*Gioco dello scatolone*". In questo caso occorrono: una grande scatola di cartone, un tappeto o un materassino e qualche giocattolo.

Quando il bimbo gattona o cammina ormai allegramente per tutta la casa e, in ogni momento, pare impegnato a mettere alla prova le sue capacità motorie, probabilmente troverà divertente tentare “l’evasione” da un classico scatolone di cartone. Ne servirà uno abbastanza grande e robusto, in cui poter infilare dentro il bimbo (con i bordi non troppo alti, in modo che il piccolo possa appoggiarsi e fare leva) e che, per maggiore sicurezza, potrà essere disposto su un tappeto (o un materassino basso).

Il genitore dovrà semplicemente “stimolare l’evasione!”. Per rendere il gioco più eccitante, può circondare la scatola con alcuni giocattoli (per stimolare il piccolo ad uscire per impossessarsene) e seminarne altri lungo un percorso ad ostacoli che avrà precedentemente preparato.

IL BALLO

OBIETTIVO: favorire l'analisi delle sequenze e l'individuazione delle *regolarità*, abilità propedeutiche al *problem solving* e *decision making*
COSA SERVE: impianto stereofonico per la riproduzione audio, musica adatta a far ballare il bambino

Il primo movimento ritmico è la suzione. A 2 mesi, il neonato individua cambiamenti nella velocità di presentazione di suoni. Ogni bambino ha una sua cadenza ritmica, evidente, ad esempio, verso i 6 mesi nel dondolamento del busto e nella lallazione (primo ritmo linguistico) e, verso l'anno, evidente nella camminata.

Ad 1 anno il bambino può "ballare" al suono della musica, ma solo dai 3 anni in poi sarà in grado di sincronizzare il movimento della mano o del piede con la musica ("pacing"). I meccanismi cognitivi deputati alla buona riuscita di questi movimenti sono molto complessi e richiedono molto tempo per il raggiungimento di un pieno sviluppo (11 anni). Questi permettono un'analisi temporale dei suoni, la capacità di prevederli e anticiparne l'arrivo, pianificando la sincronizzazione del proprio movimento con il suono.

Consigliato: dalla nascita alla deambulazione

Dopo essersi assicurato di avere a disposizione uno spazio sufficientemente ampio ed assolutamente sgombro da ostacoli, il genitore tiene in braccio il piccolo con una presa sicura, facendo il modo che anche la testa sia ben appoggiata e che la visuale del bambino non sia troppo coperta. Ascoltando una musica dolce e ritmata (es. valzer viennesi), ad un volume non troppo alto, la coppia danza, seguendo il ritmo, dondolando e volteggiando nella stanza. L'obiettivo del ballo non è

certo quello di calmare o far addormentare il bambino, piuttosto di stimolarlo. Perciò è bene rendere ricca la sequenza dei movimenti, anche se ripetitiva, ed eventualmente coinvolgere altre coppie o altre persone, cosa che renderà l'attività particolarmente divertente.

Consigliato: dalla deambulazione ai 3 anni

Dal momento in cui il bambino sarà in grado di stare in piedi e camminare, le possibilità del ballare insieme, ovviamente, aumentano. Di seguito, alcuni esercizi che il genitore potrebbe svolgere con il bambino, sempre facendo in modo di rendere facilmente prevedibile le sequenze di movimenti ed il ritmo del ballo.

“Passo a due”: il genitore fa salire il bambino sui propri piedi e dondolano insieme, uno sull'altro, mantenendo l'equilibrio per qualche istante a suon di musica.

“Ballo con variazioni”: il genitore prende le mani del bambino e insieme danzano e camminano in cerchio. Ogni otto battute, inserisce un'attività come accovacciarsi, saltare, inchinarsi, battere le mani quattro volte e... tutto ciò che la fantasia gli suggerisce! I movimenti ritmici strutturati favoriscono la pianificazione motoria e la stimolazione sensoriale. Quindi, ad ogni sessione di ballo, è bene non eccedere con le variazioni, limitandosi a due o tre per rendere prevedibile la sequenza. Se sono presenti altri “ballerini” l'attività può essere svolta in cerchio.

“Ballo in linea: genitore e bambino si posizionano uno di fronte all'altro: quattro passi indietro e quattro avanti, scandendo il ritmo; quando si avvicinano eseguono un'attività (es. inchinarsi, fare un salto, fare una piroetta,...).

“Ballare come...”: genitore e bambino si posizionano uno a fianco dell'altro e marciano sul posto a ritmo di musica. Ogni otto battute, il genitore invita il bambino ad imitarlo, chiedendogli di eseguire una certa

attività: *“Balliamo come un canguro!”* (fanno dei saltelli); *“Balliamo come un uccellino!”* (usano le braccia come ali e le muovono insieme), *“Balliamo come...”*. Anche in questo caso, è bene che il numero delle variazioni sia limitato per favorire la prevedibilità della sequenza e far partecipare attivamente il bambino.

ATTENTO!

OBIETTIVO: favorire l'elaborazione delle informazioni focalizzando l'attenzione su stimoli specifici; favorire la concentrazione ed il controllo consapevole dell'attenzione

COSA SERVE: coppie di oggetti o figure logicamente collegati (es. biberon e latte; due calzini); disegni di due oggetti uguali in uno dei quali manca un dettaglio

Consigliato: 2 anni e mezzo -3 anni

L'attività può essere svolta in vari modi, adattandola alle caratteristiche ed all'età del bambino. La sua abilità attentiva sarà stimolata attraverso

- *l'abbinamento*, cioè la creazione di coppie logicamente collegate (oggetti o figure);
- *l'individuazione* di differenze e parti mancanti (in oggetti o figure).

Il genitore presenta al bambino una serie di oggetti o di figure, tra le quali, su sua sollecitazione, dovrà individuare delle coppie o dei nessi logici; oppure potrà proporgli di trovare le differenze tra due immagini quasi uguali.

“Cerca il compagno!”, “Cerca l'intruso!”, “Cosa manca?”, “Trova le differenze!”. Sono tutti esempi di domande che il genitore può rivolgere al bambino per avviare l'attività; dopo l'individuazione delle coppie dovrà cercare di mantenere viva l'attenzione del bambino ed aiutarlo a rafforzare la consapevolezza del processo di scelta, chiedendogli di esplicitarlo: *“Perché hai messo insieme il latte con il biberon?”*.

