



SPECIALE SVILUPPO PSICOMOTORIO DA ZERO A 4 ANNI

DI **GHERARDO RAPISARDI**, PEDIATRA,
FABIA ELEONORA BANELLA
E **LUCA MIGLIACCIO**, PSICOLOGI

ILLUSTRAZIONI TRATTE DA ECCOTI QUA!
DI **MIRJANA FARKAS**,
PER GENTILE CONCESSIONE DI
ORECCHIO ACERBO, 2014

uppa.it

Approccio Touchpoints e sostegno alla crescita

Lo sviluppo dei bambini avviene in un contesto relazionale in cui le fasi di evoluzione si alternano ad altre di "regressione". Bambini e genitori si influenzano reciprocamente ed è importante che anche gli operatori contribuiscano a sostenere questa relazione

Il progetto *Touchpoints* nasce nel 1996 a Boston a opera del pediatra americano T. Berry Brazelton. Ma cosa si intende per "Touchpoints"? I Touchpoints sono momenti sensibili dello sviluppo del bambino, che offrono l'opportunità di "avvicinarsi al sistema famiglia" in periodi cruciali in cui il comportamento del bambino si disorganizza e, di conseguenza, può disorientare i genitori, alle prese con i loro compiti educativi e di accudimento. Vediamo di capirne di più.

«Quando rafforziamo le famiglie, in ultima analisi rafforziamo la comunità. Il nostro obiettivo è che i genitori siano ovunque affiancati da operatori capaci di dare loro sostegno, sviluppino fiducia nelle proprie capacità genitoriali e che formino dei legami di attaccamento forti e resilienti con i propri bambini»

Il tuo bambino e la disciplina. Una guida autorevole per porre limiti a vostro figlio, T. Berry Brazelton e Joshua D. Sparrow

LO SVILUPPO È UN PROCESSO RELAZIONALE...

Lo sviluppo del nostro sistema nervoso è sostenuto da una spinta che deriva dalle sensazioni ed emozioni che

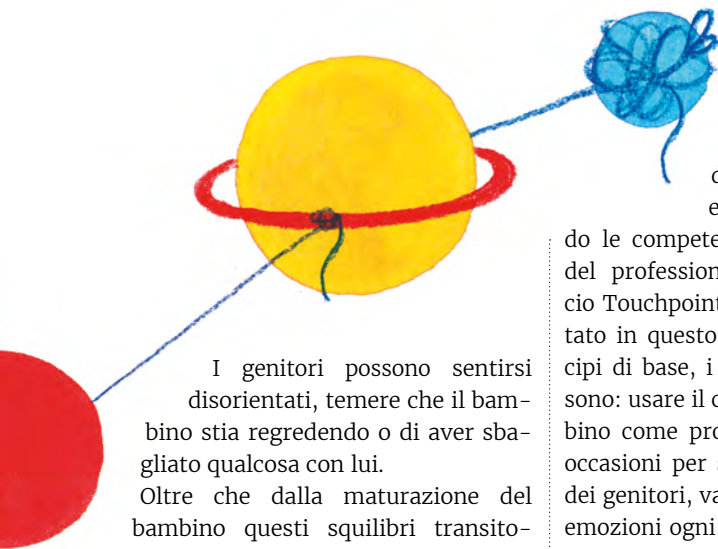
un comportamento genera in ognuno di noi, a partire da un *feedback interno*, rafforzato dai successi («Ce l'ho fatta!»; «Sono bravo!»), e da un rinforzo dall'esterno («Ce la puoi fare!»; «Sono orgogliosa di te!»), definito *feedback esterno*, e costituito dalla cura e dal sostegno dell'adulto che offre protezione, guida e regolazione emotiva: tutti fattori che contribuiscono a dare forma all'esperienza del bambino.

Fin dall'inizio lo sviluppo avviene in quanto parte di una relazione continua e stabile con i genitori, e il significato che assume per il bambino dipende anche dal modo in cui viene guardato, ascoltato, pensato e "sentito" da parte di chi lo accudisce. In particolare, la comprensione dello sviluppo non si realizza misurando il raggiungimento delle "tappe", ma nel contesto di una relazione di accudimento. Per esempio, a 7-8 mesi di vita il bambino aumenta la mobilità e ciò comporta spesso maggiore emotività per lui, ma anche un cambiamento di ruolo per il genitore che dovrà svolgere un maggior controllo fisico e dell'ambiente. Questo cambiamento suscita sentimenti misti di piacere per i suoi progressi, e di ambivalenza verso la sua indipendenza, influenzando il modo in cui il genitore gestirà questi cambiamenti e quindi anche il comportamento stesso del bambino.



...E DISCONTINUO

Lo sviluppo psicomotorio non segue una linea di sviluppo regolare, è discontinuo e avviene con scatti in avanti e pause. Questi scatti hanno un costo non solo per il bambino e possono essere accompagnati da fasi di disorganizzazione («Improvvisamente ha cominciato a piangere di più, a essere più irritabile») o anche da regressioni («Ha ricominciato a svegliarsi la notte»; «Non gioca più da solo»; «Non vuole più andare all'asilo»...). Sono fasi normali, spesso dovute a momenti di particolare eccitazione per nuove esperienze e conquiste che il bambino sta facendo in altri campi («Ha cominciato a camminare da solo»; «In pochi giorni ha aumentato tantissimo le parole che usa per parlare») e durano pochi giorni o settimane.



I genitori possono sentirsi disorientati, temere che il bambino stia regredendo o di aver sbagliato qualcosa con lui.

Oltre che dalla maturazione del bambino questi squilibri transitori possono essere innescati da cambiamenti nel genitore o nella vita familiare. Ad esempio, una mamma che sta per rientrare al lavoro può provare un sentimento ambivalente verso l'allontanamento dal figlio, che può ripercuotersi in alcune routine di accudimento, come l'aumento del tempo dedicato a mettere il bambino a letto o la trasformazione del pasto in una battaglia. In entrambi i casi esiste un processo di influenza reciproca tra bambino e genitore, e in ogni fase dello sviluppo vanno considerate la prospettiva del bambino e quella del genitore.

ALLEARSI CON GLI OPERATORI

I concetti dei Touchpoints possono fare da cornice di riferimento per l'intervento sullo sviluppo del bambino sano, o con difficoltà, basato sulla creazione di un'alleanza con gli operatori sanitari, scolastici e dei servizi sociali, che ha come fine il benessere del bambino. La formazione di questa alleanza

(partnership) mira a creare un sistema tale da fornire assistenza ed educazione utilizzando le competenze sia del genitore sia del professionista. Secondo l'approccio Touchpoints, l'operatore viene aiutato in questo applicando alcuni principi di base, i più importanti dei quali sono: usare il comportamento del bambino come proprio linguaggio, cercare occasioni per sostenere le competenze dei genitori, valorizzare la passione e le emozioni ogni qual volta si incontrano, e dare valore anche alla disorganizzazione. L'altro strumento che l'approccio Touchpoints propone per avvicinarsi alla prospettiva del genitore e del bambino, e quindi sostenerne la relazione, è quello di considerare che i genitori sono gli esperti del proprio bambino (gli operatori lo sono dei bambini in generale), che hanno sempre dei punti di forza, che vogliono fare il meglio per il proprio bambino, e che possono provare sentimenti ambivalenti verso di lui, vivere momenti critici e sentire il bisogno di dividerli.

UN CAMBIO DI PROSPETTIVA

L'adozione dell'approccio Touchpoints implica la rivalutazione di molti presupposti della pratica pediatrica ed educativa tradizionale. Viene privilegiata la valutazione delle competenze con cui bambini e famiglie possono far fronte alle loro sfide, più che le loro difficoltà. Viene riconosciuto che le competenze del genitore valgono di

più delle competenze del professionista, e che operatore e genitore non possono arrivare a una comprensione condivisa del bambino attraverso prescrizioni e consigli unidirezionali e distaccati; le emozioni dell'operatore sono risorse che, se usate con cognizione e attenzione, possono facilitare la costruzione di una comprensione condivisa con il genitore. Da parte dell'operatore viene anche ricercata al massimo la collaborazione con operatori di altre professioni per avere una visione del bambino non troppo settoriale o specialistica. ■

I Touchpoints nei primi 6 anni di vita

PRENATALE	Il bambino immaginario
NEONATO	Il bambino reale
2-3 SETT.	Il calo di energia
2 MESI	Il bambino gratificante
4 MESI	Guardare all'esterno
7 MESI	Svegliarsi la notte
9 MESI	L'indicatore
12 MESI	Il camminatore
15 MESI	L'arrampicatore
18 MESI	Il ribelle
2 ANNI	Arriva il «no!»
3 ANNI	«Perché?»
4 ANNI	Conta ciò che faccio
5 ANNI	È importante chi sono
6 ANNI	L'ingresso nel "mondo dei grandi"

Interpretare il comportamento del neonato

I Touchpoints sono fasi cruciali dello sviluppo in cui si osservano nuove competenze del bambino legate a cambiamenti motori, emotivi e cognitivi che influenzano la relazione con i genitori. Ma ogni bambino e ogni genitore sono diversi e unici, con le proprie risorse e difficoltà

Il momento ideale per incontrare il pediatra è prima della nascita del piccolo, per iniziare la costruzione di un rapporto di fiducia reciproco con una delle persone che accompagnerà la famiglia lungo il percorso di sviluppo del bambino.

TOUCHPOINT PRENATALE

Dall'inizio del terzo trimestre di gravidanza l'attenzione è sempre più rivolta al momento della nascita. Da una parte, infatti, si sogna il bambino perfetto, ma dall'altra si ha il timore che nasca un bambino malato. Questo timore, accanto alle preoccupazioni riguardanti la sua crescita, è naturale e funzionale, perché produce energie utili nella costruzione del processo di attaccamento.

Il comportamento del bambino rappresenta il suo modo di esprimersi e ci fornisce informazioni sui suoi bisogni, sul sonno, sul pianto e sui segnali di fame.

Alcune domande, più o meno consapevolmente, si affacciano tra i pensieri più comuni: accanto a quella del bambino c'è l'immagine di sé come genitori, collegata anche alle esperienze avute come figli e alla relazione con i propri genitori. Spesso, infatti, è la relazione con la propria mamma, e per i papà quella con

il proprio padre, a diventare più intensa, e vengono privilegiate le amicizie con coetanei che hanno figli o che stanno per averli.

In questa fase è normale sperimentare sentimenti ambivalenti che fanno sentire orgogliosi e timorosi al tempo stesso. La causa è da cercare nel nuovo ruolo e nelle responsabilità che andranno affrontate: «Saremo capaci di essere i genitori che desideriamo essere?».

ECCOMI, CI SONO

Il bambino fa sentire sempre più la sua presenza con i movimenti, il ritmo e l'intensità della sua attività, ed è importante e coinvolgente riflettere sui suoi comportamenti, sia positivi sia negativi. Anche se è ancora un feto, infatti, è già in grado di fare tantissime cose. Sente e avverte voci, suoni, vibrazioni e luci intense che provengono dall'esterno, rimanendo contenuto e rannicchiato dentro la pancia accogliente della mamma. Porta spesso la mano alla bocca e succhia il dito, fermandosi e calmandosi, oppure si muove con forza e scalcia, o ancora dorme profondamente, e alle volte si può addirittura sentire quando ha il singhiozzo. E quando sente una musica

o una voce, in risposta, inizia a muoversi. È stupefacente scoprire la ricchezza di capacità del feto, che può già avvertire suoni e movimenti, iniziando anche a stabilire dei propri ritmi quotidiani. Insomma, il bambino che sta per nascere "è già una persona".

TOUCHPOINT NEONATALE

L'incontro con il neonato subito dopo la nascita è un Touchpoint fondamentale. Per la prima volta è possibile guardarlo negli occhi, sentire la sua voce e



toccarlo. È l'avvio del legame di attaccamento, già cominciato durante la gravidanza, e sarà un momento che verrà ricordato per anni.

Alla nascita si scoprono le caratteristiche uniche del bambino (aspetto fisico, comportamento, dimensioni, colorito e sesso, se non è ancora conosciuto), e il bambino reale viene confrontato con le immagini del bambino fantasmatico e idealizzato in precedenza. È un momento che suscita emozioni forti, sia positive sia negative, fra cui euforia, sollievo, ansia, amore, rabbia, solitudine, gioia e incertezza.

Il bambino, quindi, evoca in modo potente una vasta gamma di risorse e fragilità emotive specifiche. Le figure professionali che si troveranno ad accompagnare i genitori hanno bisogno di accogliere questi sentimenti, in modo da saperne di più sulla famiglia

e poter essere così un sostegno valido. La prima visita del neonato, specie se avviene poche ore dopo la nascita o comunque nei primissimi giorni, è un momento emozionante e unico in cui il pediatra si avvicina e conosce la famiglia, anche attraverso la passione per il bambino. Non bisogna perdere l'occasione di fare domande sull'allattamento, il sonno e i pianti, nonché di comunicare come ci si sente e si pensa di affrontare i ritmi e i comportamenti del bambino.

La cosa che più interessa è sapere come sta il bambino, avere un quadro generale sulla sua salute e iniziare a farsi un'idea del suo specifico temperamento. È rassicurante sapere che sta bene, e se ciò non è possibile, è utile riuscire a manifestare e discutere fin da subito con gli operatori i propri dubbi e preoccupazioni.

COGLIERE I SEGNALI

Il comportamento del bambino rappresenta il suo modo di esprimersi e ci fornisce informazioni sui suoi bisogni, sul sonno, sul pianto e sui segnali di fame, offrendoci le informazioni sul tipo di esperienze più appropriate da proporgli. Possiamo osservare molte delle sue precoci e ricche capacità: «Come si guarda attorno, che sguardo intenso!»; «Appena ha sentito la mia voce e le mie mani ha cambiato espressione e ho visto che mi stava proprio ascoltando»; «È bastato appoggiare una mano sul suo

torace, tenere i suoi piedi e parlargli per aiutarlo a calmarsi». In particolare, il neonato si muove in un nuovo spazio senza confini, specie quando viene spogliato (come per il cambio del pannolino): sono frequenti sobbalzi, aperture improvvise degli arti, tremori e rigurgiti, spesso accompagnati dal pianto, che cessa appena il neonato viene contenuto e raccolto dalle mani dell'adulto. Anche il momento del bagnetto va affrontato gradualmente e maneggiando il bambino lentamente, per dargli modo di adattarsi ai cambiamenti.

Quando è calmo e con gli occhi ben aperti (cosa possibile se è ben contenuto e liberato dall'impegno di controllare i movimenti) può guardare e seguire il volto di una persona o un oggetto a 20-30 cm di distanza, così come può ascoltare e girare il capo verso la voce e i suoni che lo interessano. La sua espressione fa capire che è attento e sta mettendo tutta la sua energia nel controllare il proprio comportamento e la propria postura, in modo da poter partecipare alla relazione.

La capacità di osservare le competenze del neonato, e di favorirne la manifestazione, è un patrimonio molto prezioso, sia per i genitori sia per l'operatore. La valutazione del comportamento del neonato è stato uno dei primi contributi che T. Berry Brazelton, l'ideatore del progetto *Toucho-points*, ha prodotto fin dagli anni '70. Oggi è considerata una competenza di base che chi assiste neonati e famiglie dovrebbe possedere. ■



gnam!

"Il calo di energia" a tre settimane dal parto

Il Touchpoint della terza settimana, uno di quei momenti cruciali dello sviluppo del bambino, legati a cambiamenti motori, emotivi e cognitivi, è riferito al calo di energia provato dalla mamma. In questo periodo il neonato impara anche a regolare il proprio comportamento

Dopo i festeggiamenti e l'eccitazione della nascita e dei primi giorni, è ora iniziata una nuova esperienza che vi coinvolge completamente. A tre settimane dal parto, però, potreste sentirvi esausti, specie se si tratta del primo figlio. Siete di fronte al bambino tanto atteso e immaginato, avete bisogno di tempo per conoscerlo, adattarvi alla sua persona e ai nuovi ritmi di vita. È quindi del tutto normale avere sentimenti ambivalenti e sentirsi insicuri delle proprie capacità genitoriali.

I neonati "tranquilli" sono quelli che hanno bisogno di poco aiuto per calmarsi e controllare il proprio comportamento.

La vita familiare è significativamente cambiata per tutti, sono andate perse abitudini e routine precedenti, è mutata la relazione tra voi genitori e quella con le vostre famiglie. Le nuove responsabilità per la cura e l'accudimento del neonato, associate al cambio dei ritmi di vita e all'impegno per l'allattamento, si uniscono alla preoccupazione per la sua crescita e la salute globale.

A voi mamme, inoltre, i cambiamenti fisici e ormonali possono aver reso instabile l'umore fin dai primi giorni dopo il parto, con sbalzi improvvisi e possibili crisi di pianto, tristezza e

confusione, che ora, anche se ridotte, possono ancora manifestarsi. Non esitate a chiedere alle persone di vostra fiducia il sostegno di cui avete bisogno, né a parlarne con gli operatori se queste sensazioni vi mettono in difficoltà.

RISPONDERE ALLE RICHIESTE DEL NEONATO

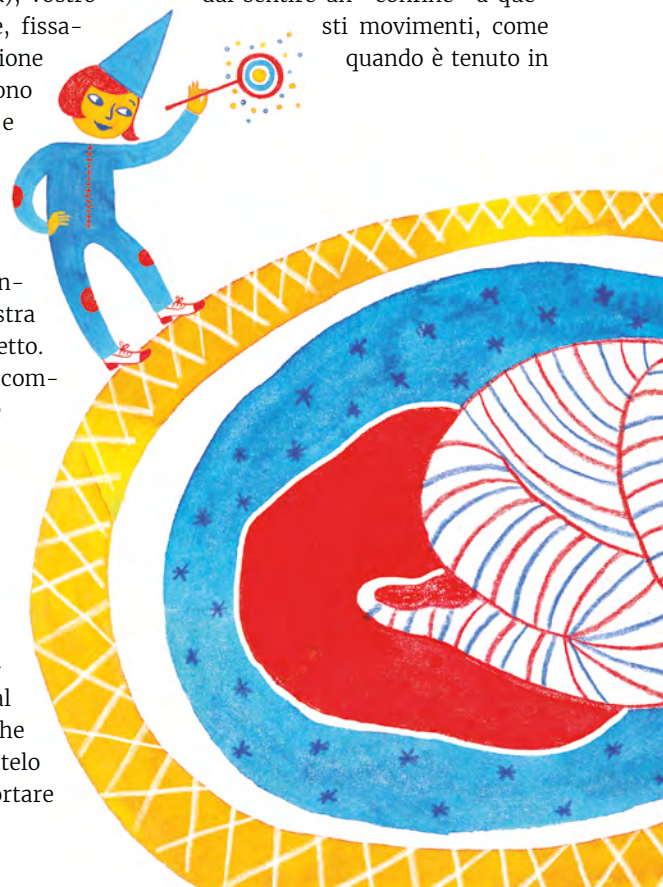
Molti neonati, a questo punto, dormono gran parte del tempo. Nei pochi momenti di veglia tranquilla (facilitata dall'essere ben contenuto in braccio o avvolto in una copertina), vostro figlio può prestare attenzione, fissare e seguire, cambiare espressione e voltarsi quando sente un suono interessante. Potete rilassarvi e divertirvi insieme guardandovi negli occhi, coccolandolo, accarezzandolo, massaggiandolo, cantando o ascoltando musica, anche mentre lo tenete disteso sulla vostra pancia, oppure durante il bagnetto. Potete farvi guidare dal suo comportamento per comprenderne le richieste, rispondendo tempestivamente senza paura di viziarlo e dando l'aiuto che ritenete necessario.

Per il bambino è importante avere la possibilità di manifestare i propri bisogni e sentire che sta facendo la propria parte (ad esempio, avvicinatelo al seno o al biberon e aspettate che sia lui ad attaccarsi; abbracciatelo quanto basta per aiutarlo a portare

la mano alla bocca e consolarsi come faceva nell'utero).

NUOVE E SIGNIFICATIVE ESPERIENZE

Nelle prime settimane il neonato è molto impegnato ad affrontare due nuove esperienze. La prima è quella di muoversi in uno spazio senza confini, non avendo più quel controllo sui movimenti e sulla posizione del corpo che aveva sperimentato durante la gravidanza. Ha dei soprassalti improvvisi (*startles*), frequenti tremori ed è molto aiutato dal sentire un "confine" a questi movimenti, come quando è tenuto in



braccio raccolto, ben contenuto, o viene cullato (nell'utero non stava mai fermo, o ti muovevi tu, mamma, oppure lui, e quando entrambi dormivate tu comunque lo cullavi con il tuo respiro).

La seconda esperienza a cui non è facile adattarsi è quella della digestione, dato che prima di nascere il bambino non aveva movimenti intestinali né transito ed emissioni di feci.

Il pianto è una manifestazione di disagio, e, anche se non è sempre facile capirne la ragione, per il vostro bambino è utile ricevere una risposta e un aiuto per superarlo (con la voce, la suzione, il contenimento e il cullamento).

OGNI NEONATO È UNICO

Anche se tutti i neonati hanno delle caratteristiche comportamentali diverse e uniche fin dalla nascita, la descrizione di T. Berry Brazelton che raggruppa le caratteristiche dei neonati sani in tre profili principali può aiutarvi nella comprensione dei comportamenti del vostro bambino e nell'accudimento. I neonati "tranquilli" sono quelli che hanno bisogno di poco aiuto per calmarsi e controllare il proprio comportamento, tollerano discretamente lo stress, si irritano poco frequentemente, nei momenti di veglia hanno periodi in cui possono usare lo sguardo, l'ascolto e portare la mano alla bocca anche con poco aiuto da parte vostra. Riescono a regolare il ritmo sonno-veglia e a adattarsi alle vostre proposte con facilità. I neonati "attivi" sono vivaci, possono avere

pianti intensi che necessitano di aiuto da parte dell'adulto e si consolano in particolare con il contatto corporeo e la suzione. Quando sono svegli e non piangono hanno un'attività motoria intensa, scalciano frequentemente e con energia, e a poppare sono voraci.

Altri invece sono molto "sensibili" alle nuove esperienze ambientali e hanno più bisogno di aiuto per regolare il comportamento, l'alimentazione, il sonno, l'emissione di feci e il bagnetto.

Il loro comportamento si disorganizza facilmente di fronte a variazioni dell'ambiente: un rumore provoca grossi soprassalti, quando sono spogliati il colorito della pelle assume un aspetto marezzato, hanno frequenti rigurgiti e singhiozzi. Hanno bisogno, oltre che di contatto e contenimento, di un accudimento delicato, di proposte chiare e non eccessive per evitare di sovraccaricarsi. Anche l'acquisizione di ritmi nella giornata necessita di maggiore aiuto e guida da parte vostra. Sono caratteristiche che persistono di solito per 3-4 mesi.

IMPARARE A REGOLARE IL PROPRIO COMPORTAMENTO

Gli operatori sanitari possono sostenervi nella comprensione del significato di questi comportamenti ed esservi d'aiuto attraverso consigli su come facilitare l'impegnativo compito - per il bambino - di regolarli.

È possibile che dalle 2-3 settimane di vita e fino a circa 3 mesi il bambino presenti una fase della giornata, di solito il tardo pomeriggio o la sera, in cui è più agitato e fanno la loro comparsa pianti intensi. Talvolta è difficile consolarlo ma, dopo essersi liberato di tutta la tensione interna, il suo stato successivo, di veglia o di sonno, è di solito stabile e dura a lungo. Nei giorni seguenti, comunque entro le 6-8 settimane di vita, il bambino inizierà a sorridere mentre è sveglio e interagirà con voi, prima in risposta al vostro sorriso, e poi proponendosi ed emettendo delle vocalizzazioni: un momento nuovo e gratificante per tutti. ■



L'emergere della personalità

Il Touchpoint delle 6-8 settimane è una fase di cambiamento in cui compaiono nuove capacità che rendono il comportamento del bambino più comprensibile e gratificante per i genitori

La stanchezza fisica e la tempesta emotiva che avete sperimentato nelle prime settimane sono ora seguite dalla crescente sensazione di essere i genitori di un bambino che state imparando a conoscere sempre meglio. In questa fase il piccolo ha periodi di allerta più lunghi e una maggiore attenzione visiva, riesce a fissare più a lungo il vostro volto, è più competente nell'interazione faccia a faccia, e inizia a regalarvi emozionanti sorrisi. Rispondergli con i vostri, di sorrisi, sembra prolungare i suoi, e in più riceverete dei brevi vocalizzi che esprimono la soddisfazione di essere riuscito ad attirare la vostra attenzione e di sentirsi in relazione con voi. Divertirsi dialogando attraverso suoni simili ai suoi offre al bambino delle esperienze molto importanti per imparare a comunicare.

NUOVI APPROCCI

Tra la sesta e l'ottava settimana il vostro bambino inizierà a controllare il movimento e la postura così da potervi guardare e seguire anche da disteso a pancia in su (sul lettino o nel fasciatoio), senza un contenimento da parte vostra come era invece necessario prima. Sta gradualmente acquisendo nuove modalità per consolarsi, come portare i piedini sulla linea mediana e le mani alla bocca, magari mentre ascolta la vostra voce.

I momenti di agitazione e irritabilità nel tardo pomeriggio o la sera, iniziati nel precedente Touchpoint (2-3 settimane) hanno il picco di frequenza e intensità in questa fase e tenderanno a scomparire verso la dodicesima settimana.

Un comportamento diffuso di cui non si conosce il preciso significato e che può funzionare da sfogo della tensione accumulata con l'attività del giorno.

UNA RELAZIONE FATTA DI PROVE ED ERRORI

Non temete di "viziarlo": i bambini hanno bisogno di sentirsi capiti e aiutati a regolare il proprio comportamento. Tanta più fiducia il bambino sviluppa nelle vostre risposte ai suoi bisogni, tanta più ne svilupperà nel riuscire via via a regolare i propri comportamenti e le proprie emozioni.

Quando niente sembra funzionare, può essere utile tenerlo vicino (in braccio o sul petto), aspettando che finisca di eliminare la tensione.

Voi genitori riconoscete sempre meglio i pianti di diverso tipo (noia, dolore, fastidio, fame, stanchezza e sfogo) e non dovete sorprendervi se la risposta che ha funzionato in un'occasione non avrà lo stesso effetto in seguito. Talvolta nemmeno il bambino sa quello di cui ha bisogno e il suo pianto significa semplicemente che si sente in difficoltà. La costruzione della vostra relazione è un continuo susseguirsi di prove ed errori; ciò che più importa è cercare di rispondere alle richieste del bambino, parlandogli, cullandolo, accarezzandolo, cantandogli una canzone e offrendogli il seno.

Per aiutarlo a consolarsi è utile farsi guidare dai suoi suggerimenti, i suoi sguardi, i movimenti del corpo, i cambiamenti nel ritmo e nel tono dei suoi vocalizzi, e osservare quali vostre azioni funzionano. Quando niente sembra funzionare, può essere utile tenerlo vicino (in braccio o sul petto), aspettando che finisca di eliminare la tensione. Dopo di che sarà in grado di mantenere a lungo l'attenzione o di addormentarsi profondamente.

IL CARATTERE EMERGE SEMPRE DI PIÙ

In queste settimane potreste riuscire a pianificare meglio la giornata. Grazie alla maturazione del sistema nervoso e della funzione digestiva del bambino, l'intervallo tra le poppate dovrebbe aumentare e di notte dovrebbe anche poter dormire più a lungo.

Il bambino sta iniziando a differenziare le attività diurne da quelle notturne, guidato dalle esperienze che gli vengono proposte. Alcuni trovano che offrire una poppata la mattina quando abitualmente si sveglia, e la sera possibilmente alla solita ora, sia di aiuto nello sviluppare ritmi e orari comuni, che saranno meglio acquisiti nei prossimi due mesi. Può essere necessario assecondare con flessibilità le richieste del piccolo, che tuttavia inizia a essere in grado di adeguarsi alle vostre richieste.

A questa età il carattere dei lattanti è sempre più evidente e può richiedere un certo adattamento da parte vostra. Un bambino particolarmente sensibile, durante il gioco, può reagire inarcando il corpo all'indietro e distogliendo lo sguardo, oppure con rigurgiti o

addirittura vomito. Questi sono segnali di affaticamento nell'elaborazione degli stimoli esterni. Diventa importante, quindi, interagire col bambino attraverso un solo canale alla volta: parlargli, cantargli dolcemente, guardarlo negli occhi o cullarlo delicatamente. Iniziando con una di queste azioni, quando il bambino comincia ad abituarsi si può provare ad aggiungere un altro canale di comunicazione.

SOSTENERSI A VICENDA

Cari genitori, siete in una fase molto impegnativa e la stanchezza fisica e la mancanza di sonno si sommano al forte impegno quotidiano. È fondamentale che possiate costruire un grande lavoro di squadra tra voi e con le persone che vi sono di supporto, dividendovi i compiti, coordinandovi e sostenendovi a vicenda. La mamma, coinvolta in prima linea nell'accudimento e nell'allattamento, ha bisogno di molto aiuto e le persone che le stanno maggiormente vicino, a loro volta, devono prendersi cura della propria rete di relazioni per essere anch'esse supportate. Condividete tra voi le emozioni positive e quelle negative che questa esperienza suscita, e non esitate a utilizzare i servizi e gli operatori come ulteriori risorse per scambiare informazioni e gestire i momenti faticosi o depressivi che sono tipici di questa fase.

IL BENESSERE DELLA COPPIA VA DI PARI PASSO CON QUELLO DEL BAMBINO

Molti genitori si preoccupano giustamente del proprio rapporto di coppia e del rischio di non riuscire a ritrovare



tempo per stare insieme e spazi di intimità. È importante fin da ora prendersi cura di questo aspetto e trovare modi per ricaricare le batterie e tutelare l'energia vitale della coppia come grande risorsa per tutta la famiglia.

In questo periodo, in molti casi, si inizia a pensare al ritorno al lavoro della mamma e si presenta la difficoltà di lasciare la cura del bambino a qualcun altro per diverse ore al giorno. È bene confrontarsi fin d'ora su questo aspetto e ricercare le soluzioni che possano rispondere ai diversi bisogni di tutti i componenti della famiglia.

Nei prossimi mesi le routine dell'alimentazione e del sonno potranno essere disturbate a mano a mano che il bambino acquisterà maggior interesse per il mondo esterno. Farà molti progressi a livello cognitivo e crescerà nella sua capacità di comunicazione ed esplorazione,

manipolando gli oggetti e portandoli alla bocca per scoprirne le caratteristiche: la scoperta dell'alimentazione con cibi solidi arriverà intorno ai 6 mesi. ■

«Una poppata di biberon al giorno non causerà mai la diminuzione del latte materno, mentre darà al padre un reale senso di partecipazione». È vero?

Dipende dal contesto. La poppata col biberon è indicata in casi particolari (basso trasferimento di latte materno con scarsa crescita, esigenze familiari per il ritorno al lavoro della mamma, e così via) e può avere un senso per alcune coppie. Sicuramente non è una pratica da proporre a tutti. Tanti padri sentiranno di partecipare aiutando la mamma e il bambino in maniera diversa, forse anche aiutando il piccolo a mangiare, ma più in là nel tempo e in altri modi.

Primi tentativi alla scoperta del mondo

Il Touchpoint dei 4 mesi è caratterizzato da una crescente consapevolezza nei confronti del mondo circostante e da nuove competenze motorie che consentono sequenze di movimenti più complessi. Il bambino è partecipe e protagonista di ciò che gli accade intorno

Il Touchpoint dei 4 mesi è una fase emozionante per voi e il vostro bambino. Nei mesi passati sono avvenuti tanti cambiamenti, e tutta la famiglia si è dovuta riorganizzare intorno ai bisogni primari del nuovo arrivato. Adesso sembra che molti degli sforzi fatti possano essere ripagati dalle crescenti capacità comunicative del bambino e dal sempre maggiore coinvolgimento che il piccolo manifesta all'interno della relazione con voi. I 4 mesi possono rappresentare una fase di grande orgoglio per i genitori, perché è estremamente appagante osservare ogni piccolo traguardo che il bambino raggiunge, sia sul piano comunicativo e sociale, sia su quello motorio.

RELAZIONE E COMPETENZE MOTORIE

Adesso vostro figlio è in grado di mantenere uno stato di veglia per periodi più lunghi, ed è molto interessato dal mondo che vede intorno a sé. Avrete notato che può essere assai espressivo e vivace: produce vocalizzi e suoni gutturali, può scoppiare in grandi risate, anche in risposta al vostro volto e alla vostra voce, di cui coglie sempre più le intenzioni espressive. Ora non ci sono dubbi che riconosca le persone a lui familiari e può manifestare chiaramente le sue preferenze, attraverso lo sguardo, il volto e i movimenti del tronco e degli arti. È incantato dai volti delle persone e sta scoprendo il mondo. In questa fase potete divertirvi insieme chiacchierando con lunghi dialoghi, cantando e

ridendo... presto noterete, ascoltandolo e aspettando, che quando vi ha davanti a sé è in grado di proporsi e iniziare un'interazione giocosa.

Le sue competenze motorie stanno crescendo e si stanno organizzando in sequenze di movimenti sempre più complessi: a pancia sotto si appoggerà sugli avambracci e piano piano imparerà a protendersi, poi a sollevare le braccia e andare ad afferrare gli oggetti (4-6 mesi). Quando vede un oggetto, lo tocca, poi lo afferra e lo porta alla bocca per esplorarlo. Ora potete offrirgli degli oggetti da maneggiare e mettere in bocca. Potreste persino provare a metterli di fronte a lui a una distanza tale per cui deve impegnarsi per raggiungerli, e condividere con entusiasmo i suoi tentativi.

La ripetizione permette al bambino di prevedere e anticipare ciò che accadrà, organizzando meglio il suo comportamento, e sentendosi partecipe e protagonista di ciò che gli succede intorno.

A partire dai 4-5 mesi, inoltre, potrete offrire delle esperienze di attività per terra (non da seduto), mettendolo a pancia in su, a pancia sotto, di fianco, dandogli così la possibilità di giocare e sperimentare il movimento in libertà e sicurezza.

LE ROUTINE QUOTIDIANE

La vita familiare può essere agevolata da ritmi prevedibili e routine quotidiane (ad esempio, una sequenza fatta di pasti, passeggiate, riposini, giochi, bagnetto...). Le routine aiutano tutta la famiglia: in primo luogo, creano stabilità e sicurezza al bambino, che ora può riconoscere situazioni sperimentate abitualmente (cibo, pulizia, uscite, addormentamento). La ripetizione permette al bambino di prevedere e anticipare ciò che accadrà, organizzando meglio il suo comportamento, e sentendosi partecipe e protagonista di ciò che gli succede intorno. In secondo luogo, se vengono proposte delle routine, la giornata diventa sempre più regolare, incluse le fasi di sonno-veglia e i momenti dei pasti, che hanno ora una ritmicità nel corso delle 24 ore: ciò aiuterà anche i genitori a organizzare più facilmente la giornata.

UNA NUOVA SPINTA EVOLUTIVA

Grazie alla maturazione cerebrale del bambino, la consapevolezza del mondo circostante aumenta. A questa età può guardare mettendo a fuoco a distanze maggiori, e ciò vuol dire che vostro figlio sta diventando consapevole dei suoni e delle cose che vede in un modo del tutto nuovo.

Questa nuova spinta evolutiva può avere ripercussioni su varie aree. Un esempio è il momento del pasto. Infatti, se



prima riuscivate a coinvolgere il bambino in una lunga poppata, ora può essere più complicato. È difficile per lui rimanere attaccato quando intorno avvengono cose nuove e stimolanti che vuole guardare e ascoltare. Questo comportamento può dare origine a varie preoccupazioni nei genitori. Alcuni hanno paura che rappresenti un rifiuto del seno, oppure che il seno non stia producendo abbastanza latte e per questa ragione il bambino smetta di poppare. In realtà, tutto ciò rappresenta un segnale positivo di crescita del bambino, che può durare circa due settimane e al quale è bene adattarsi, per non rischiare di interrompere precocemente l'allattamento, o di sentirsi frustrati e inadeguati come genitori. Potreste, ad esempio, lasciare che il bambino

interrompa momentaneamente il pasto per guardarsi intorno ed esplorare, oppure potreste allattare il bambino in un ambiente calmo e con poche distrazioni, soprattutto al mattino e alla sera. Questi piccoli accorgimenti vi permetteranno di continuare a supportare con entusiasmo l'eccitazione che il bambino manifesta mentre impara a conoscere sé stesso e il mondo.

IL SONNO

Questi cambiamenti maturativi potrebbero influenzare anche il sonno. A 4 mesi, infatti, la maturazione cerebrale consente periodi più lunghi di sonno, che possono durare anche otto ore consecutive, con brevi risvegli notturni. In questa fase il bambino è molto aiutato dai rituali a rilassarsi e addormentarsi, esperienza di separazione dal mondo esterno che vivrà ogni volta che si riaddormenta dopo un risveglio. Durante la notte, per gestire i brevi risvegli notturni, alcuni bimbi possono aver sviluppato delle capacità di autoconsolazione che garantiscono la possibilità di riaddormentarsi da soli: succhiarsi il dito, mettersi in una posizione comoda, ad esempio ricercando i bordi del lettino per sentirsi più contenuti.

Altri bambini, invece, devono ancora imparare ad autoregolarsi e hanno bisogno del vostro aiuto, che richiedono anche intensamente, specie se si risvegliano in una situazione diversa da quella in cui si sono addormentati e che non si sentono ancora in grado di affrontare. In questi casi è utile gestire i risvegli notturni, analogamente al primo addormentamento, con rituali che assecondino la necessità del bambino di essere consolato dai genitori, aiutandolo al tempo stesso a sviluppare gradualmente competenze di autoorganizzazione del comportamento.

VERSO L'AUTONOMIA

Cari genitori, vostro figlio sta crescendo a piccoli passi. Nei prossimi mesi svilupperà molte nuove competenze motorie e cognitive che gli permetteranno di sperimentare una maggiore autonomia, e questo alle volte può essere difficile per voi, perché fino ad ora avete vissuto un'unione molto intima con lui. Inoltre scoprirà l'alimentazione con cibi solidi e dopo i 6 mesi potrebbe insorgere un atteggiamento di paura – che non avevate mai osservato – nei confronti di persone a lui estranee (spesso anche verso persone familiari che vede in modo più intermittente). Affrontare questa fase sarà impegnativo per il bambino, che potrebbe avere maggiori difficoltà nelle separazioni, maggior bisogno di modalità di accudimento stabili e di rispetto dei suoi tempi di graduale maturazione. ■

Sulla strada verso l'indipendenza

Il Touchpoint dei 7 mesi è contraddistinto da una maggiore capacità del bambino di muoversi nello spazio e da nuove abilità nella sfera della comunicazione, delle relazioni, del gioco, dell'alimentazione e del sonno: come in tutte le fasi di sviluppo, è normale che si presentino anche dei momenti di disorganizzazione e "regressione"

Il compimento dei 7 mesi segna l'ingresso del bambino in una nuova fase di sviluppo, eccitante ed emozionante: maturano in lui nuove capacità motorie, sociali e cognitive, e per i genitori ciò comporta un cambiamento di ruolo, dovendo esercitare anche un maggior controllo fisico e dell'ambiente. Questo passaggio può suscitare sentimenti misti di piacere ed eccitazione per i suoi progressi, ma anche di possibile ambivalenza verso la sua nuova indipendenza («Come è bravo a fare da sé»; «Ha meno bisogno di me») e, se siete entrambi rientrati al lavoro, di difficoltà quando lo si deve lasciare ad altre persone. Riconoscere questi sentimenti, condividerli con persone di fiducia o anche con professionisti quando ne sentite il bisogno, può aiutare a sentirvi più forti nell'affrontare questa nuova fase e a trasmettere maggior fiducia al vostro bambino.

NUOVE CAPACITÀ MOTORIE

Il suo temperamento è sempre più evidente, così come le caratteristiche individuali che lo differenziano dai coetanei. Ricordate che lo sviluppo psicomotorio ha modi e tempi diversi da bambino a bambino; ma se avete dubbi sul suo comportamento confrontandolo con quello dei coetanei, non esitate comunque a parlarne con il vostro pediatra o con le educatrici.

La maggior parte dei bambini, non tutti, a questa età possono stare seduti da soli per terra senza appoggio, da distesi

sanno rotolare, messi a pancia sotto fanno perno sull'ombelico e si spostano di lato per andare a raggiungere un oggetto che li attrae; alcuni strisciano in avanti e altri hanno iniziato a mettersi carponi e a spingersi indietro. Ci sono anche quelli che stanno iniziando a gattonare e tentano di alzarsi in piedi aggrappandosi a qualcosa. Utilizzano ora pollice e indice a mo' di pinza (senza usare ancora la punta delle dita), si passano gli oggetti tra le mani e sanno lasciar cadere un oggetto ed esplorare le sue proprietà (dal seggiolone lasciano l'oggetto e guardano dove è caduto, voi glielo ridate e loro lo ributtano giù e lo osservano...).

Può anche essere una fase frustrante perché comincia a capire di più sul suo mondo, ma non può ancora intervenire pienamente su quella comprensione, né sul suo controllo e capacità di fare ciò che vede fare ai più grandi.

L'IMPORTANZA DELLE ROUTINE

Le capacità di spostarsi nello spazio sono accompagnate da nuove capacità mentali nella sfera della comunicazione, delle relazioni, del gioco, dell'alimentazione e del sonno. L'aspetto principale è dato dalla consapevolezza della differenza fra le varie persone

e i diversi ambienti; inoltre il bambino impara che gli oggetti e le persone continuano a esserci anche quando lui non può vederli.

Può essere difficile gestire la separazione dall'adulto ed è molto di aiuto per il bambino sentire di avere il controllo sulla situazione: poterla prevedere, sapere cosa aspettarsi, sentirsi compreso e sostenuto nel momento di difficoltà, così come percepire dai vostri comportamenti e dalle vostre espressioni che avete fiducia nella sua possibilità di farcela.

Per questo le routine che avevate instaurato nei mesi scorsi sono ancora più utili in questa fase per promuovere nel bambino il senso di controllo sull'ambiente e la fiducia nelle proprie capacità. Se ne possono instaurare di nuove, oppure si possono rafforzare quelle esistenti, ad esempio quando dovete andare via e lasciarlo ad altri oppure nel momento dell'addormentamento (e del riaddormentamento): tutte separazioni quotidiane dall'ambiente esterno e dall'adulto che il bambino deve imparare a gestire.

IL CONSOLIDAMENTO DELLE NUOVE COMPETENZE

Il bambino inizia a giocare a "cucù", a scoprire un oggetto che è nascosto prima in parte e poi del tutto. Capisce sempre più parole e le vostre espressioni collegate alla pronuncia di queste lo aiutano a capire e a comunicare con voi: inizia a imitare alcune vostre espressioni

mimiche, dato che ancora non sa pronunciare ciò che sente. Dopo i 6 mesi, ai vocalizzi e gorgheggi si aggiunge la lallazione («ma-ma», «da-da»...). Bellissimo sfogliare e leggere con lui i primi libricini, accompagnando con sorpresa e variazioni del tono della voce la descrizione di ciò che leggete.

Si inizia a parlare di "disciplina", uno dei grandi doni che potete trasmettere al vostro bambino aiutandolo a maturare gli strumenti per controllare e regolare sempre meglio il proprio comportamento.

Può anche essere una fase frustrante perché comincia a capire di più sul suo mondo, ma non può ancora intervenire pienamente su quella comprensione, né sul suo controllo e capacità di fare ciò che vede fare ai più grandi. Gestire sia l'emozione sia la frustrazione diventa una sfida che spesso può essere accompagnata da fasi di fragilità e disorganizzazione a livello comportamentale («Ha improvvisamente cominciato a piangere di più, a essere più irritabile») o anche di regressione («Ha ricominciato a svegliarsi la notte», «Non sta più da solo per del tempo, vuole sempre potermi vedere»). È un passaggio normale, associato ai grandi progressi che abbiamo visto esplodere in questa fase

e che "rubano" tante energie alla capacità di autoregolare il proprio comportamento: sarà tutto superato nel giro di pochi giorni o settimane, quando le nuove competenze si saranno consolidate, grazie alla ripetizione, alle esperienze di prova ed errore, nonché alla fiducia, al sostegno e alla condivisione che avrà percepito da parte vostra.

CONCEDERE TEMPO E OCCASIONI

I bambini hanno prima il desiderio di fare una cosa che vedono fare, poi acquisiscono la capacità di farla. Il significato che quell'azione assume per loro dipende dal modo in cui la fate voi e da come li guardate e li ascoltate mentre loro la ripetono. Voi li aiutate a dare significato e a sviluppare la consapevolezza di come certe cose possono essere fatte o meno.

Si inizia a parlare di "disciplina", uno dei grandi doni che potete trasmettere al vostro bambino aiutandolo a maturare gli strumenti per controllare e regolare sempre meglio il proprio comportamento. Nei prossimi 2-3 mesi aumenteranno le competenze di spostamento nello spazio, il bambino inizierà a imitare sempre di più i vostri gesti, comprenderà meglio le vostre emozioni

e sentimenti, e ciò lo aiuterà a utilizzare la guida che gli state dando: ricordate che uno dei regali più grandi che possiamo fare a un bambino è concedergli tempo e occasioni per scoprire, creare, inventare, elaborare nella fantasia e appassionarsi. ■



L'avventura dello sviluppo a 9 mesi

L'approccio Touchpoints ci mostra le abilità e competenze dei 9 mesi, età in cui il bambino utilizza i segnali dell'adulto per le proprie decisioni e il genitore si trova ad affrontare ulteriori sfide per adattarsi alle sue nuove capacità motorie e cognitive

Le competenze del vostro bambino che stavano emergendo a 7 mesi sono ora a pieno regime: a 9 mesi non si limita a pensare di spostarsi per raggiungere gli oggetti intorno a sé, ma sente una grande spinta a muoversi e inizia a esplorare l'ambiente circostante. Con un bambino in continuo movimento, portare avanti le normali attività quotidiane è una sfida per voi genitori. Le nuove conquiste motorie assorbono gran parte delle sue energie e il piccolo potrà mostrare dei temporanei passi indietro nelle abitudini già acquisite relative al sonno e all'alimentazione.

VERSO I PRIMI PASSI E LE PRIME PAROLE

In questa fase, i bambini perlopiù riescono a spostarsi strisciando o gattonando, con stili diversi e personali, passano da una posizione all'altra, arrivano in molti posti che prima non riuscivano a raggiungere e possono anche alzarsi in piedi, seppur con difficoltà nel mantenere l'equilibrio. Utilizzano ogni possibile appoggio per aggrapparsi e tirarsi su e protesteranno con forza se cercate di impedirglielo. Trasferiscono gli oggetti da una mano all'altra, afferrandoli a pinza tra indice e pollice e li esplorano – non più con la bocca –, incuriositi dalle loro proprietà (si infilano l'uno nell'altro, scompaiono alla vista se vengono coperti...). In questo periodo affiora anche il concetto di causalità: il bambino che spinge una macchinina e poi la segue, potrà afferrarla e girarla per esaminarne le ruote e scoprire come fa a spostarsi. Il

bambino ora capisce alcune parole e si gira a guardare ciò che nominate anche quando non lo indicate; la sua lallazione («ba-ba», «da-da») è sempre più ricca ed espressiva, accompagnata dalle prime imitazioni di gesti (“batti-mani” e per alcuni anche “ciao ciao”). I più precoci iniziano a indicare per richiedere un oggetto, altri lo fanno solo stendendo il braccio oppure orientandosi verso di esso e vocalizzando o urlando; in ogni caso riescono a far capire la propria volontà.

NUOVE ABITUDINI NOTTURNE

Stare in piedi e spostarsi diventa l'obiettivo principale dell'intera giornata e di notte il subconscio di un bambino di 9 mesi lo spingerà a ripetere le azioni durante il sonno leggero, disturbando probabilmente il suo riposo e il vostro!

L'acquisita capacità nel muoversi porta con sé la necessità di conoscere i possibili pericoli e il bambino apprende questa competenza all'interno della relazione con i suoi genitori.

Già da quando viene messo a letto si alza in piedi non appena voi lasciate la stanza. Le routine e abitudini del sonno acquisite possono essere messe in crisi. Sapere che quel comportamento notturno è collegato all'eccitazione causata dalle nuove capacità acquisite,

che è fisiologico e ha una durata limitata nel tempo, vi potrà essere d'aiuto nel gestirlo e nel trovare modi e tempi adeguati per tornare alle abitudini perse.

Il vostro obiettivo è di aiutare il bambino a sentire che può riacquistare il controllo nel separarsi da voi (addormentarsi) e che può riuscire a farlo anche dopo i normali risvegli notturni (riaddormentarsi), sia che dorma nel suo lettino, sia che lo faccia con voi.

Questo percorso richiederà molta energia da parte vostra, ma ve ne farà anche risparmiare altrettanta in futuro, poiché i successivi salti in avanti dello sviluppo potranno dar luogo a nuovi cambiamenti nell'imparare ad andare a dormire e più voi vi mostrerete coerenti e determinati, più per lui sarà semplice trovare nuovi schemi comportamentali per addormentarsi in autonomia.

REGOLE E LIMITI

Ora che il suo raggio di azione si è ampliato, vi troverete a pronunciare i primi “no”. Le questioni più importanti – come non avvicinarsi ai fornelli – sono apprese meglio se non vengono sminuite da tante altre limitazioni di minore importanza. Dunque è preferibile ridurre le situazioni di conflitto apportando delle modifiche all'ambiente, spostando degli oggetti e bloccando con barriere l'accesso a spazi e stanze non adeguati all'esplorazione. Ma quando iniziare più esplicitamente con le regole? Il bambino che per la prima volta si avvicina gattonando alla TV o al

termosifone, si guarda attorno per condividere con voi il suo comportamento e capire cosa ne pensate, dimostra il bisogno del vostro aiuto per avere dei limiti e per imparare a fermarsi.

L'ora dei pasti non è esente dalla "tirannia" delle nuove prodezze motorie e anche in questo caso la strategia migliore non è lottare contro il suo comportamento. Potrete tenere impegnate le dita e la curiosità del bambino aiutandolo a mangiare da solo più cose possibili, lasciando alla sua portata qualche pezzetto morbido e dedicandovi poi ad altro: lui ama fare le sue scelte e mangiare in autonomia. Quando invece usate un cucchiaino per imboccarlo offritegliene uno morbido con cui possa giocare e, piano piano, imitarvi: vorrà essere attivo dando da mangiare anche a voi! È importante generalmente non dargli da mangiare tra un pasto e l'altro, così che, aspettando fino all'orario successivo, impari il ritmo dei pasti e mangi quanto gli serve.

I SEGNALI DEGLI ADULTI

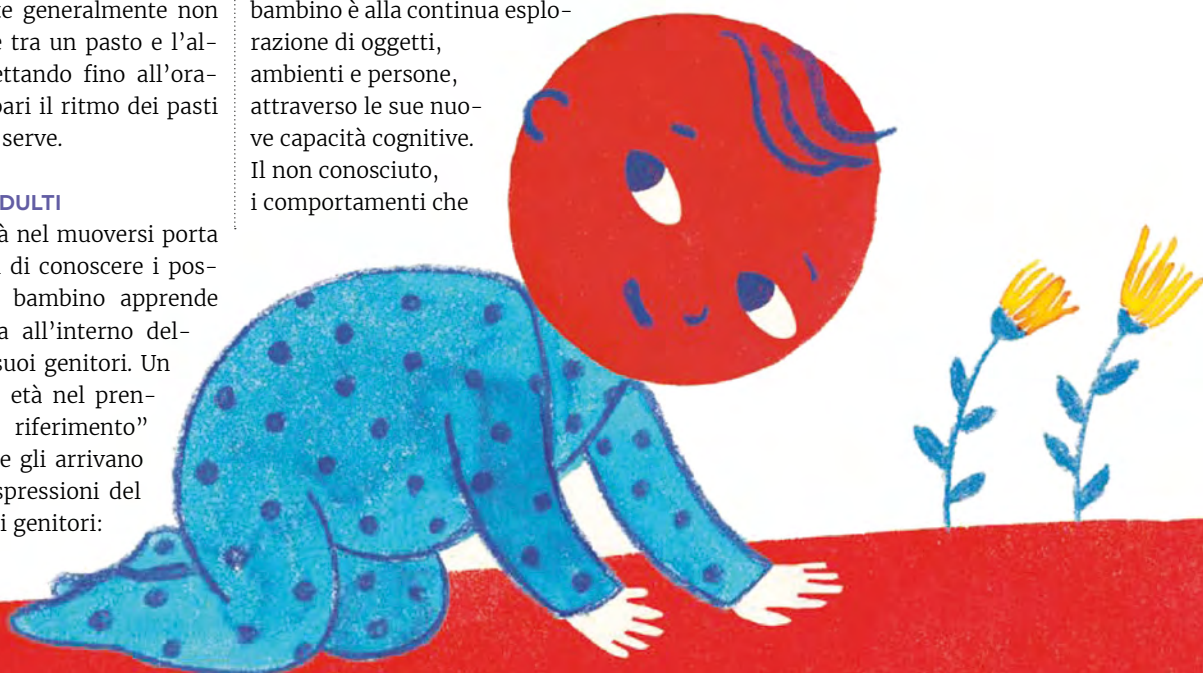
L'acquisita capacità nel muoversi porta con sé la necessità di conoscere i possibili pericoli e il bambino apprende questa competenza all'interno della relazione con i suoi genitori. Un bambino di questa età nel prendere decisioni "fa riferimento" ai suggerimenti che gli arrivano dai gesti e dalle espressioni del viso e della voce dei genitori: inizia a capire

il significato di approvazione o disapprovazione contenuto nei segnali degli adulti che si occupano di lui e lo utilizza per decidere cosa fare. I bambini sono felici ed eccitati quando acquisiscono una nuova capacità e hanno bisogno del vostro esempio e della vostra guida per poterla usare al meglio ed esercitare su di essa il controllo sempre più in autonomia.

LA CAPACITÀ DI PREVEDERE

La percezione della permanenza degli oggetti si estende ora anche alle persone: «Mamma e papà esistono ancora anche se vanno in un'altra stanza». Il gioco del nascondino e gli altri giochi ripetitivi sono il modo in cui il bambino comincia a sviluppare la capacità di aspettarsi che qualcosa accada. Il bambino è alla continua esplorazione di oggetti, ambienti e persone, attraverso le sue nuove capacità cognitive. Il non conosciuto, i comportamenti che

non può prevedere e controllare lo mettono in difficoltà, ad esempio di fronte agli estranei. Se l'estraneo non lo guarda subito negli occhi ma gli dà il tempo di adattarsi alla nuova situazione, lui potrà avere dal vostro sguardo e dal vostro comportamento quel sostegno utile per affrontare questa esperienza. Nei prossimi mesi i momenti di separazione potranno generare emozioni difficili da gestire per il vostro bambino e anche per voi, e dovrete cercare delle strategie per affrontare queste fasi di transizione. La sua voglia di sperimentare in autonomia crescerà sia rispetto all'esplorazione dello spazio, sia rispetto all'alimentazione, e avrà bisogno del vostro supporto per essere accompagnato in questo percorso. ■



Che l'esplorazione del mondo abbia inizio

A 12 mesi, le nuove competenze motorie e relazionali del bambino gli consentono di essere più autonomo e indipendente, un vero e proprio esploratore del mondo! I genitori, dal canto loro, devono occuparsi della sua sicurezza cercando di non ostacolare la ricerca di autonomia, senza venire meno al ruolo di supporto e rassicurazione

Quello dei 12 mesi è un traguardo caratterizzato da una maggiore indipendenza, a livello fisico, mentale e relazionale: intorno a questa età, infatti, il bambino fa nuove esperienze e scoperte e, sebbene ci sia una grande variabilità, muove i primi passi da solo, migliora il suo equilibrio e diventa più sicuro negli spostamenti o nei cambi di posizione.

ESPLORAZIONE E SICUREZZA

Le nuove capacità di movimento sono accompagnate dal maggiore interesse verso il mondo esterno, da cui è incuriosito e affascinato. Si lancia con coraggio alla scoperta in modo autonomo ed è capace di conquistare qualsiasi posto a lui accessibile. La forte spinta all'esplorazione dell'ambiente è però bilanciata dalla necessità di sentirsi sicuro e protetto, soprattutto grazie all'incoraggiamento che riceve dall'adulto, il quale rappresenta per il bambino la base sicura da cui partire per esplorare e verso la quale tornare in caso di bisogno o desiderio di condivisione e rassicurazione. Voi genitori, che nell'ultimo anno avete accolto il bambino nella vostra vita, ora scoprite che lui inizia a crearsi uno spazio proprio; la sfida sta

nell'incoraggiare queste nuove capacità occupandosi al contempo della sicurezza, offrendo dei limiti, talvolta anche fisici, al piccolo. Nel tempo avverrà un processo di interiorizzazione che lo aiuterà a riconoscere i pericoli, nonché i limiti necessari per agire nell'ambiente e in relazione alle altre persone. In questa fase può essere importante aspettare e non spingerlo a fare movimenti che non fa ancora spontaneamente (metterlo in piedi, fargli fare i

primi passi...), senza impedirgli di sperimentare (meglio evitare girelli, box e altri attrezzi che ne limitano le esperienze). Inoltre, un limite o un divieto andrà dato in modo delicato ma chiaro e inequivocabile; i rimproveri non servono, quindi, piuttosto che «Sei cattivo!», meglio dire «Ti prego, smettila, mi fai male», oppure «Non mi piace!».

LINGUAGGIO E COMUNICAZIONE

In questa fase il bambino in genere capisce il senso delle parole più usate (anche il "no"), soprattutto quando indicano oggetti o persone a lui familiari. Comprende frasi semplici e può utilizzare le prime paroline e la gestualità per comunicare i propri desideri (ad esempio, indicando un oggetto per richiederlo, oppure per farlo vedere).

Inoltre, riconosce bene gli oggetti che gli vengono dati più spesso e non li esplora più solo con la bocca, ma vuole scoprire come funzionano (secondo il principio di causa-effetto). Inizia a giocare e a usarli per imitazione, ovvero come vede fare agli altri ("legge" il libricino, porta il telefono all'orecchio e "parla"...).

In questo modo sperimenta col "gioco del far finita" le azioni quotidiane che avvengono in casa, come bere da un bicchiere



e usare le posate, e vuole dimostrare a sé stesso e agli altri che può farcela da solo! Per aiutarlo in questa sperimentazione è utile offrirgli pochi giocattoli alla volta (degli oggetti di casa, come un mestolo o uno spazzolino), farlo partecipare ai momenti della vita familiare come i pasti (ben assicurato sul seggiolone) e dargli la possibilità di provare a mangiare da solo con le mani e con il cucchiaino.

PERSONE E AMBIENTI SCONOSCIUTI

Avrete sicuramente notato che vostro figlio si comporta in modo sempre più diversificato nei confronti delle persone che non conosce (le guarda con sospetto, può anche spaventarsi e piangere) e degli ambienti nuovi (ha bisogno di tempo per studiare l'ambiente e sentirsi a suo agio).

Il picco di ansia verso l'estraneo e la separazione avviene a circa 15 mesi, che è quindi una fase di accentuata "dipendenza", e può essere gestita con piccole strategie volte a rassicurare il bambino e a dargli il giusto tempo per gestire queste emozioni.

Questi comportamenti sono tipici e normali a questa età, poiché nasce nei bambini la cosiddetta "ansia per l'estraneo e per la separazione": possono

esserli sentimenti contrastanti tra la voglia di allontanarsi e scoprire da solo e il bisogno di sicurezza e rifugio vicino al genitore. Per tale ragione, separarsi da voi (quando arriva la baby-sitter, all'addormentamento...) può essere difficile. L'intensità dei timori legati alla separazione e all'abbandono dipende da tanti fattori che riguardano sia il bambino, con il suo temperamento e caratteristiche uniche, sia i genitori, con i loro stili di accudimento e le aspettative nei confronti dei figli. Il picco di ansia verso l'estraneo e la separazione avviene a circa 15 mesi, che è quindi una fase di accentuata "dipendenza". Sarà comunque una fase transitoria e può essere gestita con piccole strategie volte a rassicurare il bambino e a dargli il giusto tempo per gestire queste emozioni. Ad esempio, si può far precedere le separazioni da attività sempre uguali in cui il bambino ha via via la possibilità di partecipare attivamente. La routine lo aiuta molto a sentire di avere il controllo sulla situazione, poterla prevedere e sapere cosa aspettarsi, a sentirsi compreso e aiutato nella difficoltà. Inoltre, può aiutarlo anche avere un tempo "speciale" a sua disposizione in un certo momento della giornata (al vostro rientro dal lavoro, prima della nanna...), in cui leggere insieme un libricino, giocare, cantare, fare musica.

AUTONOMIA E PARTECIPAZIONE

Adesso vostro figlio vuole cercare di fare le cose come le fanno i grandi, scoprendo

in modo sempre più autonomo. Anche se le sue abilità sono in evoluzione e la sua capacità di giudizio è limitata, è essenziale lasciarlo tentare, creando le giuste condizioni di sicurezza. Se lo aiutassimo nella risoluzione di tutti i compiti, lo priveremmo di ciò che è fondamentale per il suo sviluppo cognitivo e per la costruzione della fiducia in sé stesso e del senso di auto-efficacia. Infatti, come affermava Emmi Pikler, un bambino che raggiunge qualcosa attraverso esperimenti personali acquista un sapere del tutto diverso da quello di un bambino cui viene data una pronta risoluzione.

Per favorire lo sviluppo dell'autonomia potreste proporre attività motorie libere, rispettando i tempi e le iniziative del bambino, favorendo anche attività ludiche con oggetti che consentono di esercitare le abilità quotidiane. Potrete osservare il vostro piccolo mentre gioca e sperimenta in tranquillità, e divertirvi nel vederlo utilizzare gli oggetti nei modi più creativi.

Infine, cercate le occasioni per farlo partecipare ad attività e conversazioni familiari, dandogli il tempo di esprimere i suoi desideri e di fare delle scelte, facendogli sentire che viene ascoltato, che capite ciò che prova e che per voi è importante quello che fa. Certamente, per poterlo fare occorre fidarsi delle capacità del proprio bambino, sapere che è in grado di fare molto con le sue abilità, e bilanciare tutto ciò con il supporto offerto se non dovesse riuscire o avesse bisogno di aiuto e consolazione. ■

I quindici mesi: "l'arrampicatore" dello sviluppo

Intorno a quest'età il bambino affina la manipolazione, vuole scoprire le proprietà degli oggetti e i legami di causa-effetto. Fiducia, ascolto, indicazioni chiare e coerenti e la giusta fermezza lo aiuteranno a esprimersi e ad avere una maggiore consapevolezza di sé

Il bambino compie 15 mesi ed ecco che la maggiore indipendenza raggiunta a livello fisico, mentale e relazionale nel Touchpoint di tre mesi prima comincia a manifestarsi, seppur con grande variabilità individuale, più intensamente.

Vediamo assieme quali sono le nuove conquiste del piccolo nello sviluppo psicomotorio di questa fase.

MANIPOLAZIONE FINE E IMITAZIONE

La maggior parte dei bambini di questa età cammina (alcuni corrono), si arrampica su una poltrona, sale il primo scalino appoggiandosi, eccetera. Ma a migliorare è anche la manipolazione fine delle cose, oltre al fatto che in alcuni comincia a evidenziarsi la preferenza nell'uso di una mano rispetto all'altra.

In questo Touchpoint cambia anche la percezione del bambino verso ciò che lo circonda: nasce in lui il desiderio e la curiosità di scoprire e sperimentare le proprietà degli oggetti e i legami di causa ed effetto (aprire un rubinetto per fare uscire l'acqua o premere un interruttore per accendere e spegnere una luce), e di risolvere autonomamente piccoli problemi (tirare a sé un panno per avvicinare l'oggetto che non è altrimenti raggiungibile). In generale, ogni angolo della casa costituisce un'area da esplorare, e anche se la durata dell'attenzione può essere breve, il piccolo tende a trasformare in gioco tutto ciò che lo incuriosisce: fare il bagno nella vasca, ad esempio, significa esaminare l'acqua e le proprietà degli oggetti che affondano e di quelli che galleggiano.

Anche l'imitazione degli adulti diventa

più complessa: eccolo che improvvisamente cammina avanti e indietro spingendo un piccolo bastone come per spazzare a terra.

COMPRENDERE LE SUE PAROLE

Il bambino pronuncia poche parole appena, ma la sua capacità di espressione non è ancora ben sviluppata e dunque la sua frustrazione nel dire qualcosa e non essere capito può essere elevata.

È importante sottolineare che il tentativo del bambino di imporre la propria volontà è sempre orientato ad acquisire una maggiore autonomia, non a farvi arrabbiare.

In questa fase, però, il piccolo comincia a capire l'effetto di ciò che dice e la comunicazione con gli altri diventa più intensa: vi indica un oggetto per mostrarvelo o perché lo vuole; vi guarda negli occhi per condividere con voi l'attenzione e l'interesse per varie attività; può resistere ai vostri tentativi di limitarlo e controllarlo, a volte dicendo già "no".

INCORAGGIARE LE SUE CAPACITÀ

L'interesse del bambino per il mondo esterno si è dunque accentuato, così come la sua difficoltà a adattarsi alle separazioni, agli estranei e ai comportamenti che non sono per lui abituali e su cui non sente di avere controllo. In questo caso, i genitori sono chiamati a una grande sfida: incoraggiare

le nuove capacità del piccolo ma, allo stesso tempo, controllare in maniera costante la sicurezza delle sue azioni.

A tal proposito, è importante sottolineare che il tentativo del bambino di imporre la propria volontà è sempre orientato ad acquisire una maggiore autonomia, non a farvi arrabbiare. Ricordiamoci, infatti, che il piccolo agisce per sperimentare le sue nuove capacità, non "per provocarvi", e che la vostra irritazione può metterlo in difficoltà o fargli avere delle crisi di collera, dal momento che non è ancora in grado di gestire le emozioni contrastanti tra il voler farcela da solo e il non ricevere la vostra approvazione.

Ed ecco che, man mano, il piccolo applicherà quel meccanismo di causa-effetto utilizzato per osservare attentamente gli oggetti anche per comprendere meglio le relazioni.

ASCOLTARLO LO AIUTERÀ

Il bambino è eccitato dalle nuove competenze e si sente capace di agire nell'ambiente come fanno i grandi, ma ancora non sa riconoscere ciò che può essere pericoloso o che non va fatto, e conta sulla vostra guida e sui vostri insegnamenti per sentirsi sempre più capace. In questo processo, ricevere alcune attenzioni lo aiuterà a fare propri i vostri insegnamenti: essere ascoltato e capito, sapere che le sue emozioni vengono accolte e non sminuite (o peggio ancora ridicolizzate), ricevere indicazioni chiare e coerenti, sentire la vostra fiducia (dai vostri sguardi e comportamenti). Il vostro bambino conta molto su questi aspetti e ricevere la necessaria guida

da parte vostra lo farà sentire importante, considerato e amato. Le nuove competenze si presentano anche a tavola – dove il bambino può iniziare a usare il cucchiaino o a bere – così come nel gioco, nel sonno e in altre attività.

Le routine che precedono i momenti di separazione dall'adulto gli permetteranno di prevedere e aspettarsi ciò che accadrà di lì a poco, in modo da poter poi gestire la situazione in maggiore autonomia.

FERMEZZA, QUANTO BASTA

Aiutare un bambino a crescere vuol dire anche avere la necessaria fermezza. Teniamo però conto che a questa età non è utile dare spiegazioni razionali troppo elaborate, e dunque, una volta comunicato in modo chiaro che un comportamento o un'azione non sono consentiti, non possiamo aspettarci che il bambino comprenda e segua esattamente quanto gli diciamo. A tal proposito, può essere utile riflettere sul fatto che l'interesse del piccolo a questa età è anche facilmente indirizzabile su un'azione o attività diversa.

FIDUCIA E ROUTINE

Per favorire lo sviluppo verso l'autonomia, è utile trasmettere al bambino questo pensiero: «Mi fido di te, so che sei in grado di fare molto con le tue capacità. In ogni caso, se hai bisogno di aiuto o

di essere consolato, io sono qui». Altre cose che possono essergli d'aiuto in questa fase sono le routine che precedono i momenti di separazione dall'adulto (asilo nido, addormentamento, ecc.), che gli permetteranno di prevedere e aspettarsi ciò che accadrà di lì a poco, in modo da poter poi gestire la situazione in maggiore autonomia.

AIUTIAMOLO A ESPRIMERSI

Così come l'utilizzo di oggetti semplici stimola la creatività, è utile far partecipare il piccolo a conversazioni familiari, dandogli il tempo di esprimersi e facendogli sentire che lo ascoltate, che capite quello che prova e che per voi è importante ciò che sta dicendo. A tal proposito sarà utile ritagliare un certo momento

della giornata (ad esempio al vostro rientro dal lavoro o prima della nanna) per incoraggiare giochi che prevedano l'utilizzo delle parole (libri, canzoncine, filastrocche) e, in generale, sostenerlo nel "fare come i grandi" (mangiare da solo e altre piccole attività in casa).

Tutto ciò aiuterà a prepararvi ai prossimi mesi, quando il vostro bambino sarà sempre più capace di pensare indipendentemente, di fare giochi di finzione più elaborati e avere una maggiore consapevolezza di sé e delle caratteristiche delle persone intorno a lui, e quando le "lotte" per fare da solo e le crisi di collera saranno ancora più intense. Così come si potranno allargare le relazioni, gli interessi e i giochi, sempre più condivisi con familiari, fratelli e coetanei. ■



Mi ribello per un motivo

Convivere con i conflitti e imparare a controllarli è un processo che inizia intorno ai 18 mesi e necessita di molto tempo. Fondamentale sarà accettare le reazioni di collera del piccolo come parte del normale percorso di crescita e insegnargli a contenerle in modo corretto

Torniamo a casa dal lavoro e nostro figlio di un anno e mezzo, che non ci vede da tutto il giorno, sembra nervoso, irascibile, entra subito in conflitto con noi e fa i capricci... è il caso di preoccuparsi? Assolutamente no, perché si tratta di reazioni del tutto normali per un bambino che ha raggiunto una nuova fase di sviluppo (il Touchpoint dei 18 mesi). In questo periodo, infatti, è bene che il piccolo sperimenti anche sentimenti negativi, in modo da imparare a gestirli al meglio in futuro. A tal proposito, il consiglio è di accettare le sue reazioni di collera come parte del processo di crescita e insegnargli anche a contenerle. Come possiamo favorire questi aspetti?

IL PICCOLO PROVOCATORE

Un bambino che di sera o nel fine settimana vi mette a dura prova, non vuole "punirvi" perché siete stati lontani da lui, vi sta piuttosto chiedendo un aiuto per distinguere ciò che può da ciò che non può fare. Cercate allora di stabilire dei limiti chiari e insegnargli a rispettare quelle regole che considerate importanti. È utile, ad esempio, fargli subito sentire, magari attraverso una coccola o un abbraccio, che comprendete la sua difficoltà e che non siete arrabbiati con lui, ma che quel suo comportamento va comunque interrotto. Se ciò non funziona, cercate di farlo calmare e, successivamente, provate a fargli capire perché avete agito in quel modo. Usare la forza o manifestare rabbia non sono buone soluzioni, perché trasmettono il messaggio che le cose si aggiustano con la violenza. Ricordate sempre che conoscere i limiti e le regole del nuovo

mondo permette al bambino di sviluppare un'identità più sicura ed equilibrata.

SENSO DI INIZIATIVA

A questa età il bambino sviluppa un maggiore senso d'iniziativa perché scopre di avere diverse capacità: si muove e si arrampica, ha una migliore coordinazione manuale (comincia a usare le posate, a sfogliare un libro), scopre che le proprie azioni hanno effetto sugli altri («Posso causare qualcosa, dunque sono importante»), capisce frasi più complesse e si fa capire con i gesti e la mimica o pronunciando un proprio lessico col quale nomina gli oggetti e le proprie azioni o risponde a domande che lo riguardano. Allo stesso tempo, però, ha sempre bisogno del vostro aiuto per sapere cosa può fare e cosa no, e a tal proposito sarà molto importante condividere con lui alcuni momenti particolari: leggergli un libro descrivendogli le immagini vi darà l'occasione di aiutarlo a combinare assieme le parole; cantargli una ninna nanna, una canzone o leggergli qualcosa in rima per farlo addormentare stimolerà la sua sensibilità linguistica e, al tempo stesso, gli trasmetterà calore e protezione; mettergli a disposizione oggetti semplici di uso quotidiano favorirà i suoi primi giochi di finzione.

CIÒ CHE VOGLIO E CIÒ

CHE GLI ALTRI VOGLIONO DA ME

Ora che il bambino ha raggiunto una maggiore consapevolezza di sé inizierà anche a voler agire in maggiore autonomia, il che può comportare delle tensioni tra ciò che vuole fare e ciò che gli altri si aspettano che faccia. In alcuni momenti, percepirà gli adulti che lo accudiscono

come "ostacoli" a questa sua nuova indipendenza, e ciò segnerà l'inizio di una nuova fase della genitorialità: se i risultati raggiunti dal piccolo sono per voi motivi di grande gioia, allo stesso tempo vi preoccupano le sue crisi di collera dovute alle "lotte" per il controllo.

UNA PERSONALITÀ PIÙ FORTE E INDIPENDENTE

È necessario lasciare al bambino la possibilità di sperimentare questa sua nuova autonomia, ma sarà altrettanto importante non forzare la mano: se ad esempio sia lui sia la mamma vivono positivamente il momento dell'allattamento, è scorretto allontanarlo dal



seno. Per i bambini che usano il biberon, invece, un momento di particolare intimità con i genitori può essere inserito nel rituale della buonanotte (in questo modo, l'uso del biberon verrà limitato alla sola funzione alimentare).

Se state cercando di abituare il bambino a dormire nel suo lettino, un oggetto consolatorio come una copertina o un orsetto può essere d'aiuto sia al momento della nanna sia al risveglio, nonché in altre occasioni della giornata. Va tenuto presente che durante il suo secondo anno di vita il bambino può soffrire per il distacco dai genitori e le sue "proteste" saranno proporzionate alla sua forza caratteriale. Per aiutarlo in questi

momenti, è utile renderlo protagonista e dunque prepararlo al distacco con anticipo, accettare il suo sfogo e sottolineare (poco prima del distacco così come nel momento del ricongiungimento effettivo) il fatto che tornerete da lui.

ARRABBIATI O SPAVENTATI?

A questa età il bambino inizia a giocare di più con i coetanei ed è proprio nell'imitazione degli altri che imparerà tantissimo su sé stesso e sulle relazioni. Talvolta può manifestare comportamenti aggressivi (mordere, tirare i capelli, graffiare...) che non hanno però un intento offensivo ed emergono, piuttosto, quando è sotto pressione e perde il controllo (la maggior

parte delle volte, dopo aver compiuto il gesto, sarà più spaventato della "vittima"). In questi casi, reazioni rabbiose e punizioni da parte degli adulti non andranno a correggere il comportamento ma alimenteranno solo il senso di colpa. Fategli capire, invece, che a nessuno piace ricevere tali gesti e che quando si ripresenterà la stessa situazione potrà chiamare voi in aiuto.

Con il tempo il bambino riconoscerà sempre più le proprie emozioni e reazioni, e imparerà a controllarsi: è questo ciò che desidera.

VERSO UNA MAGGIORE AUTONOMIA

In questo periodo procede anche lo sviluppo dell'immagine che il bambino ha del proprio corpo: è incuriosito dal proprio viso, dall'ombelico, così come dall'esplorazione dei genitali quando si ritrova nudo. Potreste allora domandarvi quando è il momento giusto per togliere il pannolino, con la paura di "perdere l'attimo". È importante, invece, rispettare la necessità del bambino; deve essere lui a decidere quando iniziare a usare il vasino. Cerchiamo quindi di sfruttare le capacità imitative del piccolo: anziché proporgli in modo diretto l'uso del vasino, interrompiamo il gioco che stiamo facendo con lui dicendogli che dobbiamo andare in bagno; è probabile che ci seguirà, orgoglioso di aver preso autonomamente una decisione e di farci vedere che "sa fare come noi". È molto importante far sentire al bambino la vostra aspettativa verso la sua conquista di una maggiore autonomia, ma è anche fondamentale lasciargli la possibilità di rifiutarsi finché non sarà lui stesso a desiderare di compiere questo passo. ■



«Voglio fare da solo!»

I 2 anni di età corrispondono al raggiungimento di un'incredibile ricchezza e complessità sul piano fisico, mentale e relazionale. Il bambino, infatti, apprende nuove competenze e sente il desiderio irrefrenabile di metterle in pratica, tanto da protestare se si sente limitato

Il bambino ha compiuto 2 anni e il primo cambiamento sostanziale che possiamo notare in questa fase è il miglioramento nella coordinazione motoria: si diverte esercitando le sue capacità di correre, saltare e ballare, ma anche con attività che coinvolgono la sua motricità fine, come manipolare, maneggiare piccoli oggetti, scarabocchiare e imitare le prime forme con una matita. Usa chiaramente una mano più dell'altra, e le sue capacità di concentrazione e di prestare attenzione diventano via via più ampie.

Il bambino imita sempre di più i grandi, ad esempio mangiando o provando a spogliarsi e vestirsi da solo, pur volendo la loro attenzione e vicinanza. Per i genitori potrebbe non essere sempre facile tollerare la richiesta del bambino di volerli accanto e, al contempo, di volercela fare da solo (durante i pasti potrebbe sporcarsi o rovesciare l'acqua). Non è semplice ridurre al minimo gli interventi, eppure è proprio esercitandosi da solo, con prove ed errori, che il piccolo migliorerà le sue capacità giorno dopo giorno, acquisendo una piacevole e necessaria autonomia.

LINGUAGGIO E COMUNICAZIONE

Ora il bambino comprende e segue frasi più complesse. Sul piano espressivo, ad esempio, si fa capire sia attraverso i gesti e la mimica, sempre più articolata e buffamente simile a quella degli adulti, sia parlando attraverso un suo lessico. Inizia inoltre ad associare due parole e a usare i pronomi ("io" e "tu"). In questa fase, poiché riesce a rispondere a

domande che lo riguardano e a raccontare in maniera semplice dei fatti, conversare con lui può essere molto piacevole.

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E DEGLI ALTRI

Il bambino scopre ora, sempre di più, che le proprie azioni hanno un effetto sugli altri, ed esercita volentieri questa nuova abilità che lo fa sentire importante e rafforza il senso di "sé" come agente nel mondo delle cose e delle persone: «Posso causare qualcosa, quindi sono importante!». Ha inoltre idee proprie e agisce in base a esse, e può sperimentare e trasferire le sue esperienze in altri tempi o luoghi; ciò gli permette di fare dei giochi di finzione (gioca, ad esempio, a fare la maestra), di usare il linguaggio per raccontare, di relazionarsi con gli altri con sempre maggior iniziativa. Il "gioco simbolico" costituisce sicuramente una divertente palestra attraverso la quale il bambino esplora il mondo e i significati delle situazioni che vive quotidianamente (la nanna, la pappa, la separazione dai genitori...).

INTERAZIONI ED EMOZIONI

A quest'età il bagaglio di esperienze sociali si arricchisce e si potrà osservare che il bambino interagisce e gioca con i suoi coetanei. Queste interazioni tra pari sono importantissime perché contribuiscono allo sviluppo delle capacità di empatia e di mettersi nei panni dell'altro, aspetti che saranno ancor più evidenti a partire dai 3-4 anni.

Sul piano emotivo, poi, il piccolo è in grado di riconoscere (e nominare) molti

sentimenti (gioia, dolore, rabbia, orgoglio, affetto...), e grazie a ciò che osserva e sperimenta ripetutamente e ai suoi genitori, riconosce i comportamenti "buoni" e "cattivi" e comincia a interiorizzare gli standard, le regole e i valori delle persone che ha intorno.

OSTACOLI ALL'INDIPENDENZA

Quest'ultimo aspetto può spesso comportare nel bambino una tensione tra ciò che vuole fare e ciò che gli altri si aspettano che faccia, con il risultato che i genitori e coloro che lo accudiscono potranno essere visti, in certi momenti, come ostacoli all'indipendenza.

Non è semplice ridurre al minimo gli interventi, eppure è proprio esercitandosi da solo, con prove ed errori, che il piccolo migliorerà le sue capacità giorno dopo giorno.

Molto frequenti saranno le lotte per il controllo e le crisi di collera, fenomeni che segnano l'inizio di una nuova avventura per la genitorialità: non solo badare alla sicurezza del piccolo, ma gestire anche una personalità molto più forte e indipendente. Di fronte a un suo scatto d'ira sarà importante rispondere rimanendo calmi ma, al tempo stesso, fermi rispetto al limite proposto, per non generare in lui confusione. A tal proposito, ricordiamoci che in questa

fase il bambino sta imparando a gestire le sue emozioni più forti e la frustrazione, e che voi genitori siete il miglior esempio da offrire. È per questo motivo che sarà utile scegliere quali “battaglie” portare avanti e fissare poche regole ma chiare.

RISPETTARE I TEMPI

L'avventura della genitorialità con un bambino di 2 anni è caratterizzata da sentimenti ambivalenti più che normali: da una parte la gioia nell'osservare il proprio figlio crescere e raggiungere nuovi traguardi; dall'altra i sentimenti generati dai prevedibili conflitti e, talvolta, la paura di perdere la propria autorevolezza (alimentata dalla necessità di mantenere un ruolo educativo rispetto al bambino). Cosa fare, dunque, per favorire il suo sviluppo senza smettere di accompagnarlo, a piccoli passi, nel suo emozionante cammino?

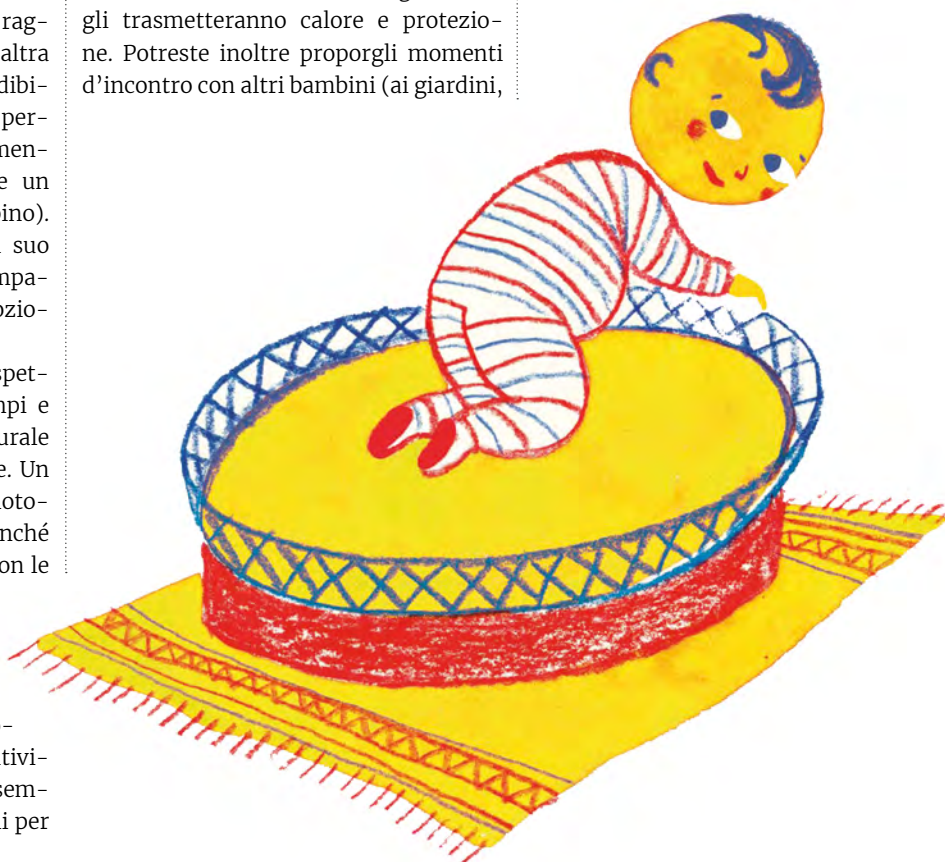
In primo luogo, è importante rispettare, laddove possibile, i suoi tempi e le sue iniziative, favorendo la naturale comparsa di attitudini e preferenze. Un buon modo è proporre attività motorie in sicurezza, in casa e fuori, nonché attività manuali (infilare, giocare con le costruzioni...).

Si possono, ad esempio, utilizzare un tavolino basso e oggetti di uso quotidiano per attività che consentano di sperimentare “giochi di finzione” e stimolare la creatività: creare dei pupazzi con oggetti semplici oppure usare vestiti e materiali per giocare con i travestimenti.

SPAZI DEDICATI

Come per ogni età, è importante dedicare al piccolo del tempo “speciale” in cui poter leggere, condividere giochi, raccontare e ascoltare, incoraggiando la sua produzione verbale senza insistenze: durante la lettura, ad esempio, si possono descrivere le immagini e aiutarlo a combinare parole e frasi. Le ninne nanne, le canzoni e le rime attraverso cui farlo ridere, consolarlo e farlo addormentare, lo divertiranno, stimoleranno la sua sensibilità linguistica e gli trasmetteranno calore e protezione. Potreste inoltre proporgli momenti d'incontro con altri bambini (ai giardini,

negli spazi dedicati al gioco, all'asilo). Infine, per aiutarlo ad affrontare la battaglia tra il “lanciarsi alla scoperta del mondo” e il “bisogno di sicurezza e vicinanza dell'adulto”, è utile dare alcune regole chiare e farlo in modo coerente, senza rimproveri o minacce che potrebbero spaventarlo: conoscere i “limiti” e le “regole” del nuovo mondo permetterà al bambino di sviluppare un'identità personale più sicura ed equilibrata. ■



I 3 anni di età, una fantastica fase della crescita

Il linguaggio, le abilità motorie, l'immaginazione e il senso del tempo, la gestione di paure e fobie, la socializzazione nella scuola dell'infanzia... ecco alcune delle tante conquiste dei bambini a questa età



Per molti bambini il traguardo dei 3 anni rappresenta una fase di consolidamento e relativa tranquillità rispetto ai conflitti emotivi dell'anno precedente e alla tempestosa "lotta" per l'identità del periodo che va dai 4 ai 6 anni. In questa fase il piccolo appare più in grado di tollerare le separazioni dalle figure di riferimento e comincia a manifestare in modo evidente il suo carattere.

NUOVE REGOLE A SCUOLA

L'ingresso alla scuola dell'infanzia, che arriva spesso intorno a questa età, è un grande cambiamento nella vita dei genitori e del bambino che, infatti, si troverà ad affrontare un passaggio importante verso l'autonomia e la socializzazione.

Dovrà imparare a dividere le attenzioni della maestra con gli altri, a seguire nuove regole, a stare nel gruppo, ad aspettare il suo turno per usare i giochi... Anche se ha frequentato l'asilo nido, il bambino ha bisogno del suo tempo per adattarsi alla nuova situazione, e sarà dunque importante lasciargli vivere questa esperienza senza forzarlo o avere fretta che impari le nuove regole sociali.

IO E GLI ALTRI

Di solito a questa età il bambino è particolarmente attratto dal gioco interattivo con i coetanei, anche se non ha ancora le competenze per condividere le regole. Può avere molti amici e scegliere i suoi preferiti; ha sempre più chiare

le differenze fisiche tra maschi e femmine e ne è incuriosito. È inoltre capace di leggere meglio i segnali dell'altro, di comprenderne gli stati emotivi e di mettersi nei suoi panni, manifestando le prime forme di empatia e di senso di responsabilità e collaborazione (ad esempio consolando e offrendo un giocattolo a un bambino che sta piangendo). Si accresce poi la capacità di percepire l'impatto del proprio comportamento sugli altri e agire di conseguenza. Anche i genitori si aspettano un comportamento più maturo, e la cattiva condotta assume un significato maggiore: sarà importante evitare punizioni o arrabbiate e dare piuttosto al bambino la possibilità di capire i suoi errori e di riparare.

IL SENSO DEL TEMPO

Anche il senso del tempo sta maturando, e alcune parole indicano chiaramente un “prima” (ieri) e un “dopo” (domani), così come sono maturi i concetti di sopra e sotto, di vicino e lontano. Il bambino è sempre più curioso e condivide anche la voglia di capire e scoprire le correlazioni tra eventi. Le sue domande sul funzionamento delle cose («Come mai si accende la lampadina?»), sugli eventi della vita (nascita, morte) o sul perché di determinati fenomeni («Perché piove?») vanno sempre prese sul serio e mai ridicolizzate; fatevi sentire interessati e incuriositi e chiedetegli anche cosa ne pensa lui (le risposte sono spesso sorprendenti!).

ABILITÀ MOTORIE

Le abilità motorie (correre, saltare, andare in bici senza pedali...) sono variabili e dipendono sia dalle caratteristiche individuali sia dalle esperienze passate che ogni bambino ha fatto muovendosi in spazi ampi e sicuri. In questa fase è bene ridurre al minimo l'interazione con schermi e strumenti digitali (da utilizzare comunque insieme a un adulto) e favorire invece le attività di movimento in gruppo, importanti anche per lo sviluppo del senso di collaborazione e responsabilità. A questa età, probabilmente il piccolo sa spogliarsi e inizia a vestirsi da solo, sa mangiare usando cucchiaino e forchetta, sa tenere la matita in posizione corretta e si diverte a disegnare linee verticali, orizzontali e curve con matite e pastelli colorati.

LINGUAGGIO E IMMAGINAZIONE

Il linguaggio è ben comprensibile (frasi più complesse, uso di pronomi, verbi

e aggettivi) e questo consente al piccolo di esprimere ciò che pensa e sente, riducendo la frustrazione che provava quando non riusciva a pronunciare le parole. Il bambino comprende semplici storie, dice il suo nome e la sua età, identifica tutti gli oggetti e le immagini più comuni, ricorda semplici motivi musicali e può canticchiarli in rima. La lettura si arricchisce, e così la capacità di rappresentare le idee con le parole.

Anche l'immaginazione è sempre più ricca e il piccolo può creare rappresentazioni mentali della sua relazione con gli altri e dei vari aspetti del mondo. Al bambino piace giocare a “Fare finta di...” in modi più elaborati, con più azioni in sequenza: mette in atto aspetti importanti della vita quotidiana, dal preparare la tavola al momento della nanna, per comprenderli e imparare a gestirli. Si arricchiscono inoltre i giochi di fantasia e con scambio di ruoli: «Facciamo che io sono il papà e tu la bambina».

PAURE E FOBIE

La capacità di usare l'immaginazione porta con sé anche paure e fobie quando il bambino ha a che fare con aspetti dell'esperienza su cui sente di non avere controllo o che possono preoccuparlo. A questa età, infatti, pur sapendo distinguere cos'è reale da cosa non lo è, il piccolo conferisce alla finzione e alla fantasia la possibilità di materializzarsi («E se ora arriva il lupo?»; «Dai, fai la magia!»). Sarà utile non sminuire queste sue paure, ma accettarle mostrandosi comprensivi e affettuosi, e incoraggiarlo a superarle usando proprio la fantasia (ad esempio, un oggetto magico che scaccia i mostri).

ASPETTI FISIOLGICI

La maggior parte dei bambini ha ora raggiunto il controllo degli sfinteri, anche se possono presentarsi periodi di regressione con qualche “incidente” di giorno o di notte. Come per tutte le nuove competenze, è il bambino che deve avere il controllo della soluzione e del momento in cui raggiungerla. La pressione degli adulti può essere opprimente e controproducente, così come i giudizi critici e svalutanti, mentre sarà d'aiuto un atteggiamento di sostegno e fiducia, oltre alla sensazione e alla possibilità di decidere di fare una cosa. Perciò, al posto di «Vedo che ti scappa la pipì, vai a farla», sarà meglio dire: «Aspetta qui un attimo, al papà scappa la pipì, vado e torno subito». Con molta probabilità, il piccolo aggiungerà: «Vengo anch'io!».

UN ESEMPIO DA IMITARE

Ricordate sempre che il bambino è un grande osservatore e che il comportamento dei genitori è per lui un esempio da imitare. Potrete anche aiutarlo a sviluppare l'autostima, ad esempio lasciandogli risolvere un compito da solo mentre gli fate sentire il vostro incoraggiamento, o coinvolgendolo sempre di più nelle attività quotidiane e nel momento di andare a letto. Quest'ultimo può trasformarsi in qualcosa di “speciale”: «Prima ci laviamo i denti, facciamo la pipì, mettiamo il pigiama e poi si va a letto a leggere il libro che hai scelto». Insomma, a questa età il vostro bambino è in una fase fantastica della crescita e, grazie a voi, sta costruendo quella solidità emotiva e fiducia in sé che gli permetteranno, da qui in avanti, di gestire le tante nuove competenze e abilità che matureranno. ■

«Decido io!»

A 4 anni i bambini hanno già maturato molte competenze diverse e vogliono intervenire in maniera sempre più significativa sull'ambiente che li circonda, ma non sono ancora in grado di autoregolarsi: possono quindi entrare in conflitto con i limiti posti loro dai genitori e voler sperimentare comportamenti "sbagliati", come dire le bugie

A 4 anni i bambini e le bambine padroneggiano molte nuove competenze cognitive, linguistiche e sociali, ma non hanno ancora la solidità emotiva per regolare sé stessi. Hanno difficoltà a comprendere pienamente la differenza tra fantasia e realtà, e talvolta il loro "far finta di" potrebbe sembrarvi molto vicino al mentire.

A quest'età la capacità di espressione linguistica è molto migliorata e ciò permette loro di agire in maniera più efficace sul mondo che li circonda. Inoltre adesso emergono con più forza gli aspetti caratteristici del temperamento individuale (pauroso, esuberante, timido,...), un elemento che non è possibile cambiare, ma che può essere accolto, accettato e magari, laddove possibile, smussato. Man mano che i bambini sviluppano il proprio stile individuale possono preferire compagni con uno stile simile o molto diverso e voi potrete trovarvi più o meno in sintonia con le loro preferenze.

LA SCOPERTA DELLE DIFFERENZE

Avete notato diverse scelte di gioco rispetto allo scorso anno e avete osservato la comparsa di interesse per il genere o per il corpo dell'altro? A questa età i bambini sono alle prese con la definizione di sé e in questo processo il genere è un elemento chiave. Diventano consapevoli delle differenze di sesso o di colore della pelle, e le usano per distinguersi dagli altri e talvolta anche per prenderli in giro. Possono identificarsi con persone diverse e imitare a

turno i genitori e le altre figure significative: è un modo per imparare a conoscerli e presto assimileranno le vostre rispettive caratteristiche. Per la stessa ragione, capita spesso che in un certo periodo rivolgano tutte le loro attenzioni verso uno di voi mettendo da parte l'altro e poi, qualche tempo dopo, ribaltino di colpo la situazione.

LO SVILUPPO DELL'IMMAGINAZIONE

A 4 anni i bambini riescono a esprimere molto bene i loro desideri e timori attraverso le fantasie e il gioco, arrivando a parlarvi di amici immaginari che sono responsabili dei loro comportamenti sbagliati. La vita fantastica del bambino, che impara a padroneggiare il pensiero magico, riflette il desiderio di potere e controllo sulla realtà, e attraverso il gioco il bimbo sperimenta la gestione di difficoltà e fallimenti, dei sentimenti e degli impulsi aggressivi. Le emozioni che prova possono talvolta spaventarlo e si riversano spesso anche nelle paure e negli incubi.

COMPORTAMENTI "SBAGLIATI"

A questa età potrete trovarvi ad affrontare occasioni in cui i bambini sperimentano condotte discutibili, come "rubare" o dire le bugie. Questi comportamenti non riflettono una mancanza di educazione morale o un tentativo di provocare per accendere il conflitto, ma sono l'espressione della loro immaginazione e del desiderio di essere padroni di una realtà che per lo più è governata dal volere degli adulti. Lasciarli liberi

di agire su cose alla loro portata, come scegliere tra due magliette o l'ordine in cui svolgere certe azioni, permetterà loro di sentirsi protagonisti e capaci di controllare alcuni eventi; in questo modo saranno più disponibili a farsi indirizzare dagli adulti laddove è necessario.

Anche impossessarsi di cose altrui – ad esempio quelle dei genitori, per travestirsi o per nascondersi – è un modo per esercitare potere sull'ambiente circostante, per intervenire sul mondo e trasformarlo a modo loro.



I LIMITI E LE REGOLE

Intorno ai 4 anni i bambini interiorizzano maggiormente i limiti che avete posto, sono più capaci e desiderosi di controllarsi perché riuscire a farlo li rende contenti di sé e bravi ai vostri occhi. Tuttavia lo sviluppo delle buone maniere e di un atteggiamento coscienzioso ha un alto costo emotivo e i bambini hanno ancora bisogno di aiuto per riconoscere, comprendere e accettare i propri sentimenti. In alcuni momenti, come a fine giornata, può capitare che siano molto eccitati e che non sappiano come fermarsi. L'autoregolazione è un processo di apprendimento a lungo

termine; dare dei limiti e manifestare al contempo il vostro affetto li aiuterà ad affrontare questi momenti.

Può essere frustrante rendersi conto che i vostri bambini hanno la capacità di seguire le regole, ma si rifiutano di farlo e scelgono invece di mettere alla prova i limiti ricevuti; lo fanno per sperimentare il loro potere sul mondo. Sentire la collera dei bambini verso i limiti fissati rischia spesso di scatenare lotte di potere; potrebbe allora aiutarvi pensare che loro desiderano apparire bravi ai vostri occhi e non hanno nessun motivo per litigare con voi, per ferirvi. Il loro problema, invece, è mettere insieme due spinte talvolta opposte: essere in armonia con voi e fare quello che vorrebbero fare. Se ci pensate, è un problema che ci accompagna nelle relazioni anche da adulti! È questo conflitto che li fa arrabbiare, la loro

collera non è rivolta contro di voi, ma si esprime all'interno della relazione con i genitori perché possiate aiutarli a gestirla, a superare la frustrazione dovuta all'avere dei limiti.

RIFLETTERE INSIEME

Ricordatevi che la disciplina è un processo di apprendimento che ha come obiettivo lo sviluppo dell'autocontrollo. Un approccio amoroso e comprensivo è la via più efficace, dobbiamo aiutare i bambini a capire le conseguenze delle loro azioni. Una risposta ferma e coerente nei confronti di un comportamento sbagliato è una dimostrazione di attenzione e affetto da parte vostra. È importante cercare di immedesimarsi nella prospettiva del bambino e dargli la possibilità di rimediare per non portarsi dietro il senso di colpa e per poter riprendere la relazione in modo sereno. Può essere utile cercare insieme a lui la soluzione per le conseguenze delle sue azioni, e ricordatevi che per ogni "no" dato serve almeno un "sì" che bilanci la frustrazione delle regole con il desiderio di intervenire sul mondo circostante.

Nel corso del prossimo anno potrete notare grandi cambiamenti: aumenterà la capacità di distinguere la realtà dalla fantasia e dai desideri, mentre perderà la spinta a sperimentare il proprio potere anche attraverso qualche bugia; i bambini interiorizzeranno ancora di più le regole, diventando più ragionevoli e coscienziosi, e impareranno ad autoregolarsi meglio, utilizzando meno la fisicità per esprimere gli impulsi aggressivi. ■

