

GIOCO... IMPARO... CRESCO!

100 ATTIVITÀ PER STIMOLARE LO SVILUPPO DEL TUO BAMBINO



SIMONE CAVE, CAROLINE FERTLEMAN

red!

*Questo libro è dedicato a Mike e Judy Cave
e a Rosemary e Leonard Fertleman*

Le autrici e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali problemi o incidenti derivanti dalla messa in pratica dei suggerimenti forniti nel libro. Tutte le informazioni hanno carattere indicativo e non vanno intese come consigli medici o di altra natura professionale.

© 2013 red!
Traduzione dall'inglese
Studio Angelo Ramella (Fernanda Tosco)
dall'originale *Clever Baby*,
© 2011 Eddison Sadd Editions
© Testi Simone Cave e Caroline Fertleman
© Emma Peios per il servizio fotografico

Coordinamento editoriale: Miryam Lamarque
Impaginazione: Edoardo Valsesia
Stampa: L.E.G.O. Spa, Lavis (TN)
www.redezioni.it

red! è un marchio Il Castello S.r.l.
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel 02 99762433 – Fax 02 99762445
www.ilcastellogroup.it



Sommario

Introduzione 6

Parte prima

Dalla nascita ai sei mesi 9

Parte seconda

Da sei mesi a un anno 59

Parte terza

Da uno a due anni 109

Le tappe dello sviluppo 200 • Indice delle attività 204
Le autrici 207 • Ringraziamenti e referenze fotografiche 208

1 La mimica facciale



I bambini sono in grado di imitare la vostra mimica fin dalla nascita, perciò potete divertire il vostro piccolo con le più svariate espressioni del viso. Tenetelo in modo che la sua faccia si trovi a circa 20-25 centimetri dalla vostra (la distanza ottimale perché lui riesca a mettere a fuoco), poi per uno o due minuti aprite e chiudete la bocca tirando fuori la lingua. Poiché la sua vista non è ancora perfetta, fate i movimenti lentamente, esagerandoli, e poi dategli il tempo di 'rispondere'. Ai bambini piace molto questo gioco e anche il vostro, a meno che non abbia fame o sonno, cercherà di imitarvi. Dopo qualche giorno, il riflesso condizionato del bambino andrà perduto e vi

Che cosa vi occorre

- Una faccia espressiva



sembrerà che vada perduta anche la sua capacità di imitare le vostre espressioni; non preoccupatevi, perché questa abilità è destinata a ricomparire intorno ai due mesi.

A circa sei mesi il bimbo sarà diventato molto abile nell'imitazione quindi potrete assumere altre espressioni come gonfiare le guance e soffiare. In associazione ai movimenti del viso, potete anche emettere dei suoni semplici come buh, oh, ma e così via, esasperando le relative posizioni delle labbra.

All'inizio il piccolo non sarà in grado di imitarvi ma vi osserverà attentamente.

I bambini amano molto le luci perciò quando volete giocare con il vostro bebè non sedetevi vicino a una fonte di luce, perché ne sarebbe distratto.

Poiché il bambino incomincia a sorridere a circa sei settimane, principalmente imitandovi, da questo momento sorridetegli spesso e rispondete sempre al suo sorriso.

Benefici

Stabilire un legame

Giocare con le espressioni facciali è un ottimo metodo per stabilire un legame con il neonato; quando vedrete il piccolo rispondere alla vostra espressione, per voi sarà un momento davvero speciale. Questo risulta particolarmente proficuo nel rapporto tra il bambino e il papà, dal momento che con il padre non sussiste il legame dell'allattamento.

Allenare la vista

I neonati all'inizio hanno una visione sfocata e riescono a percepire soltanto le forme ben definite e le ombre: per questo è necessario fare movimenti lenti e accentuati. Alla nascita, i muscoli oculari del bambino devono ancora completare il loro sviluppo e ogni movimento che il piccolo compie nel tentativo di imitarvi contribuisce a rinforzarli.

Mettere a fuoco

Dopo due mesi la visione del bambino diventa molto più nitida e lui inizierà a fissare con interesse il vostro viso, mettendolo a fuoco e allenando così i muscoli oculari.

Comunicare

Osservando il vostro viso e imitando le vostre espressioni, il bebè realizza le sue prime interazioni sociali. Quanto più avrà occasione di vedere volti differenti, tanto più si affineranno lo spirito di osservazione e la capacità di percepire le differenze; è il primo livello di una forma di comunicazione. In particolare, il bambino inizia a osservare il movimento delle labbra di chi parla con lui e questo gli sarà d'aiuto nell'apprendere il linguaggio. Infine, osservando le diverse espressioni imparerà a usarle per comunicare.

2 I suoni



Alla nascita il bambino è in grado di udire distintamente, ma non ancora in modo perfetto: occorrerà un mese perché il suo udito sia completamente sviluppato. All'inizio si mostrerà interessato ai suoni forti, quindi vi ritroverete anche voi a usare un tono di voce più alto del solito; poiché gli piace molto sentir parlare, starà ben attento ogni volta che avvertirà una voce che conosce. I bambini gradiscono in modo particolare le vocalizzazioni armoniche, i tintinnii e la musica dei carillon. Ascoltate insieme

al vostro piccolo la musica di un carillon oppure appendete delle campane a vento davanti a una finestra e disponete la sdraietta del bambino in modo che possa vederle e udirne il suono.

Ai bambini piace molto anche il canto degli uccelli, che potrete fargli udire direttamente in giardino, se ne avete uno, oppure per mezzo di un Cd (se ne trovano diversi in commercio). Noterete infine che il piccolo sospende qualsiasi attività quando sente suonare il telefono o il timer della cucina.



Che cosa vi occorre

- La vostra voce
- Un carillon
- Delle campane a vento
- Un mazzo di chiavi



Non abbiate timore a esporre il vostro bebè a tutti i suoni della vita di ogni giorno, compresi la televisione, la radio, l'aspirapolvere e le sirene dei veicoli di emergenza che passano per strada: nessuno di questi è dannoso per il suo udito, purché non sia a un volume troppo alto. Tuttavia fino a tre mesi il piccolo si mostrerà infastidito dai suoni sconosciuti – oltre che da quelli troppo forti – e potrebbe mettersi a piangere se all'improvviso sente sbattere una porta. Anche battere le mani vicino a lui senza che vi veda lo può irritare, ma si tratta di una prova che conviene fare per valutare il suo udito. Rumori forti occasionali, che durano qualche secondo, non nuocciono al bambino, mentre sono dannosi suoni forti e persistenti; in particolare è bene evitare la musica ad alto volume, non solo perché può danneggiare l'udito, ma perché non è rilassante per il bambino. Per contro, è buona abitudine fargli sentire musiche armoniose e dolci a volume contenuto, tale da permettervi di parlare senza alzare la voce.

Benefici

Rassicurare e rilassare

Da sempre le mamme cantano ai loro piccoli per calmarli e rasserenarli. La familiarizzazione con la voce della mamma è già avvenuta durante la vita intrauterina, e quindi per il bambino è molto confortante ascoltarla; il suono di un carillon o la voce della mamma che canta sono un ottimo metodo per conciliare il sonno.

Abituare i bambini ai rumori

I bambini sono molto sensibili ai rumori, per cui è necessario che si abituino ai rumori di casa in modo graduale.

Stimolare la memoria

Se il bimbo ascolta la stessa musica più volte, inizierà a ricordarla; fategli ascoltare una canzoncina alla stessa ora tutti i giorni, per esempio prima del bagnetto: imparerà che la canzoncina significa che è ora di fare il bagno. La capacità di anticipare gli eventi si manifesta intorno ai sei mesi.

Insegnare a individuare la provenienza dei suoni

A circa tre mesi, il bimbo impara a voltarsi verso la persona che parla con lui. Tra quattro e sei mesi sa individuare la provenienza dei suoni: se agitate un mazzo di chiavi o schioccate le dita, il piccolo si girerà in direzione del suono.



Parte Seconda

Da sei mesi a un anno

Sembra incredibile che i bambini possano fare tanti progressi e cambiamenti nei primi sei mesi, eppure il vostro tenero neonato si è ormai trasformato in un bel bambino che vocalizza e si muove con piacere. E con la stessa inaspettata rapidità continuerà a cambiare, perciò dovrete adeguare continuamente il vostro comportamento e i giochi alle sue nuove necessità.

27 Cantare una canzone



Ai bambini piace cantare. Vostro figlio vi ascolterà cantare con molto interesse e cercherà di imitarvi emettendo vocalizzi e gridolini.

Magari conoscete già alcune canzoncine infantili: in tal caso potete cominciare a cantarle per il vostro bambino, se già non lo avete fatto prima; se non riuscite a ricordare le parole, sostituitele con la-la-la, oppure procuratevi un libro o un Cd di filastrocche per bambini o cercatele su internet.

Mentre cantate, prendete il vostro bebè sulle ginocchia e fatelo balzellare a tempo di musica: a sei mesi non farà fatica a stare eretto e a tenere su la testa. A partire dai sette mesi sarà capace di stare seduto sul pavimento, quindi



Che cosa vi occorre

- Un libro o un Cd di filastrocche e canzoncine per bambini
- Una sciarpa
- Un pupazetto

potete sedervi su un tappeto stando di fronte a lui, prendergli le mani e muoverle seguendo il tempo della canzone che state cantando. Dai nove mesi in poi i bambini sono in grado di battere le mani, far oscillare la testa e agitare le braccia. Tuttavia dovrete avere pazienza e aspettare che il piccolo di volta in volta impari questi movimenti. Utilizzare qualche giocattolo durante la canzone può essere più divertente; se per esempio state cantando una canzone che parla di un orso, potete tenere in mano un orsetto di pezza e muoverlo a tempo. Potete anche giocare al tiro alla fune con una sciarpa, mettendo il bambino seduto

sul pavimento e invitandolo a tirare, mentre voi inventate una canzone pirata che parli di tirare gomene e gettare l'ancora! Cantare con il piccolo è molto importante: non preoccupatevi se non siete molto intonati, tanto solo vostro figlio vi ascolta e troverà comunque che le vostre canzoni sono meravigliose!

Provate anche a inventare canzoni nuove quando cambiate il pannolino, mentre uscite con il passeggino, gli fate il bagnetto o durante qualsiasi altra attività quotidiana. Cercate di ricordarvi le canzoni da un giorno all'altro, in modo che possano diventare familiari al bambino.

Benefici

Stimolare il linguaggio e la memoria

I bambini sono in grado di memorizzare canzoni abbastanza lunghe prima ancora di riuscire a ricordare semplici frasi.

Per loro è infatti molto più facile riconoscere una melodia piuttosto che una serie di parole. Per esempio, una parola come 'dormi' comprende due sole sillabe ma include cinque suoni diversi: d, o, r, m, i.

Memorizzarli è più complicato che ricordare due note musicali, così imparare una melodia aiuta i bambini a memorizzare anche le parole di una canzone. Vedrete che il bimbo riuscirà a cantare il ritornello



di una canzone prima di mettere insieme una breve frase. Inoltre, insegnargli le canzoni lo aiuta a ricordare più facilmente i vocaboli.

Migliorare l'equilibrio e la forza muscolare

Stare seduto sul pavimento e battere le manine consente al bambino di irrobustire i muscoli addominali per tenersi in equilibrio come pure quelli delle braccia. Per esempio la canzone *Ci son due coccodrilli ed un orango-tango* è ideale per stimolare il senso dell'equilibrio e sviluppare i muscoli delle braccia. Giocare al tiro alla fune da seduto migliora l'equilibrio del bambino e rafforza la parte superiore del corpo, che viene utilizzata per tirare e rilasciare la corda.

51 Giocare con la sabbia



Ognuno di noi ricorda di essersi molto divertito da piccolo a giocare con la sabbia, e ora che il bambino ha compiuto un anno è venuto anche il suo momento per giocare sulla spiaggia oppure negli appositi spazi che si trovano nei giardinetti attrezzati. Se avete un giardino, potreste sistemarvi una buca della sabbia.

Poiché il bambino è ancora molto piccolo, dovrete spendere un po' di tempo per insegnargli che cosa deve fare. Potete spianare un po' la sabbia per formare una strada sulla quale far muovere una macchinina e magari costruire un tunnel, attraverso il quale possa passare. Aggiungendo acqua alla sabbia nel secchiello si ottiene un materiale lavorabile, con



Che cosa vi occorre

- Della sabbia
- A scelta fra questi oggetti:*
- Dei piatti di plastica
- Secchiello e paletta
- Personaggi in miniatura
- Animali in miniatura
- Veicoli in miniatura

cui fare 'torte' da deporre nei piatti di plastica, magari ornandole con rametti per simulare le candeline.

Giocare con la sabbia ha un elevato valore terapeutico, tant'è vero che questa attività è utilizzata dagli psicologi da oltre settant'anni per aiutare i bambini a esprimere i propri sentimenti. Questa attività serve a consentire al bambino di riprodurre con la sabbia il suo mondo in miniatura, introducendovi personaggi, animali, mezzi di trasporto, case

e negozi (a questo proposito potete costruire degli edifici-giocattolo servendovi delle scatole vuote dei cereali o delle scarpe).

Quando giocate in questo modo con il vostro bambino, non siate mai troppo direttivi e lasciate che possa esprimersi liberamente. Questo atteggiamento, naturalmente, non si deve limitare ai giochi con la sabbia: in ogni circostanza, lasciate sempre che sia il piccolo a condurre il gioco per alcuni minuti.

Benefici

Insegnare alcuni principi scientifici

Il bambino impara quali sono le caratteristiche della sabbia: che sensazioni dà al tatto, che cosa si può fare con la sabbia asciutta e con quella bagnata e quanto si riscalda al sole.

Sviluppare la percezione sensoriale

Manipolare la sabbia, spargerla in giro e averne sulle mani e sui vestiti insegna al bambino a percepire diverse sensazioni e ad accettarle, cosicché quando sarà più grande non si infastidirà non appena si sporca.

Alleviare l'ansia

La sabbia ha un meraviglioso potere calmante; il solo fatto di camminare a piedi nudi su una spiaggia risulta profondamente rilassante. Analogamente i bambini giocando con la sabbia si rilassano e riescono a gestire meglio le proprie emozioni fin da quando sono molto piccoli. Come gli adulti

trovano sollievo parlando con un terapeuta che ascolta tutto ciò che hanno da dire, così anche i bambini hanno bisogno di essere ascoltati mentre giocano con un adulto; è molto differente giocare da soli oppure con un adulto attento che osserva, commenta e approva.

Man mano che migliora la capacità di parlare del bambino questo cercherà di riprodurre con la sabbia un evento che lo ha colpito: una caduta oppure un cane che lo ha spaventato. Imponetevi di resistere alla tentazione di fare domande al bambino e di esigere una risposta. Potete invece fare un commento generico del tipo: 'Mamma mia, quel bambino ha rischiato di spaventarsi a causa di quel cane!'. Questa frase non richiede spiegazioni al bambino, ma lo incoraggia a continuare a parlare raccontando che cosa è successo e alleggerendo il peso emozionale. Ovviamente se si presenta qualche problema serio e complesso, è bene chiedere consiglio a un esperto.

52 Bolle di sapone



Che cosa vi occorre

- Un vasetto con una miscela per bolle di sapone
- Una cannuccia per soffiare

Bolle fai-da-te

Mescolate bene in un tazzone d'acqua due cucchiaini di detersivo liquido concentrato; se volete ottenere delle bolle veramente grandi e che non scoppino subito, aggiungete anche un cucchiaino o un cucchiaino e mezzo da tè di glicerina (acquistabile in farmacia). Se volete un risultato sicuro, lasciate riposare il miscuglio per una notte, a recipiente coperto.

Per fare le bolle potete usare una cannuccia, un soffiatore di plastica oppure potete costruirne uno con del filo di ferro.

Servendosi di una semplice cannuccia si possono fare tante piccole bolle di sapone, mentre per ottenerne di più grandi dovrete usare l'apposito strumento. Mostrate al piccolo come soffiando lentamente e in modo uniforme si formano bolle più grandi, e insegnategli a tenere saldamente in mano il soffiatore.

Benefici

Sviluppare i muscoli che controllano il linguaggio

Fare le bolle di sapone induce il bambino a governare le labbra e i loro movimenti. Tutti noi muoviamo le labbra in avanti per soffiare le bolle di sapone, come facciamo mentre parliamo, pronunciando i suoni 'o' oppure 'u'; proprio per questa ragione molti terapisti del linguaggio consigliano la pratica delle bolle di sapone per aiutare i bambini che hanno difficoltà nel pronunciare queste vocali. Dapprima, il bambino soffierà con vigore senza risultato: fategli vedere che è indispensabile soffiare piano per ottenere una bolla ben riuscita. Questo esercizio richiede un buon controllo muscolare e favorisce lo sviluppo dell'apparato boccale, soprattutto se si vogliono ottenere bolle di sapone di grandi dimensioni utilizzando l'apposito strumento.

Arricchire il vocabolario

Le bolle di sapone possono darvi l'opportunità di insegnare al bambino il nome delle varie parti del corpo, perché le bolle possono scoppiare in corrispondenza di testa, piedi, gomiti, braccia e così via. Se il bambino vuole prendere con le dita una bolla di sapone, inumiditegli le mani, dal momento che le bolle scoppiano meno facilmente su una superficie umida.



Un po' di matematica e di scienze...

Potete contare tutte le bolle, sottolineando che alcune salgono, altre scendono, alcune sono grandi, altre piccole. Sarà un'introduzione divertente a concetti matematici e scientifici, come la gravità (le bolle che cadono), le dimensioni (bolle piccole e grandi) e la posizione degli oggetti nello spazio (in alto o in basso).

Ottenere un effetto calmante

Le bolle di sapone sono un ottimo espediente per calmare un bimbo che fa i capricci. Quando il bambino vede qualcosa di inusuale, la zona del cervello preposta alla ricerca del piacere viene sollecitata, focalizzando la sua attenzione. Se adeguatamente stimolato, il sistema che regola la ricerca del piacere riduce la rabbia o lo stress, aumentando il livello di dopamina.

Divertire

Se provate ad afferrare una bolla di sapone e fingete di essere tristi quando scoppia, di certo il bambino troverà la cosa molto divertente. Potrà così imparare a ridere anche quando le cose non vanno per il verso giusto: un ottimo esercizio per fronteggiare gli ostacoli nella vita.