

Come possiamo NUTRIRE LA MENTE DEI NOSTRI BAMBINI

Informazioni e consigli per genitori e futuri genitori



Anduena Alushaj e Giorgio Tamburlini

Come possiamo nutrire la mente dei nostri bambini.

Anduena Alushaj e Giorgio Tamburlini

© 2017 Centro per la Salute del Bambino onlus

2ª edizione settembre 2017 1ª edizione maggio 2015

Stilgraf Tipo-Litografia Editrice



Siamo un'organizzazione senza fini di lucro nata nel 1999 per iniziativa di un gruppo di operatori di servizi per l'infanzia. La nostra missione è garantire a tutte le bambine e tutti i bambini uguali opportunità di sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale, fin dalla nascita.

Operiamo in Italia e a livello internazionale per diffondere programmi di prevenzione della povertà educativa e di promozione di buone pratiche in famiglia, come Nati per Leggere e Nati per la Musica, dei quali siamo sede della Segreteria Nazionale.

Collaboriamo a ricerche e progetti sui temi della salute materno-infantile con l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'UNICEF e numerosi altri enti e organizzazioni.

Facciamo parte del Gruppo CRC (Convention on the Rights of the Child) per il monitoraggio della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia in Italia e dei network internazionali EU READ per la promozione della lettura in Europa ed EYRA (Early Years Regional Alliance) per lo sviluppo infantile precoce.

Scopri di più su www.csbonlus.org







Con il tuo 5X1000, investi nel futuro delle bambine e dei bambini e sostieni Nati per Leggere e Nati per la Musica.

Il nostro codice fiscale è: 00965900327

Grazie!

NUTRIRE LA MENTE fin da piccoli.

Questo opuscolo fa parte di **Nutrire la mente, fin da piccoli**®, un programma che si propone di fornire ai genitori informazioni e suggerimenti e agli operatori strumenti analitici e di intervento per il lavoro con le famiglie.

Nutrire la mente, fin da piccoli® si basa sui concetti dello sviluppo precoce (Early Child Development- ECD) e degli interventi che su questa base di conoscenze sono proposti nel periodo dei "primi mille giorni", che inizia dal concepimento e comprende i primi due-tre anni di vita, un'epoca particolarmente importante agli effetti della salute e del benessere del bambino nelle età successive.

Questo materiale è disponibile anche in una versione specifica per operatori dei servizi socio-sanitari e socio-educativi che si occupano di infanzia. Detta versione fornisce una sintesi delle evidenze scientifiche e dei fondamenti concettuali a sostegno dei consigli riportati nel materiale per genitori e una serie di schemi e note pratiche per la loro attuazione.

Cari genitori,

il primo desiderio di tutti noi è che i nostri bambini crescano sani e felici.

Dal punto di vista della salute fisica dei bambini, l'Italia è uno dei paesi più avanzati, anche se molto resta ancora da fare per quei bambini che soffrono di condizioni e malattie croniche e anche se non tutte le Regioni sono allo stesso livello. I bambini, però, hanno bisogno non solo di un corpo sano ma anche di una mente sana, e da questo punto di vista molto meno è stato fatto per dare a tutti i bambini la possibilità di un buon sviluppo cognitivo, emotivo e sociale.

Grazie alla ricerca, oggi sappiamo moltissimo su quello che i bambini, a partire dalla nascita e ancora prima durante la loro vita nella pancia della mamma, possono fare e possono imparare a fare, se li si aiuta in questo loro "compito evolutivo".

Ci sono molte cose che i genitori, con il supporto dei servizi sanitari ed educativi, possono fare per aiutare la mente dei bambini a crescere sana, soprattutto nei primi anni di vita.

In questo periodo il ruolo dei genitori, e degli altri familiari, è particolarmente importante.

Abbiamo pensato che alcune informazioni vi potrebbero essere utili, anche se sappiamo che poche pagine scritte non possono sostituire la vostra esperienza personale e il dialogo diretto con gli operatori dei servizi.

Le brevi note che seguono sono accompagnate da indicazioni sui servizi, le persone e i siti dove trovare maggiori informazioni e consigli.

Indice

Come si sviluppa il cervello di un bambino?9
I primi anni: perché sono così importanti?9
Il ruolo dei genitori e delle figure di riferimento10
Come aiutare il bambino nel suo sviluppo mentale?11
Prima della nascita
Alla nascita
Dopo la nascita
- La relazione, la comunicazione, l'attaccamento
- L'alimentazione
- La protezione dalle malattie infettive e dai tossici ambientali 16
Le buone pratiche per lo sviluppo17
- L'esperienza musicale
- Il massaggio
- La lettura in famiglia
- Il gioco
- L'attività motoria
- Uso appropriato delle tecnologie digitali
Le regole
Lo sviluppo delle emozioni e la socializzazione
Come affrontare i momenti difficili
Nido sì, nido no
I bisogni educativi speciali
I controlli di salute

Come si sviluppa il cervello di un bambino?



Il cervello di un bambino comincia a formarsi entro le prime settimane dal concepimento. Il suo buon funzionamento dipende da miliardi di cellule cerebrali e soprattutto dai collegamenti tra queste cellule. Questo sistema di collegamenti, chiamato **rete neurale**, fa sì che le informazioni che arrivano al cervello del bambino siano ricevute, trasmesse, memorizzate, connesse l'una all'altra. In questo modo si costruiscono un po' alla volta tutte le diverse capacità del bambino: di muoversi, di ascoltare, di comprendere, di parlare, di pianificare ed eseguire un'azione, di provare emozioni e di riconoscerle sia in se stessi che negli altri. Oggi sappiamo che lo sviluppo del cervello dipende dall'eredità genetica, dal buon andamento della gravidanza e del parto, e anche molto dall'ambiente in cui i bambini vivono e dalle possibilità che vengono date loro di imparare, sentendo e guardando gli altri. Tanto più spesso si fa esperienza di qualcosa, tanto più ne viene rafforzata la memoria. Questo è vero sia nel caso di esperienze positive che negative.

I primi anni: perché sono così importanti?

I primi anni di vita sono un periodo fondamentale per i processi di sviluppo del cervello. Diamo un'occhiata alle due immagini a pag 10.

L'immagine di destra dimostra come nel cervello di un bambino di tre anni si sia formata una fitta rete di collegamenti tra i neuroni, che alla nascita erano ancora isolati l'uno dall'altro.

Questa rete è quella che consente al cervello di funzionare e di apprendere e quindi permette al bambino di raggiungere il suo pieno potenziale di sviluppo. La ricchezza dei collegamenti della rete, sia in termini di numero che di forza, dipende dalle opportunità di interazione con il mondo circostante che vengono offerte al bambino

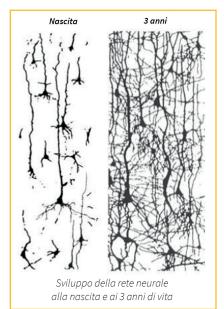
Questo processo di costruzione della rete neurale, che continuerà durante tutto il corso della vita, è più veloce e intenso nei primi due, tre anni. Durante questo periodo, il cervello del bambino assorbe le informazioni relative a quello che tocca, vede, sente, ascolta, assapora e odora, e questo gli permette di sviluppare sempre più abilità, conoscenze e capacità. Per esempio, i primi due anni di vita sono fondamentali per lo sviluppo del linguaggio. Il bambino subito dopo la nascita inizia a riconoscere i suoni, le espressioni dei volti e ad associarli a oggetti e sensazioni. Per fare questo ha bisogno di un ambiente ricco di relazioni: parole, sguardi e coccole.

Alcune ricerche hanno dimostrato che vi è uno stretto rapporto tra il numero di parole che i bam-

bini sentono e il numero di quelle che imparano: più parole il bambino sente, più ne impara. Parlare al bambino, nominare le cose che si fanno e gli oggetti che si usano, leggergli storie lo aiuterà quindi ad avere un vocabolario più ricco. Altre competenze, come quelle legate alle relazioni, al riconoscimento e al controllo delle emozioni e quindi al rapporto con se stessi e con il mondo, sono acquisite anch'esse in buona parte nei primi anni di vita.

Il ruolo dei genitori e delle figure di riferimento

Lo sviluppo delle competenze del bambino dipende dall'ambiente e dalle relazioni tra il bambino e le figure adulte di riferimento, che nei primi anni sono soprattutto i genitori, oltre ai parenti e agli amici che ruotano attorno alla famiglia. Attraverso queste interazioni affettive il bambino assimila e fa proprio un modello di comportamento e di relazione.



In questi ultimi anni i ruoli del padre e della madre sono cambiati, e i padri hanno cominciato a svolgere compiti un tempo quasi esclusivamente materni o comunque svolti da figure femminili. La stessa composizione delle famiglie è ormai, in quasi metà dei casi, diversa da quella della famiglia tradizionale.

In ogni caso, tutti gli adulti che vivono con i bambini nei primi anni svolgono un ruolo importante e meritano di essere sostenuti in quel compito. Esistono a questo fine, in molti territori, anche gruppi di genitori che promuovono attività di informazione e di scambio di esperienze. Gli operatori dei servizi socio-sanitari ed educativi sono in grado di fornirne i contatti.

Come aiutare il bambino nel suo sviluppo mentale?

Sappiamo che i bambini che ricevono cure e attenzioni amorevoli hanno più opportunità di acquisire competenze cognitive, emotive e sociali utili al loro sviluppo. Al contrario, la mancanza di cure e attenzioni ha un effetto negativo: maltrattamenti e trascuratezza sono associati nei bambini piccoli a maggior frequenza di depressione, comportamenti aggressivi, difficoltà nell'apprendimento, problemi di controllo delle emozioni, dipendenza da droghe e alcol in età successive. Questi problemi, tra l'altro, in assenza di interventi, vengono spesso trasferiti alle generazioni successive.

Le note che seguono possono essere utili per prevenire rischi e danni e favorire lo sviluppo ottimale del bambino. Iniziamo da quello che può essere fatto (o evitato) ancor prima del concepimento, poi durante la gravidanza, il parto e nei primi anni di vita dopo la nascita per assicurare al bambino "la migliore partenza possibile" per quanto riguarda il suo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale.