



Come possiamo **NUTRIRE LA MENTE DEI NOSTRI BAMBINI**

Basi scientifiche e indicazioni pratiche per operatori



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 maggio 2018

1ª edizione maggio 2015

Stilgraf Tipo-Litografia Editrice



Centro per la
Salute del
Bambino

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 ormai noto come "i primi mille giorni", che inizia dal concepimento e comprende i primi 2-3 anni di vita, un'epoca particolarmente importante agli effetti della salute e del benessere del bambino nelle età successive.*

***Nutrire la mente, fin da piccoli®** propone materiali sia rivolti agli operatori dei servizi socio-sanitari, socio-educativi e culturali che si occupano di infanzia sia ai genitori. La versione per genitori riprende gli stessi contenuti in modo molto più sintetico e con un linguaggio più semplice.*

Cari operatori,

questo materiale, che si accompagna a quello prodotto per le famiglie, è stato pensato per tutti coloro che, lavorando nei servizi socio-sanitari, educativi e culturali per l'infanzia, si trovano a contatto con genitori e futuri genitori. La sua finalità è quella di rendere tutti più consapevoli dell'importanza di prendersi cura della mente dei nostri bambini almeno quanto si pone attenzione al loro aspetto esteriore e alla loro salute fisica. Perché è proprio la cura della loro mente - intendendo con questo le dimensioni cognitiva, emotiva e sociale - ciò che conta più di ogni altra cosa per i bambini, sia per il loro benessere quotidiano che per il loro futuro itinerario di vita.

È un proposito, questo nostro, ambizioso, ma di cui si sente ogni giorno di più l'impellente necessità, di fronte alle incertezze, a volte allo smarrimento e all'isolamento, che i genitori di oggi provano e dimostrano soprattutto per quanto riguarda il loro compito educativo.

È evidente che le professionalità e i compiti degli operatori che a vario titolo si occupano di infanzia, che siano ostetriche dei consultori, pediatri di libera scelta, educatori dei nidi, assistenti sanitari e sociali o ancora bibliotecari e altri operatori culturali - solo per nominarne alcuni - sono del tutto diversi tra loro, come diversa è la formazione che ciascuno di essi ha ricevuto. E tuttavia, proprio per questo motivo, si è pensato che fosse utile fornire a tutti una base di conoscenze uniforme, basata su un linguaggio comune, proprio al fine di rendere possibile un lavoro coordinato attorno alle famiglie e ai bambini e una maggiore integrazione dei servizi. La diversità dei linguaggi rappresenta spesso un ostacolo a un lavoro collaborativo tra i diversi servizi. Il tema del supporto alla genitorialità, oggi sempre più prioritario, ha invece bisogno di idee, intenti e parole condivise quanto più possibile.

Siamo consapevoli che questo non può essere ottenuto semplicemente attraverso materiali di questo tipo, ma richiede percorsi di formazione comune - quali ad esempio i corsi sull'Early Childhood Development (ECD) che il Centro per la Salute del Bambino onlus (CSB) propone dal 2015 - e un'integrazione tra i diversi servizi e operatori nei diversi contesti territoriali, proprio come il CSB da tempo promuove a sostegno di programmi quali Nati per Leggere e Nati per la Musica.

L'obiettivo è quello di mettere a disposizione degli operatori gli strumenti conoscitivi per poter essere pienamente consapevoli di quanto sono chiamati a proporre nel loro dialogo con i genitori, e, in qualche caso, anche di suggerire le "parole" per avviare questo confronto sulle diverse tematiche. È ovvio che ciascun operatore, o gruppo di operatori, resta libero di togliere, aggiungere, modificare, adattare. E pure di segnalarci eventuali proposte per migliorare quanto abbiamo messo assieme. Speriamo che questa guida abbia ampia diffusione come è avvenuto per la sua prima edizione.

Nel lavoro di preparazione si sono rese necessarie delle scelte. La prima riguarda il periodo di vita del bambino. Questo materiale tratta del periodo che va dal concepimento ai primi 3 anni di vita, anche se in alcuni casi, per completezza, ci si è spinti fino ai 6 anni. Per motivi già menzionati, abbiamo delimitato il campo a quanto ci è sembrato essenziale a trattare gli aspetti di promozione, prevenzione e cura relativi allo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale del bambino, tralasciando gli aspetti relativi alla salute fisica, già ampiamente noti e affrontati. Ad esempio, trattando di nutrizione, ci siamo soprattutto soffermati sull'alimentazione responsiva e cioè sul "come", piuttosto che sul "cosa", dimensione quest'ultima già sufficientemente conosciuta. Infine, abbiamo, quando possibile, fatto ampio riferimento a testi già pubblicati da parte di entità organizzate che si occupano specificamente delle diverse tematiche, anche per favorire il loro coinvolgimento e collaborazione.

Anduena Alushaj
Giorgio Tamburlini

Indice

Come si sviluppa il cervello di un bambino?	
L'importanza dei primi anni	9
Il ruolo dei genitori e delle figure di riferimento	13
La funzione riflessiva del genitore	15
L'alimentazione	16
Quando l'ambiente è tossico per il neurosviluppo	18
Le buone pratiche costruttive dello sviluppo	22
- L'esperienza musicale	22
- Il massaggio	28
- La lettura in famiglia	30
- Il gioco	36
- L'attività motoria	41
- L'uso appropriato delle tecnologie digitali	43
Disciplina e regole	48
Lo sviluppo socio-emozionale	49
Bambini che nascono e crescono in ambienti familiari difficili ...	51
Come affrontare i momenti difficili	53
- Separazioni	53
- Lutti	55
Nido sì, nido no	57
Bisogni speciali	60
- Il neonato prematuro	60
- Il bambino con problemi di comportamento e di neurosviluppo	63
- I bisogni educativi speciali	65
Controlli di salute	68
Visite domiciliari	70
Comunicazione e integrazione	72

Come si sviluppa il cervello di un bambino? L'importanza dei primi anni

Le neuroscienze dello sviluppo sono entrate solo di recente nell'ambito delle scienze che si occupano dell'infanzia. Negli ultimi decenni hanno rivoluzionato le nostre conoscenze sui processi che governano la formazione e il funzionamento del cervello di un bambino.

Lo sviluppo del cervello di un bambino è un processo che inizia all'incirca due settimane dopo il concepimento e che giunge a piena maturazione nell'età adulta, ma molte delle competenze più importanti del bambino vedono la propria base neurobiologica costituirsi nel periodo prenatale e nei primissimi anni di vita.

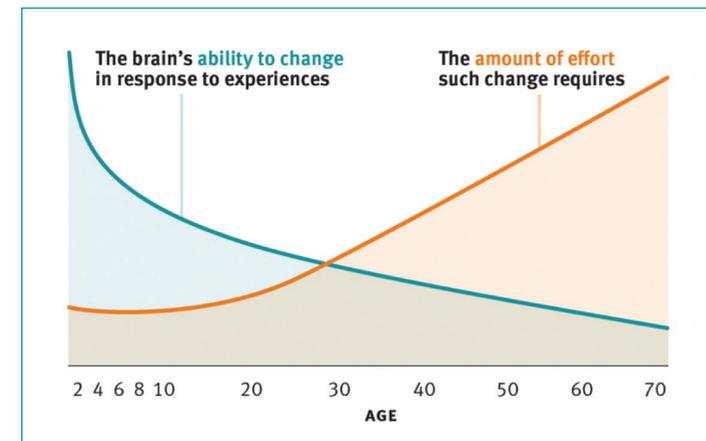
L'architettura del cervello è costituita da miliardi di connessioni neuronali che vengono create, soprattutto durante i primi mesi e fino ai 3 anni di vita del bambino, a ritmi elevatissimi: durante il primo anno si contano da 700 a 1000 nuove connessioni neuronali al secondo (Thompson, 2001). È solo durante questo periodo che la formazione delle sinapsi, e quindi delle reti neurali, avviene con questa velocità. A questa fase di rapidissima produzione, o *blooming*, segue un processo di selezione naturale definito *pruning* che porta alla graduale eliminazione delle connessioni che non vengono utilizzate (Thompson, 2001). Sia la produzione di nuove connessioni che la loro eliminazione dipendono fortemente dalle esperienze precoci del bambino e dalla stimolazione che riceve dall'ambiente in cui vive, e sono pertanto definiti come processi *experience-driven* (Tierney e Nelson, 2009).

Appare quindi evidente l'incredibile capacità del cervello del bambino di essere plasmato da parte delle esperienze quotidiane. Questa capacità dei circuiti nervosi di definire la loro architettura e il loro funzionamento in risposta agli stimoli ricevuti è chiamata "plasticità" e permette all'individuo di avere una capacità di adattamento più veloce ed efficiente rispetto a quella fornita dalla sola determinazione genetica. La base costituita dall'eredità

genetica agisce quindi in sinergia con i fattori ambientali, sia chimico-fisici che psicologici, venendo a essere anche da questi modificata (epigenetica) per gettare le fondamenta dello sviluppo dalle quali dipenderanno in seguito l'apprendimento, il comportamento e la salute del bambino. La plasticità è sia *experience-expectant* che *experience-dependent* (Greenough et al., 1987), e cioè da una parte “ha bisogno” di determinati tipi di esperienze per svilupparsi secondo una programmazione in parte innata e dall'altra è disponibile per adattarsi alle esperienze per ridefinirsi ulteriormente.

Il rimodellamento delle connessioni neuronali costituisce, quindi, la base per l'apprendimento e la memoria. L'apprendimento è un processo “esperienza-dipendente”: l'allenamento, cioè l'esposizione continua ad uno stesso stimolo, determina potenziali post-sinaptici eccitatori più ampi, fenomeno chiamato “potenziamento a lungo termine”. Progressivamente, con la maturazione del sistema nervoso, le procedure si automatizzano con un aumento della specializzazione e dell'efficienza delle abilità acquisite.

In questo modo vengono progressivamente migliorate le competenze e stabilizzati i comportamenti che diventano più difficili da modificare. È facile a questo punto comprendere che, ad esempio, il cervello di un musicista che suona uno strumento sarà diverso da quello di un poeta che usa le parole, in quanto ognuno di loro avrà esercitato maggiormente regioni cerebrali differenti nel corso della vita (Thompson, 2001). Uno straordinario esempio di plasticità è anche quello relativo alla capacità dei bambini di apprendere più lingue in epoca molto precoce. I bambini appena nati sono sensibili a tutti i suoni linguistici, ma nel corso del primo anno di vita la loro capacità linguistica si specializza nella lingua maggiormente utilizzata nell'ambiente in cui vivono, per cui il cervello perde man mano la capacità di apprendere e riconoscere suoni diversi in altre lingue (Tierney e Nelson, 2009). Naturalmente le “finestre” del linguaggio e di altre capacità rimangono aperte, ma questi circuiti cerebrali diventano più difficili da cambiare con il tempo se non vengono più stimolati (Shonkoff et al., 2007). La plasticità diminuisce infatti con il passare del tempo, per cui il cervello diventa meno capace di riorganizzarsi e adattarsi.

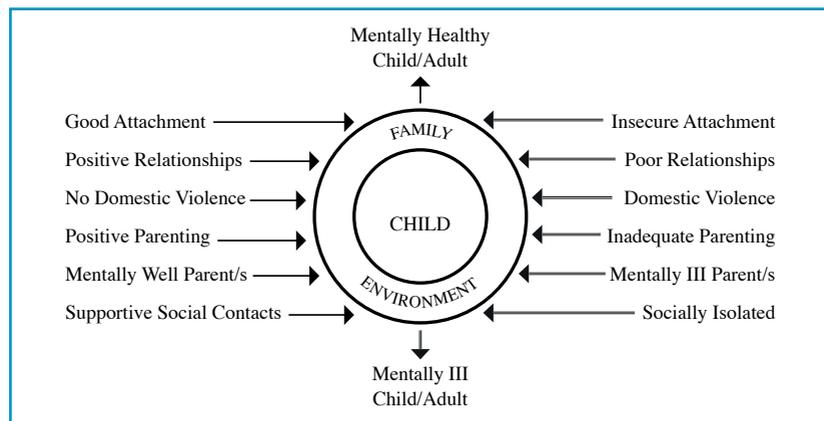


Fonte: Levitt, 2009

Bisogna sottolineare che questa straordinaria plasticità cerebrale è sensibile sia a esperienze positive che negative, come ad esempio quelle che generano situazioni di stress. L'impatto dello stress sullo sviluppo del cervello è collegato al periodo in cui avviene l'esposizione (*timing*), alla reattività individuale agli eventi avversi (*differential reactivity*) e alla quantità dell'esposizione (*dose*). Ad esempio, nel caso dell'esposizione a maltrattamenti fisici o psicologici l'esito a lungo termine dipende dalla precocità, dalla gravità e dalla durata del maltrattamento e dal fatto che le violenze siano perpetrate da una persona di famiglia, fatto che costituisce un aggravante in quanto pone il bambino in una situazione di conflitto. Quando un bambino vive forti, frequenti e/o prolungate avversità si parla di stress tossico e quanto più prolungata è la situazione di stress, tanto maggiori sono le probabilità di ritardi nello sviluppo e successivi problemi di salute, in particolare mentale (National Scientific Council on the Developing Child 2005/2014, Working Paper No. 3).

Il modo in cui ciascuno reagisce allo stress dipende dalla capacità di **resilienza** individuale, ovvero la capacità di superare gli effetti di eventi o esperienze negative. Il fattore chiave che permette ai bambini di far fronte alle avversità è la presenza di una relazione “nutriente” con i propri genitori (David et al., 2003; Luby et al., 2013): nei primi periodi della vita, questo

rappresenta un fattore protettivo importante nei confronti degli effetti dannosi dello stress tossico. Gli studi hanno infatti dimostrato che un fattore fortemente protettivo nei confronti di eventi avversi è la disponibilità di una relazione stabile con almeno una figura di riferimento. L'interazione tra queste relazioni e le caratteristiche personali del bambino ne definiscono le capacità necessarie per affrontare le avversità, in altre parole la loro resilienza.



Fonte: Adams, 2006

L'ambiente affettivo e di vita nei primi anni costituisce dunque inequivocabilmente uno dei maggior predittori degli itinerari di vita di un bambino. Gli effetti sono riscontrabili in qualsiasi aspetto della vita, dal successo scolastico al futuro lavorativo, allo stato di salute mentale. Gli effetti delle esperienze precoci nei primi 3 anni di vita sono rilevabili anche a molti anni di distanza, in termini non solo di *literacy* ma anche di sviluppo intellettuale complessivo, come dimostrato da diverse ricerche (Walker et al., 2011).

Questo non significa che quanto accade nei primissimi anni definisce meccanicamente lo sviluppo successivo, ma che le esperienze precoci determinano traiettorie di sviluppo che diventano progressivamente più difficili da modificare in seguito (Hertzman, 2004).

Il ruolo dei genitori e delle figure di riferimento

È noto che fin dalla nascita il bambino stringe un forte legame di natura affettiva con le principali figure che si prendono cura di lui, definendo la cosiddetta **relazione di attaccamento**. Formulata a partire dagli anni '50 ad opera di John Bowlby, la teoria dell'attaccamento pone l'accento sul ruolo delle esperienze infantili precoci nella costruzione della personalità futura del bambino e postula che stringere legami emotivamente significativi durante l'infanzia sia un comportamento istintivo con una funzione primaria di sopravvivenza e di adattamento all'ambiente circostante (Bowlby, 1969). La relazione di attaccamento, primariamente stabilita nei confronti della madre, si costruisce anche con altre figure di riferimento in rapporto al contesto in cui il bambino cresce. Solo più recentemente si è venuto riconoscendo anche il ruolo della figura paterna e più in generale di tutto il contesto familiare sullo sviluppo psicologico del bambino (Tani, 2007). In estrema sintesi, quando la figura o le figure di attaccamento sono percepite come presenti e responsive, il bambino si sente sicuro durante la sua esplorazione del mondo circostante perché certo della presenza e della disponibilità del genitore.

Quando le relazioni primarie sono sufficientemente buone, vengono a costituire una "base sicura" dalla quale il bambino parte per esplorare il mondo e a cui può far ritorno nei momenti di difficoltà e a rappresentare quelli che sono stati definiti come "ingredienti attivi" dello sviluppo (National Scientific Council on the Developing Child 2004a, Working Paper No. 1). Il *pattern* di attaccamento costruito tra il genitore e il bambino, dopo essere stato interiorizzato, verrà riproposto dal bambino nelle successive relazioni che questi svilupperà nel corso della vita e influirà sul rapporto di maggiore o minore fiducia del bambino con se stesso e con il mondo. Una ricostruzione, questa, che, anche al di là delle dimostrazioni empiriche, pare corrispondente all'esperienza quotidiana.

Nell'interazione con l'ambiente primario il bambino costruisce quindi dei