

GIOCARE PER CRESCERE ASSIEME

il gioco tra genitori e figli

NUTRIRE LA MENTE
fin da piccoli.



Alessandra Sila e Antonio Di Pietro

**GIOCARE PER CRESCERE ASSIEME:
il gioco tra genitori e figli**

Alessandra Sila e Antonio Di Pietro

©2018 Centro per la Salute del Bambino onlus

1° edizione settembre 2018
Collana "Nutrire la mente fin da piccoli"

Stilgraf Tipo-Litografia Editrice

Foto credits

La foto di copertina e tutte le altre foto inserite all'interno dell'opuscolo sono state tratte dal sito di immagini www.pixabay.com



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*®

*Questa guida dedicata al gioco fa parte della collana **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 per gli effetti della salute e del benessere del bambino nelle età successive.*

I contenuti di questo opuscolo sono in piena sintonia con il documento "Nurturing care per lo sviluppo infantile precoce" (Nurturing care for early childhood development) prodotto dall'OMS, dall'UNICEF e da altre organizzazioni internazionali (Ginevra, maggio 2018), alla cui stesura il CSB ha contribuito.

Cari genitori,

oggi più che mai le notizie, le informazioni, le indicazioni su come sostenere lo sviluppo del vostro bambino sono reperibili facilmente attraverso molti canali. Alcuni sono più affidabili di altri, oppure più interessanti, più interessanti, più coinvolgenti e così via. Certo è che solo voi siete gli esperti conoscitori del vostro bambino. È arrivato, finalmente lo avete tra le braccia e potete iniziare la vostra avventura di genitori.

Come diceva Bruno Bettelheim i genitori sono “quasi perfetti” e sarebbe da preoccuparsi se fossero totalmente perfetti! Una cosa che li accomuna, anzi ci accomuna, è il desiderio che i nostri figli siano sani, amati e che abbiano le opportunità di crescita migliori per diventare persone in grado di cavarsela e di essere felici.

Senza pensare di essere esaustivi, in questa guida desideriamo fornirvi alcune indicazioni che non mirano a darvi ricette pronte, ma alcuni ingredienti basilari per tessere una relazione ludica così importante per il bambino.

Quello che vi stupirà è che fin dalla nascita il bambino sa comunicare quali sono i suoi bisogni e chiede, con ragione, in maniera non intenzionale, perché risponde al bisogno di sopravvivenza innato dell'uomo. Se in questo periodo iniziale riconosciamo il suo bisogno di cure e le soddisfiamo, il bambino riceverà quanto necessario per costruire una base di sicurezza e per procedere con le esplorazioni autonome nei mesi e anni a venire.

Il bambino nasce con un corredo genetico che si intreccia con l'ambiente sociale e culturale, grazie ad un organo fondamentale che è il cervello. Nei primi mesi e anni questa straordinaria e unica parte del corpo si sviluppa come non mai nella vita ed ha bisogno di ricevere stimoli, ma anche di tempo per uno sviluppo armonioso ed equilibrato. Le attività giocose che condividete sono le più idonee nei primi anni a fornire al cervello e alla mente il miglior nutrimento per questo scopo. Ci sono molte aree cerebrali attivate durante il gioco e sono i collegamenti tra le varie aree a far sì che si integrino le informazioni per lo sviluppo di competenze e abilità.

Vi invitiamo a riporre fiducia in voi e nel vostro bambino e a consultare in caso di dubbio i professionisti competenti e interessati alla salute e allo sviluppo del vostro bambino, quali il vostro pediatra e gli educatori del nido o della scuola per l'infanzia.

Buon viaggio!

Indice

Introduzione: l'interazione e l'esperienza come motori dello sviluppo	11
I valori del gioco	12
I benefici dell'attività ludica	13
Il gioco e il sostegno dell'adulto	14
- Dalla nascita ai sei mesi	14
- Dai sei ai dodici mesi	16
- Dai dodici ai diciotto mesi	18
- Dai diciotto mesi ai due anni	20
- Dai due ai tre anni	20
- Dai tre anni in poi	22
Il ruolo dell'adulto	24
Quali giochi?	27
L'ambiente	31
Giochi su dispositivi digitali	33
Giochi "da maschi" e "da femmine"	35
Tabella riassuntiva Alcuni giochi 0-3 anni e cosa può fare l'adulto	36
Dieci (e più) proposte ludiche	38
Giocare in sicurezza	53
Il concetto di universalità del gioco	54
Riepiloghiamo	55
Per approfondire	56

Introduzione: l'interazione e l'esperienza come motori dello sviluppo

La relazione è il maggiore nutriente dello sviluppo del bambino, ed è importante quanto il latte che lo sfama. Le interazioni tra il bambino e le figure di accudimento quindi costituiscono l'elemento fondamentale per l'intero processo di crescita nei diversi ambiti: corporeo, cognitivo, emotivo, sociale.

La totale dipendenza del bambino nei primi mesi di vita non deve trarci in inganno, anzi deve renderci consapevoli delle sue potenzialità, che hanno bisogno di essere sostenute per potersi esprimere e successivamente realizzarsi appieno. In questo suo lavoro finalizzato alla crescita e allo sviluppo, il bambino prova piacere ed è infaticabile, le sue energie vengono incanalate integralmente verso il raggiungimento dell'obiettivo di diventare protagonista della propria vita.

Il linguaggio con il quale il bambino esprime lo stupore nel conoscere il mondo si esprime attraverso l'attività senso-motoria. Nelle sue esplorazioni il bambino incontra le preoccupazioni legittime dei genitori, che dovrebbero alimentare il suo desiderio di esperienza, e sostenerlo con pazienza e fiducia. L'atteggiamento più corretto quindi consiste nel predisporre un ambiente sicuro e adeguato e nel lasciare il tempo al bambino di scoprirlo, frenando l'impulso di interferire per risolvere i problemi o magari impedirgli di portare a termine l'azione con le sue forze. Il processo di autonomia del bambino nei confronti dell'ambiente aumenta con il tempo, mentre il suo corpo si rinforza e il suo senso di indipendenza aumenta. Contemporaneamente l'adulto conosce meglio il bambino e regola le sue proposte in maniera da agevolare il suo percorso. Per far emergere la persona che il bambino sta provando ad essere, è importante che l'adulto si metta in gioco sul piano della comunicazione corporea ed emotiva in modo che il bambino ne colga i segnali e li usi come stimoli per esplorare liberamente lo spazio. Il bambino impara così a riconoscere il proprio

corpo e a esercitare con intelligenza i movimenti per agire sull'ambiente. Attraverso l'uso dei sensi, soprattutto la vista e il tatto, il bambino adatta i propri movimenti agli scopi da raggiungere. Se l'adulto interviene in modo esagerato può interrompere o alterare l'agire del bambino innescando un senso di insicurezza e delusione. Al contrario, se il bambino sperimenta gioia e soddisfazione per essere stato capace di fare, la sua esperienza emotiva positiva dà spinta allo sviluppo della sua creatività.

Per sintetizzare, è il desiderio di crescere che muove il bambino. Allo stesso tempo, egli impara a conoscere i propri limiti proprio perché è libero di sperimentare. Ha bisogno quindi di fare esperienze che, effettuate in un contesto sicuro affettivamente e materialmente, producono sicurezza di sé e autostima.

I valori del gioco

Il gioco svolge un ruolo importante nella vita di una persona, iniziando dall'infanzia per poi continuare anche in età adulta. Fra le principali caratteristiche del gioco ci sono il "giocare per il gusto di giocare", senza altri fini se non la gratificazione, la leggerezza, la **spontaneità**, lo stacco da altre attività, il piacere della **regolamentazione**, l'attesa di qualcosa di imprevedibile, il far finta di...

Il gioco è una attività multidimensionale che assume valori diversi, spesso compresenti.

Il **valore psicologico** relativo all'esplorazione e all'equilibrio emotivo si manifesta quando il gioco rappresenta un oggetto emotivamente rilevante o quando diventa una modalità per scaricare le tensioni come nelle attività motorie. Nell'apprendimento di attività di socializzazione e di conoscenza dei vari aspetti della realtà, compreso quello cognitivo ed espressivo si esprime il **valore pedagogico del gioco**. Infine, il **valore culturale** del gioco sta nel rispecchiare i tratti dominanti della società come la competizione, le norme, le mode, le tradizioni e le aspirazioni. Infine, i giochi concorrono allo **sviluppo dello "schema corporeo"** cioè dell'im-

magine mentale che il bambino ha del proprio corpo proprio come una mappa delle parti fisiche. Si costruisce tale consapevolezza progressivamente, in un tempo che inizia alla nascita e continua per tutto il corso della vita.

I benefici dell'attività ludica

Per il bambino giocare è una attività impegnativa che concorre a farlo maturare a livello cognitivo, fisico ed emotivo. Il gioco sollecita il bambino alla scoperta di qualcosa che può influenzare la sua modalità personale di comprendere il mondo intorno a sé e di affrontare il futuro e rappresenta un'occasione privilegiata per mettere in pratica le proprie competenze e sviluppare nuovi apprendimenti.

Il gioco nell'infanzia comprende, soprattutto, i tre aspetti principali dell'**educazione: quelli legati agli affetti, quelli che coinvolgono il corpo e, certamente, quelli che impegnano gli aspetti cognitivi**. Queste tre aree, affetti, corpo e mente, si intrecciano incorporando sia **meccanismi innati**, quelli presenti alla nascita su base genetica, che altri dell'**ambiente di vita**, dipendenti dalle relazioni con le persone di riferimento, dalle opportunità offerte da queste e dalla comunità più in generale.

Un **ambiente ricco di opportunità differenziate**, date da relazioni di qualità, da attività ludiche molteplici, fornisce il materiale adatto a costruire nei primi anni di vita le abilità fondamentali del bambino.

