

CONSIGLI PER I 12 MESI DI VITA

* Il termine bambino va a sostituire nell'intero testo i termini i bambini e le bambine

Il tuo bambino ormai si lancia con coraggio alla scoperta dell'ambiente, nel suo agire inizia a manifestarsi una visibile coesione tra competenze motorie e cognitive, inoltre può mostrare un atteggiamento curioso verso il mondo che lo circonda. Indica con il dito ciò che desidera o che attira il suo interesse, aspettandosi che gli altri volgano lo sguardo nella direzione mostrata. Guarda l'adulto negli occhi e ne condivide attenzioni ed interessi. Trova momenti in cui da solo si mette a giocare e a "trafficare". Ora è in grado di provare ad alzarsi da solo, nel farlo potrà sperimentare cosa significhi cadere o provare a rialzarsi; mantieni la vicinanza e lascia che provi a fare da solo. Mettere dentro e tirare fuori oggetti da contenitori, di diversa dimensione e forma, lo incuriosisce e gli permette di affinare la sua motricità fine ed il coordinamento dei movimenti.

Il tuo bambino sperimenta sentimenti contrastanti: da un lato può vivere la paura dell'estraneo, dall'altro avere il desiderio di fare nuove scoperte; assicuragli con la tua presenza o il tuo sostegno un "rifugio sicuro" al quale tornare. A quest'età è molto probabile che farà la conoscenza di una baby-sitter o delle educatrici che lo accoglieranno al nido, in queste occasioni potrebbe vivere dei momenti di disorientamento; dagli il tempo di creare nuove relazioni, attraverso momenti d'incontro che si ripetono con regolarità ed inizialmente in compresenza con i genitori. Limita il tempo di utilizzo di strumenti informatici (TV, tablet, telefoni, ecc.) alle videochiamate con i tuoi cari. Il tempo sullo schermo non è raccomandato per i bambini di età inferiore ai 2 anni. I bambini imparano parlando, giocando e interagendo con gli altri.

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- Avere piacere di giocare con te al gioco del "Cucù", ascoltare e iniziare a riprodurre gesti visti per mimare brevi canzoni, come quella di "batti-batti le manine"
- Portarti e/o offrirti oggetti su sua iniziativa o su tua richiesta.
- Essere confortato, rassicurato e incoraggiato attraverso la vicinanza fisica tramite abbracci, coccole, sguardi accompagnati da parole.
- Utilizzare una serie di segnali o gesti d'interazione emotiva per comunicare.
- Provare ansia nel non vederti nella stanza.

- Ricercare attivamente e tenere con sé (anche quando è fuori casa) il suo peluche o "straccetto" prediletto che investe di affettività e che gli può ricordare la dimensione familiare; questo viene denominato "oggetto transizionale".

Con lui potresti:

- Descrivere a parole ciò che stai facendo con gesti o azioni per esempio mentre ti lavi le mani puoi dire: "la mamma si sta lavando le mani, strofina i palmi con il sapone profumato e le risciacqua con l'acqua fredda.... brrrr che fredda". Gli permette di sentirsi in relazione con te anche quando tra voi c'è una minima distanza fisica.
- Narrargli in anticipo la sequenza di ciò che accadrà a breve, lo aiuterà ad orientarsi e sentirsi sicuro nel viverla.
- Quando non sei nella stessa stanza parlargli per rassicurarlo, facendogli capire che ci sei e che stai per tornare, così potresti evitare che vada in ansia.
- Se ha un oggetto o un peluche al quale tiene in modo particolare, lasciare che lo porti con sé dalla baby-sitter o al nido.
- Trasformare un "no" in un'affermazione positiva per esempio anziché dire: "Non giocare con il bicchiere" potresti dire: "puoi usare il bicchiere per bere". Esercitati ad utilizzare pochi "no", legati per lo più a comportamenti che possono essere pericolosi; offri alternative mostrando oggetti o nominando azioni e gesti che vorresti facesse il tuo bambino.
- Aiutarlo a calmarsi parlandogli a bassa voce, tenendolo in braccio, dondolandolo o cantandogli. Lascia che si succhi le dita o un ciuccio per consolarsi. I bambini imparano a calmarsi se hanno a che fare con persone (nonni, baby-sitter) a loro volta calme e che li fanno sentire al sicuro.
- Assicurarti che dorma a sufficienza: i bambini di età compresa tra 4 e 12 mesi hanno bisogno di 12-16 ore di sonno al giorno (compresi i sonnellini). I tempi di sonno costanti lo rendono più predisposto al gioco e alla relazione.
- Evitare di trascorrere del tempo davanti alla tv, il tuo bambino potrebbe vedere immagini o ascoltare suoni che lo infastidiscono e che non riesce a comprendere. Con la tv accesa si tende a parlare di meno offrendo così meno occasioni d'apprendimento.

2. Dimensione comunicativa

A quest'età il tuo bambino può:

- Salutare facendo "ciao" con la mano.
- Chiamare un genitore "mamma" o "dada" o con un altro nome speciale.
- Comprendere il "sì", che gli rivolgi per acconsentire a quello che sta facendo o intende fare e capire il "no", che gli dici per esprimergli il tuo dissenso. In questi casi potrebbe

continuare l'azione, interrompere ciò che sta facendo oppure, esprimere disaccordo con il movimento del capo.

- Utilizzare il pianto per esprimere momenti di frustrazione o le risate nei momenti in cui prova soddisfazione, felicità.

Con lui potresti:

- Creare brevi dialoghi che descrivono azioni, situazioni che state vivendo o cose concrete che utilizzate o osservate.
- Nominare le persone che fanno parte della vostra quotidianità, come possono esserlo i nonni, gli zii e gli amici, associandoli alle loro immagini.
- Parlare lentamente articolando in modo chiaro le parole.
- Sperimentare insieme azioni come: salutare, battere le mani, muovere la testa per dire "sì" o "no". Questo favorisce la capacità di comunicare, comprendere e rispondere al linguaggio; nel tempo i gesti diventeranno parole.
- Completare ciò che il tuo bambino cerca di dire. Se dice "ta" guardando un camion puoi dire: "Sì, un camion" o se dice "camion", di: "Sì, è un grande camion blu".
- Nominargli ciò che sta osservando quando indica con la mano. I bambini indicano per chiedere cose. Ad esempio, se con l'indice indica una tazza puoi esclamare: "Vuoi la tazza? Ecco la tazza. È la tua tazza"; lodalo se poi farfuglia un nome che assomiglia a tazza.
- Indicargli le cose interessanti che vedi, come una bicicletta, un fiore o un cane. Questo aiuterà il tuo bambino a prestare attenzione a ciò che gli sta attorno e che gli viene mostrato indicandolo.
- Permettergli di fare rumore con oggetti adeguati, sonagli, barattoli e catenelle o piccoli strumenti musicali come un tamburello; incoraggia il tuo bambino ad utilizzarli per produrre suoni diversi.
- Leggere dei libri; ai bambini di questa età piacciono i libri sensoriali fatti da materiali e superfici varie con i quali possano: sentire toccando, girare le pagine sollevando i lembi, guardare le immagini. Leggere a quest'età può voler dire parlare d'immagini.

3. Dimensione fisica e motoria

A quest'età il tuo bambino può:

- alzarsi in piedi per muoversi, aggrappandosi a mobili bassi o alle gambe di chi gli sta accanto.
- Fare qualche passo tenendosi attaccato a mobili bassi o carretti o tenendo le mani in avanti.
- Raccogliere, avvicinando il pollice all'indice, oggetti o piccoli pezzi di cibo di diversa misura e consistenza.

- Arrampicarsi gattonando sui gradini di una scala.
- Rotolarsi.
- Bere da una tazza senza coperchio, mentre la tiene o la tieni tu per lui.
- Portare il cucchiaino alla bocca.

Con lui potresti:

- Mettere un gioco o un oggetto per lui interessante su una superficie sopraelevata, come un divano o un mobile basso, per incoraggiarlo ad alzarsi in piedi.
- Lasciare che si appoggi con le mani a superfici basse per fare i primi passi.
- Afferrare gli oggetti e le stoviglie con due mani cosicché possa imitarti e riuscire a fare da solo, per esempio nel prendere un bicchiere afferrare una piccola palla morbida.
- Giocare con materiali che possa con le mani mettere dentro e tirare fuori da contenitori di diversa misura o che abbiano elementi da schiacciare e girare.
- Lasciare che spinga cose in giro, come scatole vuote, una "sedia per bambini" o "carretti appositi" in modo che possa esercitarsi a camminare.
- Giocare ad esplorare i diversi ambienti della casa. L'abitazione deve essere sicura perché il tuo bambino inizia a muoversi e spostarsi anche da solo. Ad esempio, sposta gli oggetti appuntiti o fragili fuori dalla sua portata. Metti sotto chiave medicinali, prodotti chimici e prodotti per la pulizia. Salva il numero del CAV (Centro Anti Veleni) su tutti i dispositivi telefonici.
- Prediligere acqua, latte materno o latte naturale per dissetarlo. Non c'è bisogno di somministrare succhi che sono troppo zuccherati e concentrati, anche se naturali; offrigli la frutta a pezzetti, schiacciata o frullata è molto meglio.
- Lasciare che si eserciti a mangiare provando ad afferrare il cibo con le dita e usando una tazza o un bicchiere piccolo con poca acqua. Sedetevi accanto o di fronte al vostro bambino e godetevi l'ora dei pasti insieme. Informati su quali siano i "tagli sicuri" (anti-soffocamento) delle diverse pietanze per potergliele offrire con serenità. Aspettati che possa far cadere del cibo a terra o sporchi tutt'intorno, l'apprendimento avviene per prove ed errori anche se può apparire caotico è divertente!
- Invitarlo a camminare da solo. Lasciargli le mani libere, anziché tenerlo per mano, gli permette di trovare più facilmente l'equilibrio mentre prova a fare i primi passi e di potersi rialzare quando cade. I girelli sono sconsigliati perché non permettono la ricerca dell'equilibrio e la percezione del peso del corpo.

4. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest'età il tuo bambino può:

- Mettere un oggetto in un contenitore come un pezzo di stoffa in una scatola, un cubetto o una catinella in un barattolo.

- Cerca le cose che ti vede nascondere: un giocattolo sotto una coperta o il suo peluche dietro la tua schiena.
- Associare oggetti familiari ad azioni ricorrenti come il bicchiere per bere, la bavaglia al momento del pranzo, il pigiama al momento di andare a dormire o le scarpe per uscire.
- Provare piacere nel manipolare e portare alla bocca materiale di varia natura.
- Iniziare a comprendere causa-effetto attraverso i giochi, per esempio schiaccio un tasto ed esce la pallina.

Con lui potresti:

- Nascondere oggetti in barattoli o sotto delle stoffe, stupirti per la loro scomparsa ed insieme cercarli, afferrandoli ed estraendoli dai barattoli che li contenevano.
- Utilizzare oggetti o materiali che producono suoni nel muoverli o batterli.
- Condividere momenti di gioco e allontanandoti lentamente, lasciare che continui a giocare da solo per brevi momenti, mentre tu sei nella stanza che ti occupi di altro guardandolo o parlandogli a brevi intervalli.
- Mantenere la stessa sequenza di azioni durante il cambio del pannolino cosicché possa prevedere ciò che gli sta accadendo; puoi coinvolgerlo offrendogli o chiedendogli di passarti degli oggetti (pannolino, crema, calzino).
- Ricordarti di variare le proposte di gioco per favorire l'evoluzione delle sue abilità, fai piccoli cambiamenti ad intervalli regolari.
- Imitare e nominare fratelli, nonni e genitori per riportarglieli alla mente.
- Insegnargli possibili "comportamenti desiderati". Mostrargli cosa fare e usa parole positive, abbraccialo o bacialo quando agisce secondo quanto gli hai insegnato. Ad esempio, se tira la coda del tuo gatto, mostragli come accarezzarlo delicatamente e abbraccialo quando lo fa.
- Durante i momenti in cui siete a tavola, aiutarlo ad abituarsi a cibi con gusti e consistenze diversi. Gli alimenti possono essere lisci, schiacciati o tritati finemente. Al primo tentativo il tuo bambino potrebbe non apprezzare tutti i cibi. Dai al tuo bambino la possibilità di provare gli alimenti più volte.
- Continuare a lasciargli a disposizione un cestino basso con materiali di forma, natura e consistenze differenti che favoriscano la sua esplorazione.
- Risolvere problemi che possono emergere durante il gioco (per esempio rottura, perdita di un pezzo, riprenderlo con le mani se cade).