

CONSIGLI PER I 18 MESI DI VITA

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

Il tuo bambino scopre sempre di più di poter fare da solo, di avere effetto sugli altri coi propri comportamenti, di essere una persona distinta da te ed importante ai tuoi occhi. Comincia a conoscere le emozioni: gioia, orgoglio, dolore, rabbia, affetto ed i comportamenti adeguati o inadeguati da mettere in atto nelle diverse situazioni. Usa i giochi di finzione, ha un linguaggio formato da parole basilari ma comprensibile, interiorizza le regole, cerca indipendenza e nel farlo può: mostrare soddisfazione, arrabbiarsi se ostacolato, provare frustrazione nel non farcela, ricercare il tuo sostegno. Ama sfogliare libri, cantare, giocare a "far finta" usare giochi d'infilo, incastro o associazione d'immagini. Comincia a poter stare insieme ad altri coetanei osservandoli o giocandoci vicino, cerca di vestirsi e di mangiare da solo.

È importante limitare il tempo di utilizzo degli strumenti tecnologici (TV, tablet, telefoni, ecc.) alle videochiamate con i tuoi cari. Non è raccomandato per i bambini di età inferiore ai 2 anni trascorrere del tempo davanti agli schermi perché imparano parlando, giocando e interagendo con gli altri.

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- In momenti di ricerca e scoperta allontanarsi dai genitori ricercando, ad intervalli, il loro contatto visivo e avvicinarsi per poi abbracciarli.
- Provare momenti d'empatia nel vedere o essere presente alla manifestazione di stati emotivi altrui (riso, pianto).
- Utilizzare il dito indice per mostrarti qualcosa che attira la sua attenzione, con l'intenzione di condividere con te ciò che lo interessa.
- Provare piacere nel "fare" con te durante i momenti di cura, come possono esserlo quelli di: lavarsi le mani, vestirsi, apparecchiare la tavola per pranzare.
- Mostrare interesse per brevi racconti con immagini che parlano di ciò che accade nella vostra quotidianità.
- Al momento di vestirlo, collaborare con te spingendo il braccio attraverso la manica o sollevando il piede.
- Iniziare ad utilizzare il "no" per ribadire il suo desiderio d'indipendenza e di voler altro rispetto a quello che vorresti facesse.
- Rivolgersi al proprio peluche preferito come fosse animato.

Con lui potresti:

- Mentre scopre l'ambiente che lo circonda rimanere un punto stabile nello spazio, lasciando che si allontani qualche metro e che ritorni da te quando lo desidera.
- Nominare le emozioni che credi stia provando e che mostrano di provare le persone che gli sono accanto.
- Se fa qualcosa che infastidisce te o gli altri che gli sono vicini, rimandargli lo stato d'animo provato o il dissenso e di seguito proporgli un'alternativa al suo atteggiamento.
- Rispondere ai suoi slanci di condivisione d'interessi.
- Cercare di rispondere ad alcuni comportamenti in modo sicuro e amorevole. Mostrargli coerenza tra parole, azioni e comportamenti che metti in atto lo aiuterà a: comprendere ciò che può o non può fare, interiorizzare i limiti e farlo sentire più sicuro di sé.
- Aspettarti i "capricci". Sono normali a questa età, dovrebbero diventare più brevi e accadere meno spesso man mano che il bambino cresce. Puoi provare a parlargli, distrarlo, offrirgli alternative, consolarlo e a volte, dopo avere dato la tua motivazione lasciargli un po' di tempo per calmarsi e andare avanti. Solitamente accadono quando: non comprende la situazione, vive la frustrazione di un limite, è stanco, è infastidito da qualcosa che ai tuoi occhi sembra non esserlo.
- Lasciargli tempo per provare a fare da solo, mentre giochi o fai delle azioni di vita quotidiana con lui, favorisce l'autostima ed il senso di sicurezza.
- Rimanere a breve distanza quando gioca ed esplora. Questo dà a tuo figlio la sicurezza di provare nuove cose e lo aiuta a costruire la sua indipendenza.
- Leggergli storie che raccontano, anche attraverso le immagini, momenti di vita quotidiana nei quali possa identificarsi e orientarsi nel tempo; per esempio aneddoti che narrano i diversi istanti della giornata di un bambino.
- Valorizzare i comportamenti positivi e lodarlo quando serve.
- Fare giochi semplici in cui entrambi avete una parte da svolgere. Potresti soffiare le bolle e lasciare che tuo figlio le faccia scoppiare. Parla, mentre le fa scoppiare, come "Pop, pop".
- Aiutarlo a conoscere i sentimenti degli altri ed i modi positivi di reagire. Ad esempio, quando vede un bambino che piange, digli: "Sembra triste".
- Mangiare insieme: questo aiuta a impostare i ritmi dei pasti per l'intera famiglia.
- Creare una "tana", un luogo in casa dove tuo figlio possa andare quando vuole stare da solo o se desidera allontanarsi per qualche istante quando è arrabbiato. Poterti vedere dalla "tana" lo farà sentire al sicuro e potrà tornare da te quando vorrà o se avrà bisogno di te.
- Sostenerlo nel lungo processo d'interiorizzazione delle regole e dei limiti (pochi e chiari).

- Giocare ai travestimenti con: cappelli, borse, sciarpe, questi momenti di gioco gli permetteranno di rimettere in scena situazioni reali vissute e iniziare a far finta di essere qualcun altro.

2. Dimensione comunicativa

A quest'età il tuo bambino può:

- Prova a dire o ripetere altre parole oltre a "mamma" o "dada".
- Aumentare il vocabolario con parole storpiate, a metà o pronunciate in modo corretto (potrebbe arrivare a riprodurre 50 parole).
- Utilizzare una parola per indicare il concetto di una frase complessa per esempio "pappa" per dire voglio mangiare, ho fame oppure "parco" per dirti che vuole uscire ed andare a giocare al parco.
- Accennare le parole mancanti se fai delle pause mentre leggi un breve racconto conosciuto.
- Comprendere quando gli chiedi, con parole, di fare qualcosa e rispondere sia a parole sia mettendo in pratica le semplici azioni richieste.
- Mostrare interesse per parole nuove o particolari.
- Indicare delle immagini perché gli venga pronunciata la corrispettiva parola.

Con lui potresti:

- leggere libri che ritraggono immagini dal vero per aiutarlo a nominare le cose che vede nella realtà.
- Parlare lentamente articolando le parole e variando il vocabolario.
- Aggiungere parole descrittive: "stai dando la pappa all'orsetto! L'orsetto è molto affamato". "Sei molto gentile".
- Fare giochi prassici come possono esserlo mandare un bacio, soffiare su una piuma, muovere la lingua; lo aiuteranno ad articolare alcune lettere come la "r" e la "s" o altre sillabe.
- Cantare brevi canzoni o recitare semplici filastrocche che lo invitino a utilizzare le parole giocando.
- Parlargli mettendoti, quando possibile, frontalmente e abbassandoti alla sua altezza; questo lo aiuta a cogliere l'espressività del tuo viso e ad "osservare" i movimenti delle tue labbra mentre gli parli, per poterli riprodurre con più facilità.
- Insegnargli parole nuove aggiungendole alle parole che dice. Ad esempio, se dice "cane", di "sì, è un cane. I cani abbaiano facendo bau bau."
- Leggergli libri e nominare o parlare delle immagini usando parole semplici.

3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest'età il tuo bambino può:

- Imitare diverse azioni o gesti che fai quotidianamente quando ti prendi cura di lui o mentre: sfogli un libro, utilizzi una matita, usi lo spazzolino da denti, disponi i tovaglioli sul tavolo.
- Essere interessato a varie modalità di gioco e utilizzare materiale destrutturato e/o finalizzato che gli permette d'impiegare abilità di diversa natura come: caricare e scaricare per spingere un carretto, infilare, sfogliare libri, incastrare, impilare o accostare legni, travasare acqua o materiali naturali, arrampicarsi o stare in equilibrio, fare associazioni di colori o immagini.
- Avere piacere nel lasciare tracce con strumenti differenti.
- Condividere momenti di lettura, durante i quali ti ascolta mentre leggi brevi racconti e gli mostri le immagini indicandole o pronunciando parole che le definiscono.

Con lui potresti:

- Invitarlo e lasciarlo provare a "fare da solo", offrirgli del tempo per infilarsi i calzini, provare a spogliarsi o fare azioni di vita quotidiana che ti vede fare in casa. Gli permetterà d'interiorizzare brevi sequenze di azioni per raggiungere un obiettivo.
- Imitare le sue azioni e poi continuare a giocare aggiungendo nuovi gesti che rendano più vario e particolareggiato il suo "fare finta".
- Incoraggiare le sue capacità di risoluzione dei problemi e di concentrazione.
- Creare momenti d'incontro con i coetanei come possono esserlo andare al parco, fare merenda insieme.
- Alternargli le opportunità di gioco, se l'interesse viene meno prima di cambiarlo prova ad inserire delle varianti o complessità al gioco.
- Promuovere la percezione visiva osservando, associando o descrivendo oggetti e materiali di gioco, come possono esserlo le associazioni d'immagini.
- Dialogare frequentemente con lui.
- Iniziare a proporgli letture che hanno come tema il passaggio dal pannolino al water.
- Offrirgli la possibilità di fare il gioco "euristico" Riempi 5/6 sacchetti con materiali naturali e non quali: rocchette, anelli catenelle, scatoline, stoffe; in alcuni momenti della giornata disponili a terra cosicché possa associarli, accostarli, impilarli, agitarli; concluso il gioco aiutalo a rimettere ogni tipo di materiale nelle sacchette. Questo gioco favorisce la scoperta sensoriale e la categorizzazione durante il riordino; puoi scegliere il mettere tutto il materiale in una cassetta a terra.
- Incoraggiarlo nel gioco di "finzione". Dai un cucchiaino a tuo figlio in modo che possa fingere di nutrire la sua bambola o il suo peluche.
- Proporre scelte semplici. Lascia che tuo figlio scelga tra due cose. Ad esempio, quando si veste, chiedigli se vuole indossare la maglia rossa o blu.

- Nominargli le parti del corpo indicandole e dicendo cose come: "Ecco il tuo naso, ecco il mio naso", mentre indica il suo e il tuo naso.
- Porgli semplici domande per aiutarlo a pensare a ciò che lo circonda. Ad esempio, chiedi "Cos'è quello?"
- Creare dei giochi di travaso con farina di mais, riso o acqua; puoi utilizzare vaschette o vassoi con contenitori di medie dimensioni in cui travasare i materiali con cucchiaini, mestoli o altro.
- Chiedere al pediatra e/o alle educatrici se è arrivato il momento per iniziare a parlargli del vasino o del water e della possibilità utilizzarli per provare a fare pipì o cacca. La maggior parte dei bambini comunque non inizia prima dei 2 anni. Iniziare troppo presto può causare stress e battute d'arresto, che possono far sì che il "Toilet training" richieda più tempo.

4. Dimensione fisica e motoria

A quest'età il tuo bambino può:

- Camminare senza aggrapparsi a niente e nessuno.
- Sedersi e alzarsi dalla sedia, restare seduto per il pranzo o per momenti di gioco.
- Arrampicarsi su e giù da un divano o da una sedia senza aiuto.
- Bere da un bicchiere di piccole dimensioni rovesciando saltuariamente l'acqua.
- Utilizzare le dita per raccogliere pezzetti di cibo, il cucchiaino da caffè per raccogliere o provare a raccogliere del riso, della pasta ed una forchetta piccola per infilzare della frittata o bocconcini di carne.
- Iniziare a sviluppare e affinare il coordinamento mano-occhio attraverso i giochi di: travaso, infilo, lasciar traccia.
- Provare soddisfazione nel manipolare materiali malleabili come il "Dido"
- Lasciare le prime tracce con un bastoncino nella sabbia, una matita su di un foglio o un gesso su una lavagna verticale.

Con lui potresti:

- farlo camminare nel quartiere compiendo brevi percorsi; per esempio andare al parco vicino a casa o a prendere il pane.
- Lasciare a sua disposizione una seggiola a sua misura con un piccolo tavolino al quale possa trascorrere momenti di gioco o sedersi per bere o fare merenda.
- Trascorrere del tempo all'aria aperta in contesti in cui possa correre, arrampicarsi, provare a fare i primi salti.
- Lasciare a sua disposizione: stoviglie, barattoli o contenitori perché attraverso il gioco possa sperimentare alcuni gesti che gli serviranno per mangiare, vestirsi e svestirsi.

- Offrirgli la possibilità di giocare con materiale destrutturato per esempio legni o costruzioni che possa impilare affiancare, attaccare a suo piacimento.
- Durante i momenti del cambio pannolino invitarlo a provare a sedersi sul vasino o sul water con il riduttore, non forzarlo se non gli va.
- Presentargli giocattoli che può spingere o tirare e nei quali possa caricare o scaricare materiali di natura differente.
- Insegnargli i movimenti necessari per scendere quando si arrampica per esempio sul divano, su una sedia alta o una scaletta; per esempio ricordargli di girarsi con la pancia sulla seduta del divano, appoggiare le mani in avanti e far scendere un piede alla volta pian piano finché sente il pavimento o il gradino più basso.
- Quando cade, lasciare che provi a rialzarsi da solo sostenendolo con la tua vicinanza e le parole.
- Proporgli la possibilità di utilizzare biciclette senza pedali che possa usare per spostarsi nel quartiere.
- Lasciare che usi una tazza senza coperchio per bere e invitarlo a mangiare con un cucchiaino; nel tempo i suoi gesti saranno sempre più precisi e accurati.
- Giocare con il "Didò" o altri materiali simili
- Offrirgli giochi in cui possa: infilare in piccoli fori bastoncini o fili, incastrare forme o sagome, lasciare le prime tracce con ampi movimenti della mano e del braccio utilizzando lavagne verticali o fogli grandi.
- Mentre lo cambi mostrargli con lentezza i gesti per vestirsi e spogliarsi e lasciargli del tempo perché possa provare a fare quei gesti in autonomia.