CONSIGLI PER I 24 MESI DI VITA

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

Grazie all'aumentare delle sue autonomie, delle sue competenze cognitive e linguistiche, il tuo bambino è alla ricerca di una propria identità, distinta da quella dei genitori. A volte usa il "no" per esprimere posizioni diverse dagli adulti che lo circondano o per comunicare il suo dissenso. Alterna momenti in cui vuole fare da solo ad altri momenti in cui richiede o vorrebbe, senza dirlo, il sostegno e la vicinanza dell'adulto. Si mostra sempre più abile nel correre, giocare all'aperto, vestirsi e spogliarsi, fare giochi di precisione o concentrazione, mangiare e parlare. Ascolta con attenzione la lettura di brevi storie durante le quali esprime considerazioni concrete o paragoni rispetto alle sue azioni. Inizia a porre i primi "perché" rispetto a ciò che vede attorno a sé e fanno la loro comparsa nuove emozioni come vergogna, timidezza, aggressività, possessività. Prova piacere nello stare con i coetanei e potrebbe giocare con loro per brevi periodi. Inizia a fantasticare e a farsi spazio il pensiero simbolico. Nei momenti in cui mangiate insieme lasciagli decidere quanto desidera mangiare aiutandolo ad autoregolarsi; offrirgli cibi sani e varia le pietanze, tuo figlio può decidere se e quanto ha bisogno di mangiare. I bambini piccoli non mangiano sempre la stessa quantità o tipologia di cibo ogni giorno.

È importante limitare il tempo di utilizzo degli strumenti informatici (TV, tablet, telefoni, ecc.) a non più di 1 ora al giorno di un programma per bambini con la presenza di un adulto. I bambini imparano parlando, giocando e interagendo con gli altri.

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- provare delle emozioni o stati d'animo che non sempre sa nominare o definire.
- Chiedere di nominare gli stati d'animo che vede nelle persone che lo circondano.
- Esprime preferenze nelle relazioni.
- In alcuni momenti o circostanze provare empatia.
- Osservarti per vedere come reagisci in una nuova situazione.
- Coinvolgere te o altre persone conosciute nei suoi giochi di finzione.
- Cercare di superare i limiti o i "no" esprimendo dissenso con parole, pianti e azioni.
- Alternare momenti in cui mostra soddisfazione nel fare da solo ad altri in cui vive la frustrazione di non riuscire, per esempio durante il passaggio dall'utilizzo del pannolino al water.

- Desidera poter scegliere cosa fare e con chi giocare.

Con lui potresti:

- Nominare i tuoi ed i suoi stati d'animo o emozioni senza discriminarli ma accogliendoli. Quando sorride puoi dirgli: "vedo che sei felice, ti piace giocare al parco" oppure quando urla e piange dire: "capisco che tu possa essere arrabbiato perché devo uscire e non possiamo giocare insieme"
- Lasciarlo scegliere chi desidera baciare o abbracciare.
- Dargli la possibilità di ampliare il numero di relazioni con i coetanei e con gli adulti che si possono prendere cura di lui.
- Sostenerlo nei momenti di frustrazione con: vicinanza, tono pacato e coerenza.
- Offrirgli poche alternative concrete tra le quali possa scegliere, per esempio vuoi la pera o la mela, oppure stamattina vuoi metterti i pantaloni blu o quelli verdi.
- In situazioni complesse o di frustrazione scegliere tu per lui ed aiutarlo a passare "oltre".
- Giocare al "mimo" fingendo delle emozioni per poi nominarle. Lasciargli del tempo per provare a fare sguardi o gesti che rimandino alle possibili emozioni che potrebbe provare ed infine nominale con lui.
- Attraverso la lettura di storie o momenti di finzione, aiutarlo a rivivere situazioni piacevoli, spiacevoli o significative che possono accadere.
- Evitare l'utilizzo di parole giudicanti, descrivi l'azione che condividi o non condividi. Per esempio anziché dire cattivo o monello puoi dire: "se lanci tutti i giochi a terra si rompono e io sono triste".
- Lasciargli qualche istante per provare a risolvere possibili conflitti con i coetanei o trovare soluzioni condivise. I bambini di questa età giocano uno accanto all'altro, in queste occasioni può capitare che non riescano a condividere oggetti o trovare soluzioni condivise ad imprevisti.
- Lasciare che giochi a vestirsi con abiti da adulti, come scarpe, cappelli e magliette. Questo lo aiuta a mettersi nei "panni" di qualcun altro e rielaborare momenti di vita quotidiana.
- Usare parole positive per invitarlo a mettere in atto "comportamenti desiderati", ad esempio, dì: "Guarda come stai mangiando bene con il cucchiaio".

2. Dimensione comunicativa

A quest'età il tuo bambino può:

- Ampliare sempre di più il vocabolario dei termini utilizzati, può variare da un minimo di 50 a 100 parole.
- Utilizzare più parole per esprimersi costruendo brevi frasi composte da soggetto verbo e aggettivo.

- Indicare e/o nominare almeno due parti del corpo quando gli chiedi di mostrarle.
- Avere piacere nello sfogliare dei libri conosciuti o nuovi ripetendo alcune parole del racconto.
- Indicare l'immagine in un libro nominandola quando chiedi, ad esempio, "Dov'è l'orso?"
- Alternare o accompagnare l'utilizzo di gesti alle parole per salutare, mandare un bacio, indicare.
- Utilizza principalmente parole che si riferiscono a cose concrete più che astratte.
- Potrebbe comprendere due lingue e pronunciare termini appartenenti ad entrambe, a seconda dell'interlocutore al quale si rivolge. Inoltre potrebbe servirgli più tempo per ampliare il vocabolario, visto che ogni parola potrebbe essere detta nella prima o nella seconda lingua.

Con lui potresti:

- Dialogare utilizzando anche termini particolari o ricercati.
- Fare giochi di parole.
- Utilizzare anche la lingua materna o paterna nel caso non fosse quella di uso nel paese in cui vivete.
- Dargli tempo per pronunciare parole complesse e ripetergliele lentamente scandendo la pronuncia.
- Aiutarlo a conoscere il suono delle parole, anche se non può ancora pronunciarle chiaramente. Ad esempio, se tuo figlio dice "madarino", dì: "Vuoi ancora mandarino?".
- Fare giochi di parole o giocare con le parole per ravvivare il suo interesse.
- Proporgli libri con immagini dal vero e brevi storie che possa memorizzare e ripetere guardando le immagini.
- Cantare canzoni, come "Testa, spalle, ginocchia e piedi", per insegnare i nomi delle parti del corpo. Dopo averle cantate alcune volte, osserva se tuo figlio canta alcune delle parole quando tocchi una parte del corpo e aspetta.
- Parlare due lingue se in famiglia si parlano abitualmente; lascia che utilizzi quella che preferisce per nominare le cose.

3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest'età il tuo bambino può:

- Fare giochi di finzione per tempi prolungati e chiedere ad altri di partecipare descrivendo loro cosa fare o chi devono fingere di essere.
- Aumentare i tempi di concentrazioni mentre utilizza giochi che incontrano i suoi interessi quali: travasi con oggetti di piccole dimensioni, manipolazione di materiali malleabili, lasciare traccia con strumenti diversi come matita, pastello, gesso, tempera.

- Risolvere piccoli problemi o imprevisti che si presentano durante il gioco o nel fare azioni di vita pratica, per esempio mentre lava la bambola potrebbe cercare in un cassetto una salvietta per asciugarla.
- Iniziare a vestirsi o svestirsi seguendo una sequenza una sequenza d'azioni.
- Acquisire l'autonomia sfinterica.
- Riordinare giochi composti da pochi oggetti.

Con lui potresti:

- Variare le proposte di gioco e la loro complessità in base alle diverse abilità che acquisisce nel tempo e ai suoi interessi.
- Organizzare alcuni ambienti di casa a sua misura cosicché possa provare a fare da solo.
- Coinvolgerlo in attività di vita pratica come aiutarti ad apparecchiare, lavare la frutta o la verdura, sbucciare i mandarini, pulire un tavolino.
- Affidargli piccoli compiti come bagnare le piante, riporre un vestito nell'armadio.
- Invitarlo a riordinare quando conclude un gioco, o a farlo insieme; inizialmente fallo tu per lui.
- Preparare la tavola all'ora dei pasti, facendogli portare oggetti in tavola, come bicchieri di piccole dimensioni o posate. Ringrazia tuo figlio per l'aiuto.
- Avviare delle consuetudini, quando vi preparate per andare a dormire o per pasteggiare, che gli permettano di orientarsi nel trascorrere del tempo. Prima di invitarlo ad andare a dormire crea una situazione calma e tranquilla e dei rituali come possono esserlo indossare il pigiama, lavare i denti e leggere 1 o 2 libri. I bambini di questa età hanno bisogno di 11-14 ore di sonno al giorno (compresi i sonnellini). I tempi di sonno costanti lo rendono più sereno.
- Vivere il pranzo come un momento conviviale per stare insieme, non solo un momento per nutrirsi.
- Lasciargli a disposizione spazi, oggetti e mobiletti per mettere in scena giochi simbolici.
- Offrirgli diverse alternative per lasciar traccia e disegnare sia con fogli di dimensioni e consistenze differenti che con strumenti e materiali differenti.
- Aiutarlo a fare semplici puzzle di 4 o 6 pezzi con figure reali o animali.
- Offrirgli la possibilità di fare giochi finalizzati (tavolette d'incastri, associazioni di immagini o colori) e destrutturati come possono esserlo: costruzioni, materiali di varia natura da associare impilare, affiancare.
- Incoraggiare la sua curiosità e aiutarlo a imparare ed esplorare nuove cose. Portalo al parco, fai una passeggiata o fai un giro in autobus.
- Vivere il passaggio dal pannolino alla mutandina come un evento che non riguarda solo lui ma tutta la famiglia, che deve in parte riorganizzare la quotidianità. Per esempio, nei primi giorni in cui il tuo bambino toglierà il pannolino, quando vai a

prenderlo al nido fai in modo di non stare fuori casa a lungo o di non portarlo in luoghi in cui non ha la possibilità d'andare in bagno, negli spostamenti portati dei cambi. Non esprimere giudizi e non eccedere con i complimenti. Confrontati con il pediatra o le educatrici per capire se sia opportuno iniziare il passaggio dal pannolino al water. La maggior parte dei bambini non è in grado di andare in bagno fino a 2 anni.

4. Dimensione fisica e motoria

A quest'età il tuo bambino può:

- Camminare, correre, sedersi e alzarsi con disinvoltura.
- Sperimentare i primi salti.
- Saper fare le scale appoggiandosi con la mano alla parete o ad un corrimano.
- Arrampicarsi sui giochi da esterni aumentando le altezze.
- Camminare su assi sospesi qualche centimetro da terra rimanendo in equilibrio.
- Temere l'altezza o il vuoto.
- Infilare ed incastra oggetti sempre più fini.
- Con matite, pastelli o simili lasciare tracce sempre più articolate che possono raffigurare cerchi o segni di piccole dimensioni.
- Utilizzare regolarmente le posate ei bicchieri per mangiare.
- Lavarsi le mani.
- Saper spogliarsi e vestirsi da solo.
- Saper usare il water sia che abbia raggiunto il controllo sfinterico, sia nel caso in cui accetti di usarlo durante il cambio del pannolino o per provare/familiarizzare con l'acquisizione della nuova autonomia.

Con lui potresti:

- Offrirgli l'opportunità di trascorrere del tempo all'aperto.
- Utilizzare indumenti comodi con elastici, pochi bottoni e non troppo stretti così sarà più semplice per lui provare o riuscire ad infilarseli e toglierseli da solo.
- Restargli vicino mentre sale o scende le scale lasciando che si appoggi al muro o si attacchi ad un corrimano.
- Invitarlo o lasciarlo mangiare da solo mentre condividete con te il momento del pranzo.
- Aumentare la complessità dei giochi di travaso, grafici, d'infilo e d'incastro e per affinare i movimenti della mano.
- Giocare all'aperto, ad esempio a:"pronti, partenza, via" o a spingerlo sull'altalena e mentre lo spingi puoi esclamare: "Pronto, pronto...", quindi aspetta e dì "Vai" quando spingi l'altalena.
- Lasciargli tempo per provare a fare, quando si mette alla prova con nuove abilità motorie o cerca di perfezionare quelle che già sa fare.

- Lasciargli a disposizione dei palloni con cui possa calciare, far rotolare e lanciare.
- Offrirgli giochi che gli permettano di affinare i movimenti della mano.
- Lasciare che giochi con materiale naturale come sabbia, farina gialla per travasarla in contenitori differenti con strumenti di varie dimensioni; faciliterà l'acquisizione dei gesti che utilizza per mangiare quando si trova a tavola.
- Chiedergli di aiutarti nelle azioni quotidiane come possono esserlo aprire il cassetto quando metti via i vestiti o aprire e chiudere la porta quando uscite di casa.

I "CONSIGLI PER I 24 MESI DI VITA" sono a cura di Leo Venturelli, responsabile scientifico del Progetto Tandem (avviato dalla Società italiana di pediatria preventiva e sociale SIPPS), in collaborazione con il Gruppo di Coordinamento dei servizi per la prima infanzia del comune di Bergamo. La scheda informativa nasce con l'intento di fornire dei suggerimenti a coloro che accompagnano i bambini e le bambine nello sviluppo delle loro competenze motorie, cognitive, sociali e si inquadra nelle politiche di supporto alla genitorialità del comune di Bergamo. Fonti bibliografiche: www.progettotandem.it; www.cdc.gov