CONSIGLI PER I 3 ANNI DI VITA

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

A questa età il tuo bambino apprende nuove abilità motorie, linguistiche e cognitive che gli permettono di acquisire conoscenze relative al tempo (oggi, domani, ieri), allo spazio (vicino/lontano) ed alla comprensione di alcune categorie o classificazioni della realtà come quella di genere (maschi e femmine); comincia a conoscere se stesso e l'ambiente che lo circonda in modo più articolato e complesso. Sviluppa l'empatia, amplia le sfumature di emozioni che prova ed inizia a nominarle. Attraverso la scuola dell'infanzia (se non ha già frequentato il nido d'infanzia), inizia il suo primo percorso educativo in una dimensione comunitaria. Questo contesto gli permetterà di sperimentare cosa significhi vivere in un'ambiente sociale governato da regole come possono esserlo: aspettare il proprio turno, seguire modalità condivise di gioco e interiorizzare sequenze temporali che scandiscono la giornata; inizierà così a sentirsi parte di un gruppo. Dialoga con i coetanei e gli adulti che lo circondano in modo fluente e le sue abilità motorie gli permettono: di arrampicarsi, di salire e scendere le scale alternando i piedi e di pedalare. Nel disegno incominciano a comparire le prime figure umane, un segno ovale può rappresentare la testa da cui partono dei raggi che riproducono braccia e gambe.

I bambini a quest'età sono degli esploratori, non sempre comprendono il pericolo e la supervisione è importante. Tieni lontano dalla sua portata sostanze chimiche, medicinali, attrezzi o oggetti pericolosi. Se introduci brevi momenti in cui fargli guardare la tv o utilizzare strumenti tecnologici scegli con cura cosa fargli vedere e fallo in tua presenza, cosicché possiate dialogare su ciò che sta guardando e tu possa intervenire nel caso notassi particolari reazioni che possano rimandare a paura o incomprensione di ciò che vede.

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- Alternare sentimenti di curiosità e desiderio di scoperta del nuovo ad emozioni di paura e timore nel lasciare ciò che conosce e gli dà sicurezza.
- Condividere e motivare agli adulti o ai coetanei alcune sensazioni/emozioni che potrebbe pensare di provare oppure, chiedere conferma di emozioni che crede provino le persone con cui condivide la quotidianità.
- In momenti di difficoltà o frustrazione, che possono generare pianto e urla, avere a disposizione più strumenti per riuscire a calmarsi o per essere confortato.

- Desiderare momenti di gioco condivisi con i coetanei.
- Mostrare preferenze nelle relazioni con coetanei e adulti.
- Aver bisogno di essere rassicurato o consolato dinanzi a situazioni o eventi che fatica a comprendere o che gli creano la frustrazione di non essere in grado di “fare”.
- Voler fare da solo ma anche essere aiutato, là dove non si sente sicuro nel fare.
- Attraverso il gioco simbolico e/o la lettura rivivere e rielaborare momenti della sua quotidianità.

Con lui potresti:

- Creare opportunità di gioco condiviso tra coetanei in contesti differenti (parco, casa, biblioteca) sia con un bambino con cui predilige giocare, sia in piccolo gruppo.
- Alternare situazioni in cui lo sproni a provare a fare da solo ad altre in cui lo sostieni con la tua presenza o nel fare insieme.
- Accogliere tutte le emozioni che prova aiutandolo a riconoscerle e gestirle. Anziché dire non puoi piangere dì: “credo tu sia triste o arrabbiato vuoi un abbraccio?” Oppure: “se piangi così forte non riesco a starti vicino, vuoi un goccio d’acqua e venire un attimo in braccio?”.
- Raccontargli cosa accadrà durante la giornata perché possa orientarsi nel tempo e sapere cosa gli accadrà; in questo modo si sentirà più sicuro di sé.
- Esprimere considerazioni sulle azioni concrete che compie piuttosto che giudizi.
- Trascorrere momenti con “tempi lenti”, facendo ciò che vi piace fare insieme.
- Parlare delle sue emozioni e insegnargli delle parole che lo aiutino a spiegare come si sente; puoi utilizzare libri che parlano di emozioni o racconti di come a volte tu ti senti o ti sei sentita.
- Aiutarlo a gestire i sentimenti di stress insegnandogli a fare: respiri profondi, ad abbracciare un giocattolo preferito, a chiederti conforto o ad accoccolarsi in un posto per lui confortevole e tranquillo quando vive momenti di fatica, frustrazione o rabbia.
- Aiutarlo ad affrontare nuove situazioni ed incontrare nuove persone. Ad esempio, puoi leggere storie o giochi di ruolo (finzione) su nuovi luoghi o cose per aiutarlo a sentirsi più a suo agio.
- Alimentare e vivere momenti di gioco simbolico e fantastico.
- Quando lo saluti al mattino, incoraggialo e ricordargli che tornerai o chi andrà a prenderlo.
- Lasciargli del tempo per provare a risolvere momenti di contesa/conflitto con i coetanei.

2. Dimensione comunicativa

A quest'età il tuo bambino può:

- Conversare con te utilizzando almeno due scambi comunicativi di andata e ritorno, esprimendo pensieri semplici e brevi come: "quando andiamo al parco mi piacerebbe salire sull'altalena" o "vorrei giocare con Lucia, ci sarà?"
- Fare domande del tipo: "chi", "cosa", "dove" o "perché", per esempio "Dov'è mamma/papà è al lavoro? Torna dopo che ho fatto la merenda?"
- Dire quale azione sta accadendo in una foto o in un libro quando gli viene chiesto, come "correre", "mangiare" o "giocare", nominare oggetti e descrive le immagini raffigurate nel testo.
- Dire il proprio nome e cognome, quando gli viene chiesto o per definirsi.
- Parlare fluentemente e provare soddisfazione nell'essere compreso o mostrare determinazione nel ripetere parole complesse finché l'interlocutore le comprende.
- Riconoscere alcune parole o lettere se associate a immagini o simboli (per esempio le lettere del proprio nome sull'armadietto del nido d'infanzia o della scuola dell'infanzia).
- Utilizzare con coerenza più registri comunicativi contemporaneamente: parole, gesti, movimenti del corpo, sguardi.
- Comprendere e parlare in forma basilare due lingue sentite in famiglia.

Con lui potresti:

- Parlandogli utilizzando il tempo verbale passato e futuro lo aiuterà a sviluppare il vocabolario, la creatività e l'ordine logico tra gli eventi.
- Raccontare una storia utilizzando le figure come guida e alternandole nel racconto.
- Se in casa si parlano due lingue, utilizzarle entrambe per fare giochi di parole.
- Offrirgli raccolte d'immagini dal vero che possa nominare.
- Invitarlo ad esprimere a parole ciò che sente, vorrebbe, non vorrebbe, lo fa arrabbiare o gli fa piacere.
- Leggere brevi storie ponendogli domande quali: "Cosa sta succedendo nella foto?" e/o "Cosa pensi che accadrà dopo?" Quando ti dà una risposta, chiedi maggiori dettagli.
- Aiutarlo sviluppare le abilità linguistiche parlandogli con frasi più articolate delle sue, usando parole vere. Per esempio se dice: "ho bisogno di nanna", tu puoi rispondigli: "mi stai dicendo che sei stanco e vuoi andare nel letto a fare la nanna…a dormire? Vuoi andare da solo o ti accompagno?".
- Giocare a far di conto. Conta parti del corpo, scale e altre cose che usi o vedi ogni giorno. I bambini di questa età stanno iniziando a imparare i numeri e i conteggi.
- Insegnargli semplici canzoni e rime, come "giro, giro tondo".

3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest'età il tuo bambino può:

- aver interiorizzato e raccontare brevi sequenze di azioni o sequenze temporali come i gesti necessari per apparecchiare la tavola o i momenti salienti di cui è composta la sua giornata.
- Aver acquisito un buon coordinamento tra l'azione della mano e ciò che l'occhio "vede nel fare" arrivando a: infilare perline su di un filo, travasare materiale naturale in contenitori di piccole dimensioni, compiere attività di vita pratica come fare la spremuta, lavare la frutta, tagliare una carota bollita con un coltello adeguato alla sua età, spalmare della marmellata su una fetta biscottata.
- Aver acquisito il controllo sfinterico andando autonomamente in bagno quando gli scappa la pipì o la cacca oppure, chiamare un adulto perché lo accompagni e lo aiuti a pulirsi.
- Svestirsi e rivestirsi al risveglio o quando deve andare in bagno da solo.
- Riconoscere ciò che può toccare o prendere da solo e ciò che non può toccare come un pentolino caldo.
- Associare forme, immagini, colori, numeri e oggetti tra loro o ad immagini uguali.
- Raggruppare in categorie basilari e chiare come cibo, vestiti, giochi.
- Ricreare immagini o simboli con un dito o un bastoncino nella sabbia o uno strumento grafico.
- Creare o ricreare percorsi, torri, oggetti reali, "contesti reali" (tane, castelli) utilizzando materiali destrutturato come legni, scatole di cartone, tubi di plastica, stoffe.
- Mettere in scena aneddoti vissuti o fantastici, coinvolgendo coetanei o adulti ed utilizzando oggetti di vita reale.
- Risolvere semplici situazioni problematiche come prendere una mela su un ripiano in alto, trovare il modo di prendere un oggetto finito sotto un mobile, ricomporre un oggetto formato da più pezzi.

Con lui potresti:

- alimentare il suo pensiero creativo e fantastico attraverso il gioco simbolico e la lettura.
- Incoraggiarlo a risolvere i suoi problemi con il tuo sostegno. Fai delle domande per aiutarlo a capire il problema. Aiutalo a pensare a soluzioni possibili e metterle in atto.
- Offrigli proposte di gioco che sollecitano abilità differenti e che, nel tempo possono aumentare il grado di complessità/difficoltà come: associazioni con immagini sempre più particolareggiate o simili, puzzle di legno a 9 pezzi, travasi "fini" acqua, farina gialla, riso, cous cous ed ancora strumenti vari per giocare con materiali malleabili come Didò, plastilina, sabbia cinetica.

- Offrirgli diversi strumenti per lasciar traccia o disegnare come pastelli, pennelli, matite colorate che favoriscano il coordinamento oculo-manuale e la presa per la penna.
- Giocare mostrando o nominando gli opposti. Per esempio mostragli una perlina dicendogli: "è piccola " e di seguito un pallone dicendogli: “è grande”. Fai la stessa cosa per veloce/lento, silenzioso/rumoroso.
- Allenare la sua memoria mostrandogli 3 oggetti che di seguito coprirai e gli chiederai di rinominare.
- Giocare a raggruppare oggetti reali o immagini in categorie quali: frutta, animali, mezzi di trasporto.
- Fare giochi di abbinamento. Chiedi a tuo figlio di trovare oggetti uguali nei libri o in giro per casa.
- Preparare una "scatola di materiale grafico" con carta, pastelli, forbici e colla.
- Stabilire alcune regole semplici e chiare che può seguire come: usare in modo appropriato le posate, non lanciare oggetti, stare seduto sulle sedie e non in piedi. Se non rispetta la regola, mostragli cosa dovrebbe fare. Più tardi, se tuo figlio segue la regola, riconoscilo e congratulati con lui.
- Preparare alimenti semplici e salutari tra i quali possa scegliere. Ad esempio, all'ora della merenda chiedi: "Vuoi lo yogurt o una mela?"
- Affidagli dei compiti da fare in casa come: apparecchiare la tavola, riporre i suoi vestiti, riordinare i giochi.
- Crea occasioni d’incontro e gioco con i coetanei al di fuori del contesto educativo.

4. Dimensione fisica e motoria

A quest’età il tuo bambino può:

- al parco, arrampicarsi su giochi di un metro e più d’altezza, correre superando semplici ostacoli o brevi percorsi, saltare da ceppi alti una cinquantina di cm.
- Utilizzare la bicicletta senza pedali o il monopattino per spostarsi da una parte all’altra del quartiere.
- Spostare una scatola di medie dimensioni o una piccola sedia tenendola tra le mani mentre cammina.
- Infilare più oggetti come: perline, piccoli solidi di legno forati su aste fisse (verticali o orizzontali) o mobili (fili di diversi materiali).
- Costruire alternando l’utilizzo di materiali (legni, costruzioni, materiale naturale) di dimensioni piccole a quello di grandi e medie dimensioni.
- Nel lasciar traccia mostrare gesti sempre più precisi, che creano anche tratti e segni di piccole dimensioni o forme, come cerchi o bozze di visi.

- Mettersi da solo i vestiti per esempio: un paio di pantaloni larghi, una giacca, scarpe con lo strappo o stivaletti.
- Usare con disinvoltura le posate arrivando a servirsi piccole quantità di cibo o acqua con l'uso di strumenti adeguati.
- Saper salire e scendere dal wc da solo.

Con lui potresti:

- evitare l'utilizzo del passeggino per spostarti nel quartiere lasciandogli a disposizione una bicicletta senza pedali o un monopattino.
- Creare e costruire con materiali diversa forma e natura case, oggetti, piccole "tane" in cui nascondersi; in questi momenti potresti prediligere la collaborazione piuttosto che l'utilizzo di un atteggiamento direttivo.
- Coinvolgerlo in faccende domestiche come: mettere i panni sporchi in una cesta, riempire una brocca d'acqua per bagnare le piante.
- Trascorrere momenti in cui fate giochi di movimento al parco, su un sentiero di montagna, al mare. Concedi a tuo figlio il tempo per scegliere cosa e come vuole giocare. Unisciti a lui e segui i suoi percorsi.
- Con la tua supervisione, lasciare che si sposti in casa in autonomia anche salendo e scendendo le scale.
- Offrigli una torretta composta da 2/3 gradini con uno schienale sulla quale possa salire per prendere oggetti posti su ripiani alti o cucinare e lavare con te.
- Mettergli a disposizione materiale grafico /pittorico, giochi d'infilo sottile e travasi sempre più complessi per fargli affinare i movimenti della mano.
- Lasciare che ti aiuti a preparare i pasti. Assegnagli compiti semplici, come lavare frutta e verdura o mescolare. Lascia che prepari con te l'impasto della pizza schiacciandolo, premendolo, pizzicandolo e creando palline di diversi colori. Questo migliora le abilità fini dei muscoli della mano e delle dita per scrivere, abbottonare e tagliare.
- Descrivigli a parole i 2 o 3 passaggi necessari per assolvere ai piccoli incarichi che gli affidi. Ad esempio, "Vai nella tua stanza e prendi le scarpe e il cappotto", se prepari la tavola metti prima i piatti poi le posate e i bicchieri.
- 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.

I "CONSIGLI PER I 3 ANNI 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