

CONSIGLI PER I 4 ANNI DI VITA

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

Il tuo bambino capisce l'importanza delle sue azioni sul mondo esterno anche se realtà e fantasia non sono ancora due dimensioni distinte; per questo potrebbe, attraverso il pensiero fantastico, dar vita ad un amico "immaginario" e contemporaneamente giocare coi coetanei collaborando nelle attività. Va maturando il suo autocontrollo, che però a volte è collegato a tensione che sfocia in incubi e paure notturne. Sa disegnare meglio la figura umana, sa raccontare una storia. È in grado di far fronte alle incombenze quotidiane, in particolare sa curare la propria igiene personale. Proponi scelte semplici e salutari; lascia che scelga cosa indossare, giocare o mangiare per uno spuntino; limita le scelte a 2 o 3 cibi.

Limita il tempo sullo schermo (TV, tablet, telefoni, ecc.) a non più di 1 ora al giorno di un programma per bambini con la presenza di un adulto. Non mettere schermi nella cameretta di tuo figlio. I bambini imparano parlando, giocando e interagendo con gli altri. Per creare una routine della buonanotte calma e tranquilla evita schermi (TV, telefono, tablet, ecc.) da 1 a 2 ore prima di andare a letto e non mettere TV nella cameretta di tuo figlio. I bambini di questa età hanno bisogno di 10-13 ore di sonno al giorno (compresi i sonnellini). I tempi di sonno costanti lo rendono più predisposto!

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- Fingere di essere qualcun altro durante il gioco (insegnante, supereroe, un gatto).
- Chiedere di andare a giocare con i bambini se non ci sono, per esempio "Posso giocare con Andrea?".
- Confortare gli altri se sono tristi, per esempio, abbraccia un amico che piange.
- Percepire ed evitare il pericolo, come non saltare da altezze elevate nel parco giochi.
- Aver piacere d'essere un "aiutante".
- Cambiare il comportamento in base a dove si trova (chiesa, biblioteca, parco giochi).

Con lui potresti:

- Aiutarlo ad essere pronto per nuovi contesti e per incontrare nuove persone. Ad esempio, puoi leggere storie o giochi di ruolo (finzione) per aiutarlo a sentirsi a suo agio.

- Condividere i pasti con tuo figlio quando possibile. Lascia che ti veda mentre ti godi cibi sani, come frutta, verdura e cereali integrali, e bevi latte o acqua.
- Aiutarlo a conoscere i sentimenti degli altri e i modi positivi per reagire. Ad esempio, quando vede un bambino triste, puoi dire: "Sembra triste. Portiamogli un orsacchiotto".
- Usare parole positive e prestare attenzione ai comportamenti che vorresti adottasse ("comportamenti desiderati"). Ad esempio, di: "Stai condividendo quel giocattolo". Non pensare ai comportamenti negativi.
- Lasciare che ti aiuti con semplici faccende, come portare la posta, dare da mangiare a un animale domestico o pulire il tavolo. Questo aiuta a costruire l'indipendenza.
- Offrirgli giocattoli o cose che incoraggiano la sua immaginazione, come vestiti per travestirsi, pentole e padelle per fingere di cucinare o mattoncini con cui costruire. Unisciti a lui in giochi di finzione, come mangiare il cibo finto che cucina.
- Fargli notare quando ferisce i sentimenti di qualcuno descrivendo ciò che vedi. Incoraggialo a chiedere scusa e aiutalo a trovare un modo per far sentire meglio l'altra persona.
- Consolarlo se ha paura e parla delle sue paure. Ad esempio, "I mostri appaiono spaventosi anche se non sono reali ma non possono farti del male". Aiuta tuo figlio a scegliere cose che può fare quando ha paura, come abbracciare un peluche.

2. Dimensione comunicativa

A quest'età il tuo bambino può:

- Dire frasi con quattro o più parole.
- Dire alcune parole prese da una canzone, una storia o una filastrocca.
- Parlare di almeno una cosa successa durante la sua giornata, come "Ho giocato a palla".
- Rispondere a semplici domande come "A cosa serve la giacca a vento?" o "A cosa serve un pennarello?"

Con lui potresti:

- Leggere storie chiedendogli cosa sta succedendo nella storia e cosa pensa potrebbe accadere dopo.
- Ascoltare le sue canzoni preferite e ballare con tuo figlio, imitando a turno le mosse dell'altro.
- Continuare ad insegnargli le abilità per giocare con gli altri, come usare le parole, condividere giocattoli e fare a turno.
- Fare delle gite in biblioteca per fargli scegliere i libri preferiti.

- Trascorrere del tempo parlando a tuo figlio con frasi complete, usando parole "adulte". Questo la aiuterà ad apprendere un linguaggio fluente e lo aiuterà a sviluppare future abilità nella lettura e nella scrittura.

3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest'età il tuo bambino può:

- Nominare alcuni colori di oggetti.
- Raccontare cosa viene dopo in una storia ben nota.
- Disegnare una persona con tre o più parti del corpo.

Con lui potresti:

- Aiutarlo a conoscere le sfumature dei colori, forme e dimensioni. Ad esempio, chiedi il colore, le forme e le dimensioni delle cose che vede durante il giorno.
- Incoraggiarlo ad usare "le sue parole" per chiedere cose e risolvere problemi, solo successivamente mostrargli come fare. Potrebbe non conoscere le parole di cui ha bisogno. Ad esempio, aiuta tuo figlio a dire: "quando è il mio turno?" invece di prendere qualcosa da qualcuno.
- Contare cose semplici, come dita, giocattoli o pere. Questo aiuterà tuo figlio a conoscere i numeri e il conteggio.
- Spiegargli, in modo semplice, perché non può fare qualcosa che non vuoi che faccia ("comportamento indesiderato"). Offrigli delle scelte di comportamenti alternativi. Ad esempio, "Non puoi saltare sul letto. Vuoi uscire e giocare o mettere su un po' di musica e ballare?"
- Invitarlo a fermarsi e aspettare quando è eccitato giocando a "stop" (riproduci della musica, spegnila improvvisamente e fai in modo che tutti si blocchino quando si ferma).
- Usare parole come "primo", "secondo" e "finalmente". Quando giochi, racconti storie o svolgi le faccende domestiche, chiedi a tuo figlio cosa verrà dopo. Questo aiuterà tuo figlio a conoscere l'ordine degli eventi.
- Dargli il tempo per risolvere i suoi problemi con gli amici. Ad esempio, se stanno litigando su chi diventerà il supereroe di turno, lascia che se la risolvano tra loro. Resta vicino per aiutare se necessario. Se non riescono a venire ad una soluzione, usa delle domande per aiutarli a pensare ad altre scelte.
- Prenderti del tempo per rispondere alle domande "perché" di tuo figlio. Se non conosci la risposta, dì "Non lo so" o aiuta tuo figlio a trovare la risposta in un libro, su Internet o da un altro adulto.
- Fare giochi semplici, come Tris o giochi di abbinamento.

4. Dimensione fisica e motoria

A quest'età il tuo bambino può:

- Usa un pallone per la maggior parte del tempo.
- Servirsi del cibo o versarsi dell'acqua, sotto la supervisione di un adulto.
- Essere in grado di schiacciare alcuni pulsanti e poi farlo al contrario.
- Tenere il pastello o la matita tra le dita e il pollice (non a pugno).

Con lui potresti:

- Invitarlo a giocare all'aperto con gli amici, come stare insieme, seguire il capo e giocare a nascondino.
- Lasciarlo giocare con altri bambini, ad esempio in un parco o in una biblioteca. Chiedi informazioni sugli spazi gioco della zona e sui programmi prescolari. Giocare con gli altri aiuta tuo figlio ad imparare il valore della condivisione e dell'amicizia.
- Cercare di trovare il tempo per il gioco attivo ogni giorno. Il tuo bambino si diventerà di più se può scegliere l'attività. Ad esempio, dagli delle scelte, come suonare musica e ballare insieme, suonare all'aperto o fare una passeggiata insieme.