CONSIGLI PER I 5 - 6 ANNI DI VITA

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

Dai 5 anni tuo figlio va costruendo l'immagine di sé, con la consapevolezza della sua identità rispetto agli altri. Spesso si applica in piccoli lavoretti personali con passione, tenacia e tempo dedicato. A livello motorio salta, corre, inizia a fare capriole, incomincia a possedere autonomia nel vestirsi, nel fare il bagno, nel lavarsi i denti, nell'uso della toilette. È in grado di parlare fluentemente e di scrivere alcune lettere dell'alfabeto e di disegnare. Deve essere coinvolto in attività quotidiane e ha bisogno di gratificazioni se esegue bene delle incombenze. Si interroga sul funzionamento delle cose e si aspetta spiegazioni dall'adulto. Incomincia ad accettare le regole nei giochi.

Impostare i limiti di tempo sullo schermo (TV, tablet, telefoni, ecc.) a non più di 1 ora al giorno. Crea delle regole di utilizzo dei media che tutti in famiglia possono seguire. Per creare una routine della buonanotte calma e tranquilla evita da una a due ore prima di andare a letto che tuo figlio stia davanti a uno schermo, sia esso TV, tablet, cellulare e non lasciare TV o computer nella sua cameretta. I bambini di questa età hanno bisogno di 10-13 ore di sonno al giorno (compresi i sonnellini). I tempi di sonno costanti servono alla routine quotidiana.

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- Seguire le regole o comprendere la turnazione quando gioca con altri bambini.
- Andare a scuola volentieri e integrarsi con il gruppo della classe.
- Cantare, ballare o recitare sia a casa sia a scuola, collaborando coi coetanei.
- Svolgere semplici faccende domestiche, come abbinare i calzini o sgombrare la tavola dopo aver mangiato.

Con lui potresti:

- Incominciare a renderlo indipendente, concedendogli di fare alcune incombenze da solo, anche se non le fa perfettamente. Ad esempio, lascia che si rifaccia il letto, si abbottoni la camicia o versi dell'acqua in un bicchiere. Esprimi gioia quando lo fa e cerca di non "riordinare" a tua volta subito le cose.
- Parlare ed esprimere i tuoi sentimenti e quelli di tuo figlio. Utilizza dei libri e parla dei sentimenti che i personaggi provano e del perché li hanno.

- Individuare un posto in casa in cui può andare quando è arrabbiato. Stai nelle vicinanze in modo che tuo figlio sappia che è al sicuro e può venire da te per farsi aiutare a calmarlo, se necessario.
- Condividere il momento del pasto: utilizzalo per chiacchierare tutti insieme. Usa cibi uguali per tutti. Evita televisori accesi, tablet o cellulari durante i pasti. Prova a coinvolgere tuo figlio nel dare una mano a preparare cibi sani e a goderne la consumazione insieme.
- Tuo figlio potrebbe iniziare a rispondere o usare parolacce come un modo per sentirsi indipendente. Non mostrarti allarmato davanti a queste modalità espressive; invece lodalo quando chiede le cose in modo gentile e accetta con calma un "no" come risposta.
- Aiutarlo ad essere pronto a fare incontri con nuovi amici in caso di cambio di scuola (passaggio da scuola d'infanzia alla primaria). Ad esempio, puoi leggere storie o organizzare giochi di ruolo e di finzione per aiutarlo a prepararsi a nuovi incontri e amicizie in modo adeguato.
- Lasciare che giochi con altri bambini, ad esempio in un parco o in una biblioteca. Chiedi informazioni sulla presenza di gruppi di gioco locali (spazio gioco) e sui programmi prescolari. Giocare con gli altri lo aiuta ad imparare il valore della condivisione e dell'amicizia.

2. Dimensione comunicativa

A quest'età il tuo bambino può:

- Raccontare una storia che ha sentito o inventata con almeno due eventi. Ad esempio, un gatto è rimasto bloccato su un albero e un pompiere lo ha salvato.
- Rispondere a semplici domande su un libro o una storia dopo che glielo hai letto o raccontato
- Mantenere viva una conversazione con più di tre domande e risposte
- Usare o riconoscere semplici rime.

Con lui potresti:

- Lodarlo quando ha un buon comportamento, sappi che potrebbe cominciare a ribattere alle tue richieste, più per testare la sua indipendenza che per vera convinzione; offrigli l'occasione di fare qualche scelta in modo indipendente.
- Giocare a parole in rima. Ad esempio, proponi: "Cosa fa rima con gatto?", abitualo a ripetere filastrocche, canzoncine
- Incoraggiarlo a "leggere" utilizzando e seguendo le immagini e a raccontare la storia.
- Leggergli un libro e porgli domande come "Cosa sta succedendo nella figura, nel disegno?" e "Cosa pensi che accadrà dopo?"

- Dare risalto alle cose che gli piacciono: ad esempio, se ama gli animali, procurati dei libri in biblioteca su questo argomento, invitalo a scovare uccelli e altri animali in un parco o visita uno zoo per conoscere da vicino animali di zone e luoghi diversi.

3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest'età il tuo bambino può:

- Contare almeno fino a 10.
- Nominare alcuni numeri compresi tra 1 e 5 quando qualcuno glieli indica.
- Usare parole sul tempo, come "ieri", "domani", "mattina" o "notte".
- Prestare attenzione da 5 a 10 minuti durante le attività. Ad esempio, durante una storia o dei lavoretti manuali; il tempo trascorso davanti ad uno schermo non devi conteggiarlo.
- Scrivere alcune lettere del suo nome o l'intero nome.
- Nominare alcune lettere quando le indichi.

Con lui potresti:

- Utilizzare parole che riguardano lo scorrere del tempo, come oggi, ieri, domani. Cantagli canzoni sui giorni della settimana e fagli sapere che giorno è.
- Chiedergli a cosa sta giocando aiutandolo ad ampliare le sue risposte chiedendo "Perché?" e come?" Ad esempio, di' "Quello è un bel ponte che stai costruendo. Perché l'hai messo lì?"
- Incoraggiarlo a giocare a "far finta di" (gioco simbolico). Aiutalo a trovare oggetti che può usare per giocare a travestirsi, a scuola o a casa.
- Stimolarlo a giocare alla casa, al negozio, alla scuola, alla lotta.
- Mettergli a disposizione teli e scatoloni per tane e rifugi.
- Invitarlo a utilizzare semplici strumenti musicali, anche solo come sperimentazione.
- Giocare alle carte, a memory o ad altri giochi simili che aiutino la memoria e la concentrazione. Approfittane per insegnargli a seguire le regole del gioco.
- Offrirgli una scatola di pastelli, gessetti, tempere, carta e cartoncini, forbicine per bambini e colla per il gioco creativo. Incoraggialo a disegnare, anche copiando paesaggi o oggetti o persone dal vivo e a realizzare progetti artistici con materiali diversi.

4. Dimensione fisica e motoria

A quest'età il tuo bambino può:

- Correre, giocare alla palla, saltellare su un piede solo.
- Tagliare con le forbici, si abbottona i vestiti.
- È in grado di capire e gestire un rischio (di caduta, di equilibrio).

Con lui potresti:

- Valorizzare i giochi all'aperto: corsa, salti, capriole, biciletta, giochi di equilibrio, arrampicate, giochi con la palla…
- Offrirgli momenti di relax e di ozio, offrendogli spazi per distendersi e rilassarsi all'aperto o al chiuso.
- Andare al parco giochi. Insegnagli a dondolarsi su un'altalena, stimola il suo interesse per arrampicarsi sui rami bassi degli alberi.
- Organizzare passeggiate nei boschi o in riva a fiumi o laghi o mare per osservare le foglie diverse, raccogliere e catalogare materiali trovati in natura (foglie, rametti, sassi di diverso colore o forma, conchiglie, ecc). Invogliarlo a fare l'esploratore anche con l'aiuto di una lente di ingrandimento o di un binocolo.
- Utilizzare giochi che lo invoglino a mettere insieme le cose, come puzzle e mattoncini: invitalo a metterli in fila verticalmente o orizzontalmente per costruire delle strutture.
- Cercare di trovare il tempo per il gioco attivo ogni giorno; si divertirà di più se può scegliere l'attività. Ad esempio, dagli delle opzioni, come suonare e ballare insieme, giocare a pallone all'aperto o fare una passeggiata insieme, anche con altri coetanei amici.
- Insegnargli il "contatto" sicuro, come gli abbracci quando entrambe le persone lo desiderano e i contatti che aiutano a mantenere i bambini sani (tocchi di medici o genitori). I contatti pericolosi sono quelli per cui un bambino si potrebbe sentire ferito, a disagio, spaventato o confuso. Aiutalo a esercitarsi a dire "no" a un contatto indesiderato o pericoloso e spiega che ci sono adulti a cui può rivolgersi per chiedere aiuto.
- Insegnargli a cercare "aiutanti" se si perde o ha bisogno di aiuto, come genitori con altri bambini, un commesso di un negozio o un vigile o un agente di polizia. Abitualo a imparare e riferire il suo nome e cognome.

I "CONSIGLI PER I 2-3 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