IL MIO BEBÈ
DA 0 A 1 ANNO

INDICE

PREFAZIONE 6
INTRODUZIONE 8

1 STARE BENE NELLE BRACCIA DELL'ADULTO E SDRAIATI SULLA SCHIENA 10

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO 12
Amo sentirmi avvolto 13
Tutti i miei sensi si risvegliano 14
Mi esprimo 15
Sono ipersensibile 16
Non controllo i miei movimenti! 17
I miei riflessi 19
Ho bisogno di sentirmi circondato 20
Osservo 21

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 22
Sono sempre all'ascolto 23
Lo cambio 24
Piange, perché? 25
Come tenerlo e trasportarlo 26
Il sacco nanna 28
Come cullarlo 29
Come rilassarlo 30
La musica 31
Il piacere del massaggio 33
L'ora del bagno 37
Solo e sereno 37

2 SCOPRIRE LE MANI E TUTTO IL CORPO 39

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO
I primi movimenti coordinati 41
Le mie mani, giocattoli straordinari 42
I miei piedi, oggetti molto interessanti 43
Il mio corpo in libertà 44

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 46
Favorisco il gioco 47
Il contatto visivo 49
I giochi senso-motori 52
Evito di eccitarlo 56

3 MI GIRO E ROTOLO COME UNA PALLA... 59

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO 60
Mi sveglio sdraiato sulla schiena 61
Faccio l'esperienza di potermi girare 62
Percepisco completamente il mio corpo 63
Eccomi a pancia in giù 64
Sono molto agile! 65
Mi concentro 66

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 68
Lo sistemo bene sul tappeto 69
Organizzo lo spazio 70
Scelgo i suoi giocattoli 72
Come lo posso aiutare 73
Sul fasciatoio 76
Come tenerlo e portarlo 77
Lo tengo in braccio mentre mangia 79
I giochi sensoriali ritmati 80

4 IMPARO A STRISCIARE. 85

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO 86
Faccio mille movimenti 87
Scopro lo strisciare 88
Tocco tutto 89

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 90
Consento la motricità libera 91
Gli dico di no 92
Motivato, io motivo! 95
Predispongo uno spazio per il riposo 97
Leggo con lui 99

5 VERSO LA POSIZIONE SEDUTA: SCOPRIRE LA VERTICALITÀ 101

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO 102
Mi giro e striscio per rinforzare i muscoli 103
Cerco nuovi appoggi per sedermi da solo 104
Getto i giochi per sentirmi sicuro 108
Sdraiato o seduto, sono io che scelgo! 109

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 110
Rispetto i suoi ritmi 111
Lo lascio fare da solo 111
Gli organizzo lo spazio 113
Mi muovo perché trovi l'equilibrio 116
Accompagno il suo ritorno a terra 116
Gli offro momenti di calma 117
Scelgo i suoi giochi 117
Lo sistemo bene mentre mangia 119
Gli faccio il bagno 120
Gli do sicurezza affettiva 121

6 GLI SPOSTAMENTI A QUATTRO ZAMPE: SPERIMENTARE LE COORDINAZIONI FONDAMENTALI 125

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO 126
Mi metto a quattro zampe 127
Cerco il mio equilibrio per avanzare 128
Coordino i miei arti 130
Scopro lo spazio 132
Alla ricerca di piccole briciole 133
Sono libero di raggiungere i miei genitori 133

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 134
Lo sostengo con la parola 135
Come tenerlo e portarlo 136
Scelgo e predispongo i suoi giochi 137
Lo aiuto a rinforzare i muscoli 138
Lo aiuto a migliorare la sua agilità 139
Lo mando all'avventura! 140
Lo spingo a fare manipolazioni più fini 140

7 VERSO LA POSIZIONE ERETTA: SCOPRIRE ALTRI APPOGGI E NUOVI EQUILIBRI 143

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO 144
Scopro di potermi alzare stando sulle ginocchia 145
Trovo dei nuovi appoggi per alzarmi 147
Ritorno a terra 149
Esamino l'appoggio dei miei piedi sul pavimento 150
Esploro fiducioso in modo autonomo 151

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 152
Lascio che il mio bambino faccia le sue esperienze da solo 153
Prendo in braccio il mio bambino 154
Favorisco la sua libera motricità 155
Rispetto il suo ritmo 158
Giochiamo insieme 159
Musica! 161
Tra osservazione e partecipazione 162

8 AVANTI, MARCH: ESPLORARE LA VERTICALITÀ E LO SPAZIO 165

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO 166
Faccio i primi passi, appoggiandomi 167
Esploro il mio equilibrio 168
Mi servo di supporti mobili 170
Senza mani! 171
Manipolo gli oggetti e comunico 173
Fiero di aver fatto da solo 175

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI 176
Favorisco le sue esplorazioni 177
Gli offro dei giochi ancora più piccoli 179
Lo aiuto a ricercare la sua stabilità 180
Predispongo dei nuovi appoggi 182
Comunichiamo! 183
I pasti 185
Sono conquistato dalle sue abilità 186
Verso nuove acquisizioni 189

CONCLUSIONI 190
BIBLIOGRAFIA 192

INTRODUZIONE

Lo sviluppo psicomotorio del bebè riguarda lo sviluppo motorio, sensoriale, affettivo, intellettuale in costante interrelazione tra loro. Le ricerche attuali sulle capacità del bambino rivelano l'importanza della motricità per lo sviluppo intellettuale e della sicurezza affettiva per lo sviluppo generale.
Secondo un ritmo di sperimentazione che gli è proprio e secondo le leggi neurofisiologiche, il bimbo piccolo si risveglia, impara a conoscere il proprio corpo e le proprie reazioni e a far evolvere le sue posture. La motricità diventa più armoniosa e il piccolo si apre al mondo e agli altri.

Molte sono le domande dei genitori nei confronti del loro bambino, certo dipendente eppure già così indipendente nelle sue scoperte ed esplorazioni. Come poterlo accompagnare per promuovere il suo benessere e il suo sviluppo senza essere troppo interventisti? Come non sovra-stimolarlo (stimolarlo troppo) o non sotto-stimolarlo (stimolarlo non abbastanza)? Come assicurargli un equilibrio fisico ed emotivo, dandogli sicurezza?
Questo libro insegna agli adulti (genitori, nonni, professionisti della prima infanzia ecc.) a rispettare il piccolino, a tenere in considerazione i suoi ritmi e le sue capacità, evitando gli a priori, a conoscerlo a partire dai suoi bisogni e dalle sue capacità in continua evoluzione.

Sin dalla nascita, osservare il bambino nel momento presente permetterà ai genitori di acquisire fiducia nelle proprie capacità genitoriali. Il bambino suscita molte emozioni e non è sempre facile capire tutto di lui. Preso in un turbinio emotivo, qualsiasi adulto può a un certo punto sentirsi esaurito, ansioso o impaziente. Accettando queste manifestazioni comuni e del tutto naturali, la relazione di empatia (mettersi al posto del piccolino) offre le condizioni ottimali per uno sviluppo psicomotorio sereno e armonioso. I genitori potranno anche avere fiducia nell'attività avviata dal bambino, fonte di molteplici apprendimenti motori, sensoriali, affettivi, cognitivi. Il bambino da parte sua inizierà ad avere fiducia in se stesso e a crescere nella certezza della propria competenza. Poiché non esiste una verità acquisita e ognuno ha un ritmo diverso, abbiamo scelto di affrontare le principali tappe dello sviluppo psicomotorio dalla nascita sino a quando il bimbo cammina. Poiché esiste una verità per ogni bambino, abbiamo scelto di prendere in considerazione il punto di vista del bambino come fondamento per guidare i genitori e insegnare ai professionisti della prima infanzia.
L'adulto può capire che cosa il bimbo stia vivendo se si prende il tempo di osservarlo, di focalizzare la propria attenzione sulle sue manifestazioni e sulle sue esplorazioni. Comprenderlo meglio è il nostro obiettivo per accompagnarlo in modo sicuro nel suo sviluppo sia affettivo sia fisico.
La regola è che non è più il genitore a guidare lo sviluppo ma il bambino stesso. Così egli può sentirsi riconosciuto nella sua individualità e valorizzato in modo sufficiente per percepirsi come soggetto nel mondo che lo circonda.

Questo libro offre delle idee di giochi relazionali, di gestione dello spazio e indica il materiale da mettere a disposizione del bimbo. Senza essere un manuale o un insieme di soluzioni pronte per l'uso, presenta delle proposte che i genitori possono utilizzare in un certo momento, sempre guidati dal loro bambino. Il nostro scopo è mostrare che i momenti spesi nel rapporto genitore-figlio sono preziosi, ma altrettanto importante è l'attività libera e indipendente del bambino. In quest'alternanza di momenti condivisi, di calma, di intensa, il bimbo piccolo diventa consapevole di se stesso e degli altri ed evolve nella sua motricità. L'adulto con la sua attenzione partecipa all'elaborazione di un sentimento di fiducia in sé che potrà accompagnare il bambino per tutta la vita.

I pareri del pediatra, della puericultrice e dell'osteopata daranno opinioni e consigli aggiuntivi e complementari per migliorare la vita del piccolo nei suoi primi mesi, nel suo primo anno. I genitori e gli operatori della prima infanzia, ciascuno nella propria specificità, hanno un obiettivo comune: il benessere del bambino.
Il risveglio psicomotorio è una grande avventura per il bambino e una grande avventura per l'adulto. Nelle pagine che seguono, vi invitiamo a iniziare questa avventura, la vostra avventura.

1 STARE BENE NELLE BRACCIA DELL'ADULTO E SDRAIATI SULLA SCHIENA

PUNTO DI VISTA DEL BAMBINO

Amo sentirmi avvolto

Dalla nascita, mi piace avere un nido accogliente; tutto ciò che mi avvolge, mi fa sentire i contorni del mio corpo, mi calma; gli scambi tattili mi aiutano a dormire meglio e alleviano le mie coliche.
Quando sono tra le braccia dei miei genitori, mi piace trovare la forma accoccolata che avevo nel ventre di mia madre. Sono come in un bozzolo e posso distendermi. Quando la mia mamma mi allatta, tenendomi tra le sue braccia o quando sento il calore del mio papà, sono come in una bolla; quando sento il calore del corpo del mio papà o della mia mamma che mi portano o mi cullano, sono come su un'amaca; quando sento le mani del mio papà o della mia mamma che mi massaggiano, mi sento toccato nella profondità del mio essere.

« Il senso del tatto, quando ci si prende cura del corpo del bimbo piccolo, quando si fanno giochi tattili o lo si trasporta, ha un ruolo importante nel rapporto affettivo, nello sviluppo psicomotorio e neurologico del piccolino.
Il bambino non è autonomo, per cui viene sollevato, posato, ripreso, lavato… tutte queste cure comportano il tocco. Ecco perché il tatto è la via privilegiata della comunicazione: come linguaggio del corpo, le stimolazioni tattili permettono di arricchire la comunicazione tra il bambino e l'adulto che impara a conoscerlo meglio nelle sue reazioni, nei suoi ritmi, nei suoi bisogni.

Tutti i miei sensi si risvegliano

Sono pronto a comunicare e mi interessa il viso del mio papà o della mia mamma quando sono molto vicini al mio. Capto il loro sguardo, i suoni, le espressioni del loro volto e sono cullato dalla musica della loro voce e dai loro movimenti.

« Prima della nascita, ben immerso nella bolla di liquido amniotico, il bambino vive un contatto permanente e si sente avviluppato.
Alla nascita, ha bisogno di un bagno sensoriale di un altro tipo, un bagno d'amore, di sollecitudine, di attenzioni percepiti nel contatto tattile, visivo, sonoro, nei gesti e negli atteggiamenti dei suoi genitori.
Grazie a questi momenti in cui si riempie del calore della relazione, degli sguardi, della dolcezza dell'essere trasportato, del sentirsi avvolto, può, entro breve tempo, fare dei piccoli movimenti da solo per scoprire il suo corpo, i suoi giocattoli…

Mi esprimo

Comunico con il mio corpo. Così, quando qualcosa mi disturba (la fame, il freddo, la posizione scomoda, i ritardi, il dolore), piango e i miei arti si tendono. Quando sono riposato, rilassato, accoccolato, ricettivo, il mio è un sorriso d'angelo. La mia vita è fatta di alternanze, di regolarità, di ritmi tra il tempo di sonno e di veglia, di poppate, di assenza/presenza dell'adulto.
Sono molto sensibile, reattivo e piango spesso. A volte piango per esprimere la fame o la stanchezza; a volte in questo modo scarico il troppo-pieno di sensazioni. Mi calmo più facilmente quando ci si prende cura di me e si cerca di soddisfare i miei bisogni.

Esperienze condivise

Il bambino piccolissimo passa molto velocemente dall'essere teso all'essere rilassato, da esperienze piacevoli a esperienze spiacevoli a cui risponderà tendendosi e piangendo. È ormai dimostrato scientificamente che, sin dalla nascita, i gesti di tenerezza inducono nei bambini la produzione di ossitocina (l'ormone del benessere), che permette uno sviluppo ottimale delle funzioni cerebrali. Ecco perché il bambino, se l'adulto lo prende fra le braccia ogni volta che lo richiede, non diventa capriccioso
Questo atteggiamento, infatti, ha l'effetto inverso: rassicurato dal rapporto di fiducia con uno o più "figure di attaccamento" che possono essere la madre, il padre e poi un professionista della prima infanzia, il piccolino sviluppa un senso di sicurezza interiore. Egli piangerà di meno, avrà più fiducia in se stesso e oserà fare le proprie esperienze.

Il parere della puericultrice

Studi recenti hanno dimostrato che la poppata sarà più armoniosa e produttiva ai primi segni di risveglio del neonato o quando esprime con segni corporei il bisogno di suzione.

2 SCOPRO LE MANI E TUTTO IL CORPO

I primi movimenti coordinati

Sdraiato sulla schiena, muovo sempre meglio la testa e guardo quello che sta succedendo intorno a me.

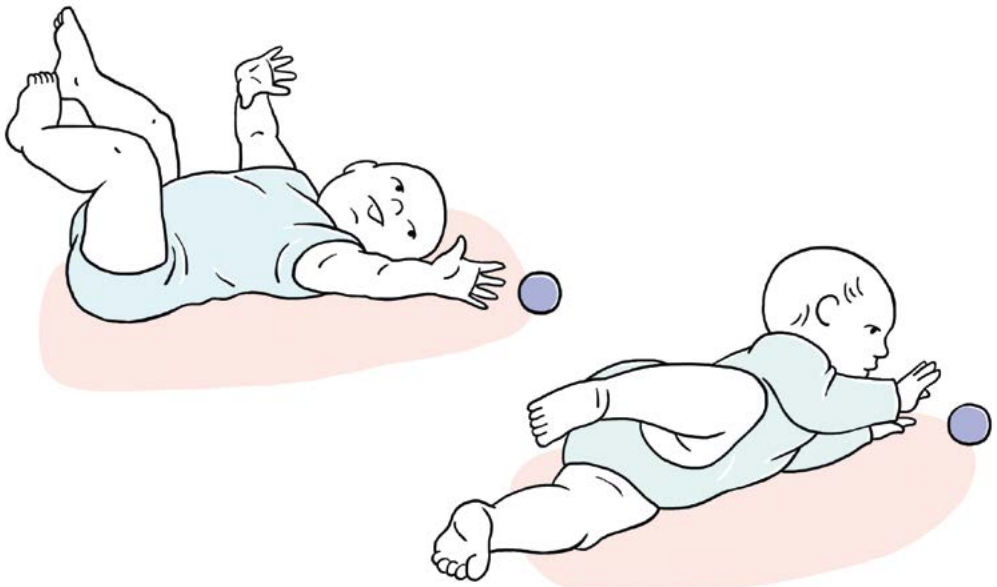
> Quando il bimbo è sveglio, è bene tenerlo sdraiato sulla schiena perché questa posizione è la più confortevole e quella che consente una maggiore varietà di movimenti armoniosi. Quando il bambino è stanco da tutte le sue esplorazioni o è sovraccarico di sensazioni, nulla gli impedisce di riposarsi e, perché no, anche di addormentarsi!

Quando mi si porge un oggetto o è sul mio petto, poco alla volta riesco ad afferrarlo e a portarlo alla bocca. In un primo momento è difficile, ma io faccio diversi tentativi; passo poi molto tempo a scoprire le mie dita e la mia mano, mettendoli in bocca.

> È importante lasciare che il bambino porti gli oggetti alla bocca perché è così che sviluppa la sensibilità delle labbra e della bocca; questa sensibilità è la stessa che ci serve quando introduciamo gli alimenti in bocca.
> Portare le mani o un oggetto in bocca permette di creare un legame tra le sensazioni tattili (la lingua è particolarmente ricca di sensori tattili che forniscono informazioni sul materiale di cui è fatto l'oggetto) e la percezione visiva.
> Tutte queste esperienze sensoriali fatte nel muoversi costruiscono poco per volta la rappresentazione dell'oggetto, ma anche quella del corpo; infatti, portando gli oggetti alla bocca, il bambino impara a farli passare da una mano all'altra e quindi a percepire l'asse del suo corpo.

Faccio l’esperienza di potermi girare

A un certo punto, giocando tra equilibrio e squilibrio, sollevando le gambe o volendo afferrare un giocattolo, mi giro di lato e poi mi dondolo sulla pancia.



All’inizio accade per caso; poi, a forza di ripetizioni, cerco dei nuovi appoggi per farlo. Non è sempre facile girarmi! A volte piango perché mi sento bloccato nel passare dalla schiena alla pancia o dalla pancia alla schiena; questo succede perché non riesco a liberare un braccio o a spostare il mio bacino troppo pesante. Ribaltandomi, mi è anche successo di battere la testa sul pavimento. Così, dopo diversi esperimenti di questo tipo, faccio un po’ più di attenzione!

Quando padroneggio il movimento, sono così felice che li ripeto senza sosta.

Percepisco completamente il mio corpo

Ora percepisco il mio corpo in modo diverso, perché posso stare in contatto con il pavimento non solo con la schiena, ma anche con le braccia, le gambe, i fianchi, la pancia.

«

Quando il piccolo prende contatto con il suolo e ha la possibilità di farlo con tutto il suo corpo, registra informazioni importanti per il suo schema corporeo (conoscenza che ha del proprio corpo). Cambiare postura, esercitarsi a rimanere in una posizione particolare, sono azioni che costituiscono un vero e proprio apprendimento tramite cui il piccolino scopre nuove possibilità corporali e affronta nuove sfide.
Non solo apprende a gestire il proprio corpo, ma impara nuovi processi mentali. Infatti, il bimbo che, girandosi, urta la testa contro il pavimento, la volta successiva padroneggerà meglio questo movimento attraverso la memoria corporale. Inoltre, i movimenti che fa per girarsi rinforzano la flessibilità delle articolazioni e la muscolatura e stimolano le funzioni respiratorie. Nei suoi cambiamenti di posizione, il bambino prende l’abitudine di usare e fare forza sulle mani, cosa che gli permette di proteggersi durante le cadute quando cercherà di stare seduto e poi di camminare…
Quanti vantaggi a lasciare il bambino libero nei suoi movimenti!

I giochi sensoriali ritmati

I momenti condivisi sono più numerosi poiché il bambino ora dorme di meno. A volte mi piace tenerlo sulle ginocchia, circondandolo con le braccia, e fare il gioco del cavallino. Se il piacere è condiviso, ripeto la filastrocca, altrimenti, farò il gioco del cavallino una prossima volta!

Proposta-idea

Quando il bambino è seduto sulle ginocchia del genitore con la schiena ben sostenuta, il genitore può raccontargli una storiella in cui il ritmo accelera per poi ritornare tranquillo.

Ne troviamo un esempio nel video:
Nella giungla ci sono gli elefanti, che camminano con le loro zampone PATAPUM-PATAPUM-PATAPUM.
Nella giungla ci sono i leoncini, che arrivano saltellando HOP-HOP-HOP-HOP-HOP-HOP.
Nella giungla ci sono le antilopi, che corrono veloci TA-TA-TA-TA-TA-TA-TA-TA-TA.
E… stop!
Tutti gli animali dormono e fanno tanta tanta tanta nanna.

GUARDA IL VIDEO

Mi piace proporgli dei giochi che lo fanno ridere fragorosamente.

Proposta-idea

Per cambiare i movimenti, si può passare dal dondolarsi avanti e indietro, al movimento rotatorio. Il genitore abbraccia il suo bambino e fa un movimento di rotazione a velocità moderata per evitare i capogiri!
Le sensazioni corporali che il bimbo prova quando lo si fa dondolare, lo si porta, gli si fa fare dei piccoli salti, lo si fa ruotare in modo sicuro, gli danno molta gioia perché favoriscono le interazioni dinamiche e ludiche con il genitore. Questi movimenti danno anche informazioni sulla velocità, sulla posizione del corpo nello spazio e permettono al bambino di sviluppare reazioni di equilibrio e di adattamento corporeo.

GUARDA IL VIDEO

Propongo molto spesso a mio figlio di giocare al “cucù” che lo fa ridere fragorosamente quando mi trova.

Proposta-idea

L’adulto può nascondere il suo volto dietro un libro e riapparire molto in fretta in luoghi diversi (sopra, sotto, di lato…); questo gioco procurerà al bimbo piccolo tanta gioia.
“Cucù sono nascosto… cucù eccomi qua”!

GUARDA IL VIDEO

PUNTO DI VISTA DEI GENITORI

Consento la motricità libera

Osservo il mio bambino mentre trova da sé il modo con cui spostarsi e di fronte alle sue iniziative, lo sostengo verbalmente e sono felice di poter osservare le sue attività. Quando è assorbito dalla sperimentazione delle proprie capacità corporali e manuali, sento che la mia presenza non è indispensabile e mi dedico ad altro.

> Quando l'adulto interviene il meno possibile nei momenti di esplorazione autonoma, il bambino piccolo si costruisce i propri punti di riferimento, rafforza una vera fiducia in se stesso e sviluppa la sua capacità di imparare. Percepisce la propria abilità poiché l'adulto gli fa capire che ce la può fare.

Vesto il mio bambino con abiti comodi in modo che possa muoversi liberamente. Lo tengo anche, il più possibile, a piedi nudi.

Il parere della puericultrice

La scelta dell'abbigliamento del bambino è importante in questa fase di sviluppo. Non è sempre facile trovare dei vestiti che non ostacolino il suo movimento. Le salopette sono più comode dei pantaloni che gli stringono la vita e gli abiti corti sono inoltre preferibili a quelli lunghi.

Esperienze condivise +

Poiché i calzini scivolano, non costituiscono un supporto stabile per i piedi; il bambino che li porta non riesce a portare a termine le sue imprese. Alcuni bambini, ingolfati in vestiti stretti, sono limitati nelle loro esplorazioni e nelle loro scoperte, mentre quelli che indossano un body o semplicemente il pannolino, a patto che nella stanza vi sia una temperatura abbastanza elevata e il pavimento non sia freddo, si spostano più facilmente e prendono più iniziative nel muoversi.

Proposta-idea

Mentre sta seduto per terra, l'adulto può tenere fermo un grande pallone di circa 30 cm di diametro. Il bambino allora può esplorare i suoi appoggi sul pallone per alzarsi sulle ginocchia da solo e poi per stare in piedi. Poi, quando si sente sicuro, facendo forza sui piedi e appoggiandosi alla palla, può ondeggiare avanti e indietro, sotto la guida vigile dell'adulto.

Lo aiuto a ricercare la sua stabilità

In un primo momento, il mio bambino è ancora un po' debole sulle gambe e, a volte, le "ingarbuglia" quando cambia direzione e cade. Talvolta sono tentato di aiutarlo, ma vedo che quando mi siedo vicino a lui e lo rassicuro, si alza e riparte all'avventura. Perché possa rinforzare i muscoli delle gambe, gli offrirò dei giochi sui quali si può mettere a cavalcioni, come su un camioncino, e testare il suo equilibrio.

Proposta-idea

L'adulto si siede sul pavimento con le gambe distese in avanti. Poi può far sedere il suo bambino su una coscia, assicurandosi che i suoi piedi siano appoggiati a terra, piatti. Poi facendo ruotare la gamba di lato, fa fare al piccolo delle piccole oscillazioni sui lati. Cantando una canzoncina, fa questi movimenti con un ritmo lento per permettere al bambino di partecipare, spingendo sulle sue gambe, stabilizzando la parte superiore del corpo e bilanciandosi con le braccia.

Il mio bambino trae beneficio da tutti questi giochi che facciamo insieme e approfitta dei supporti che trova intorno a sé. Vedo che sta diventando sempre più stabile sulle gambe e più sicuro di sé. Comincia persino a voler passare da un sostegno a un altro!

Proposta-idea

L'adulto predispone, nello spazio di esplorazione, un circuito di supporti di diverse altezze ben stabili. Inizialmente, i sostegni devono essere abbastanza vicini in modo che il bambino possa passare da uno all'altro serenamente. Poi a poco a poco l'adulto li allontanerà progressivamente in funzione delle esplorazioni del bambino.