

iMATERIALI
Erickson

Strumenti per la didattica, l'educazione,
la riabilitazione, il recupero e il sostegno
Collana diretta da Dario Ianes

Margaret Sassé

PRONTI, ATTENTI, VIA!

Giochi per il corpo e per la mente

Illustrazioni di Georges McKail

Erickson

Indice

- 7** Premessa (*Frances Page Glascoe*)
- 9** Introduzione
- 11** Piccolo glossario

- 13** STADIO A Dalla nascita a 6 mesi
- 37** STADIO B 6-12 mesi
- 53** STADIO C Dalla deambulazione a 18 mesi
- 67** STADIO D 18-24 mesi
- 87** STADIO E Anni 2-2 e mezzo
- 103** STADIO F Anni 2 e mezzo-3 e mezzo
- 123** STADIO G Anni 3 e mezzo-4 e mezzo
- 139** STADIO H Anni 4 e mezzo-5 e mezzo

- 157** Bibliografia

Introduzione

Questo libro vuole essere innanzitutto uno strumento per aiutare i genitori a sfruttare al meglio i periodi critici di sviluppo del cervello durante i primi anni di vita dei loro figli. Il cervello è interessato da un processo evolutivo che continua per tutta la vita ed è influenzato dagli stimoli provenienti dall'ambiente.

La natura ha dotato ognuno di noi di uno sviluppo naturale, prevedibile e sequenziale, che ha inizio nel momento del concepimento. I primi movimenti si chiamano *riflessi*; essi stimolano la crescita delle vie neurali favorendo l'acquisizione dei movimenti volontari e della capacità di apprendimento.

Le attività riportate in questo libro sono disposte in sequenza e sono importanti per creare le fondamenta di un apprendimento soddisfacente. Ogni bambino segue un suo ritmo di sviluppo e, in teoria, tutti dovrebbero attraversare questi stadi normali, sequenziali e prevedibili (figura 1).

Potete favorire lo sviluppo del vostro bambino dandogli l'opportunità di partecipare piacevolmente alle attività descritte. Scegliete esercizi adeguati alla sua età nell'ambito del massaggio, della stimolazione dell'orecchio interno (vestibolare) e dei movimenti, e preparate così un piccolo programma della durata di dieci minuti da ripetere anche più volte al giorno se lo desiderate. Quando un bambino arriva all'età dei primi passi, seguire un programma di questo tipo non è proprio facile, ma si può cercare di farlo in modo progressivo e divertente mentre si gioca con lui o durante la lettura di uno dei suoi libri preferiti. Riservate ogni giorno, regolarmente, dieci minuti per giocare con gli esercizi qui proposti.

Le attività dovrebbero durare non più di due minuti e dovrebbero essere eseguite *lentamente*. Ricordate: l'*intensità*, la *frequenza* e la *durata* sono fondamentali per lo sviluppo, e la chiave di tutto è la *ripetizione*, che i bambini prediligono per istinto. Specialmente se ci sono stati piccoli intoppi che hanno rallentato lo sviluppo, la frequenza, l'intensità e la durata assumono una grande importanza.

ATTIVITÀ DI BASE

- La natura vorrebbe che un bambino fosse allattato al seno, ma ciò non sempre è possibile.
- Per il latte in polvere, consultatevi con il vostro specialista.
- Se allattate vostro figlio con il biberon, è importante porgerglielo un po' da de-

stra e un po' da sinistra: in questo modo stimolerete entrambi i lati del suo corpo consentendogli di aprire e chiudere tutte e due le mani per afferrare il seno e i vestiti della mamma.

Reggere il bambino tenendolo supino

Prendete il bambino e tenetelo con il capo nell'incavo del gomito, prima da un lato e poi dall'altro. Ripetete l'operazione 3-5 volte.

**Reggere il bambino tenendolo prono**

Fate la stessa cosa con il bambino sdraiato di pancia e lo sguardo rivolto in avanti.

**Reggere il bambino in posizione seduta**

Mettete a sedere il piccolo su un braccio e con la mano opposta fate in modo che tenga la schiena saldamente contro di voi.

Fate sdraiare sulla pancia il vostro piccolo (da sveglio) il prima possibile – qualcuno dice entro cinque giorni dalla nascita – in modo che si abitui a questa posizione che consente il manifestarsi del riflesso iterativo di «strisciamento». Ciò è molto importante in vista del superamento dei riflessi involontari e primitivi caratteristici dell'infanzia. La posizione prona rafforza inoltre il collo del neonato, condizione fondamentale per consentire successivamente lo sviluppo dei movimenti volontari.

SVILUPPO DELLE SPALLE, DELLE BRACCIA E DELLE MANI



Rema, rema, rema sulla barca...

Incoraggiate il bambino a tenersi a un bastone oppure prendetegli le mani con la vostra mentre con l'altra lo spingete delicatamente avanti e indietro al ritmo di una canzone come «Rema, rema, rema sulla barca...». Sollecitatelo a piegare i gomiti per rafforzare il tono muscolare. Fate attenzione a supportare l'abbassamento del capo con la mano se è necessario.

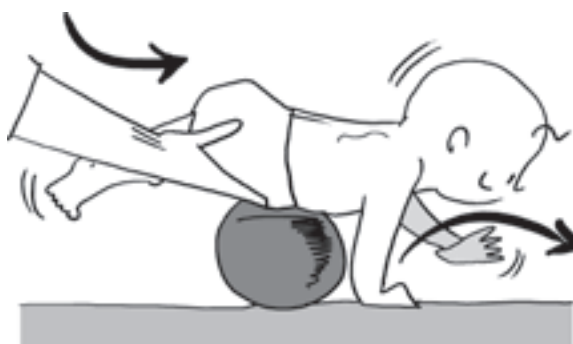
- Le mani sono un'estensione delle braccia e delle spalle. Se la muscolatura delle braccia è ridotta, la stretta della mano sarà debole.
- Se la testa del bambino tende a restare indietro, reggetegliela voi. Quando ciò avviene, in genere è dovuto al fatto che il bambino viene tenuto poco tempo sdraiato sulla pancia.
- Provate a tenerlo più spesso in questa posizione, adagiandolo sopra a un cuscino o a un cilindro di stoffa.

La carriola

Adagiate il bambino sulla pancia, prendetelo per le cosce e sollevatelo in modo che si regga sulle mani. Incoraggiatelo quindi a camminare sulle mani cantando:

*Rotoliamo tutti quanti, rotoliamo, rotoliamo,
rotoliamo tutti quanti, tutti quanti come
(nome del bambino).*

Se le braccia del bambino non sono ancora abbastanza forti, potete prepararlo a camminare sulle mani facendolo rotolare avanti e indietro su una piccola palla. Attenzione che le mani siano ben aperte e appoggiate al pavimento.

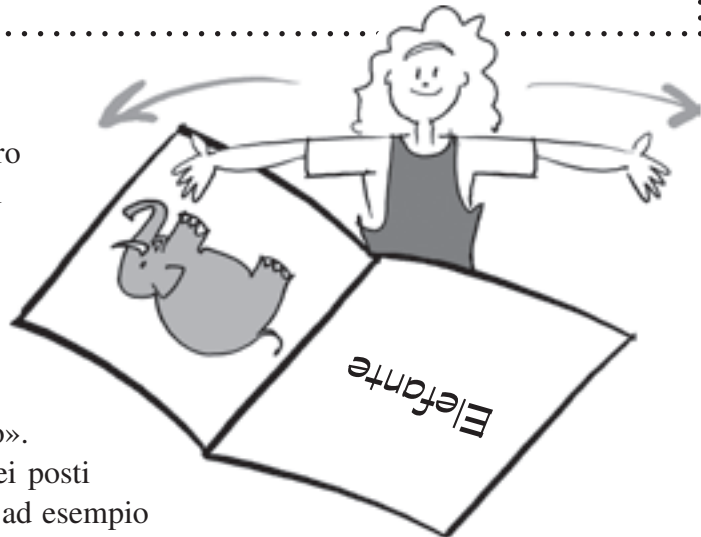


VISUALIZZAZIONE

- Le abilità di ascolto favoriscono lo sviluppo della visualizzazione.
- Per il bambino è molto importante poter leggere oppure osservare libri sugli animali e sugli oggetti a lui familiari.
- Il movimento favorisce notevolmente le abilità di visualizzazione. Fare significa imparare attraverso l'esperienza di visualizzazione.

Immagini e libri familiari

Leggete ogni giorno dei libri al vostro bambino e mostrategli per brevi istanti dei cartoncini con «parole» e altri con «immagini» di animali e oggetti a lui noti, affinché possa visualizzarli. (Ricordate: un foglio per l'immagine e uno per la parola.) Introdurrete gradualmente altre parole come «grande» e «piccolo». Costruite un album con le immagini dei posti che vostro figlio ha visitato di recente, ad esempio lo zoo, la spiaggia, il parco, il treno o dei negozi. Leggetelo insieme a lui. Anche questo serve a sviluppare il linguaggio!



La visualizzazione è sempre attiva attraverso i movimenti del vostro piccolo. Guardate che cosa sta visualizzando mentre agita i sonaglietti al ritmo di una filastrocca.



La maggior parte degli adulti legge attraverso la visualizzazione, che si è potenziata negli anni con la lettura. Questa attività sviluppa determinate vie nervose nel cervello attraverso l'esperienza. Si tratta di un'abilità essenziale per la pianificazione motoria, che comincia nell'infanzia. La visualizzazione è un aspetto importante del comportamento. Impariamo per causa ed effetto. Questo aspetto non è ancora ben sviluppato nei bambini piccoli!

SACCHETTI DI FAGIOLI E PALLONCINI

- I sacchetti di fagioli e i palloncini sono eccellenti per i movimenti motori e per la consapevolezza temporale della velocità, del ritmo e del tempismo.
- «Quand'è che devo lasciare andare il sacchetto di fagioli perché vada dove voglio io?» I bambini all'età dei primi passi devono imparare il come e il quando.
- Per offrire al piccolo un'esperienza cromatica, utilizzate sacchetti rossi, blu, verdi, gialli, bianchi e neri.

Lanciare e afferrare il palloncino

Fate prendere al bambino il palloncino con due mani e fateglielo lanciare in aria. Riesce a prenderlo?

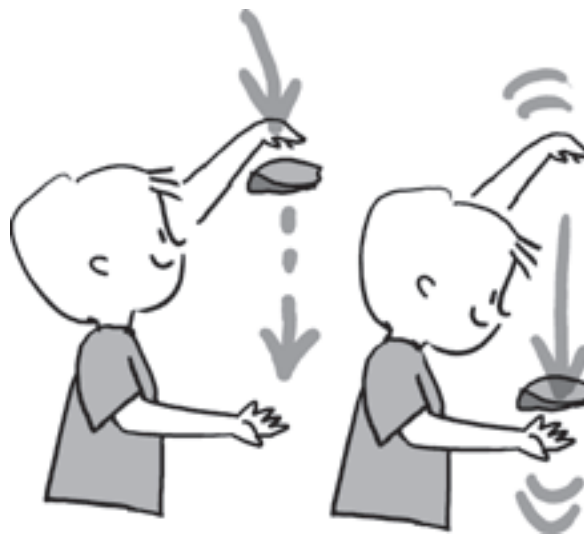
Fatelo poi partire dalla posizione a braccia aperte e fateglielo richiudere per afferrare il palloncino.



Passare il sacchetto di fagioli e mollare la presa

Fategli passare il sacchetto di fagioli da una mano all'altra, nominandogli sempre il colore del sacchetto.

Lo scopo è di fargli mollare la presa della mano sul sacchetto. È capace di lasciarlo cadere per qualche centimetro?



In queste attività vengono stimolate la pianificazione motoria di base, le abilità motorie fini e la consapevolezza delle parti del corpo. Lasciar cadere il sacchetto di fagioli (vedi figura sopra a destra) al momento giusto è difficile, ma un esercizio regolare creerà delle solide vie neurali nel cervello che permetteranno che ciò avvenga.

GLI HULA HOOP

Gli hula hoop sono uno strumento eccellente per favorire lo sviluppo motorio. Ripetete queste attività 2-5 volte.

Pianificazione motoria con i cerchi

Create varie disposizioni di cerchi sul pavimento e chiedete al bambino di saltare, fare un passo, saltare e fare un passo da un cerchio all'altro. Se non è ancora in grado di saltare, camminerà soltanto.

Versione avanzata: chiedete al piccolo di saltare normalmente dentro a tre cerchi, saltare a gambe aperte dentro ai due successivi, fare un salto per uscire dall'ultimo cerchio, girarsi e fare il percorso inverso.



Lancio del cerchio lungo il pavimento

Fate rotolare un hula hoop attraverso la stanza fino al bambino. Poi lui lo farà rotolare verso di voi. Fategli vedere che deve spingerlo con la mano piatta sul bordo in alto.



Ricordatevi che a questa età i bambini sono in grado di gestire soltanto una o due istruzioni alla volta. A volte vostro figlio sembrerà poco capace, ma non perché non sia in grado di eseguire il compito, bensì per il fatto che le istruzioni da ricordare sono troppe. In tal caso, tornate a un compito più facile. Assicuratevi di variare le competenze in relazione alle sequenze nella pianificazione motoria. Poco alla volta, con la ripetizione, le vie nervose del cervello si sviluppano.

STIMOLAZIONE VISIVA

- La visione periferica viene stimolata colpendo la palla mentre ci si focalizza su ciò che c'è intorno. Questa è un'abilità evolutiva importante.
- Procuratevi due metri di corda con un diametro di 4 millimetri, una pallina di gommapiuma, un sostegno a cui appendere la corda da fissare sopra la testa del bambino.

La pallina penzolante

Dedicate due minuti a ciascuna delle seguenti attività.

1. Il bambino sta fermo in piedi e — senza muovere la testa — segue con lo sguardo la pallina che oltrepassa la linea mediana del suo corpo, va avanti e indietro e gira in tondo.
2. Il bambino colpisce la pallina alternando le mani, sventolando il braccio dritto e tenendo sollevato il ginocchio omolaterale. Anche qui la testa deve restare ferma.
3. Tenendo la testa rivolta in avanti, il bambino nomina gli oggetti presenti nel suo campo visivo periferico mentre colpisce la pallina.
4. Se il bambino ha più di 3 anni, chiedetegli di dire ad alta voce «destra» e «sinistra» mentre colpisce con la mano la pallina, tenendo sollevato il ginocchio opposto.
5. Fate scendere la pallina fino all'altezza delle ginocchia del bambino e chiedetegli di colpirla ora con un ginocchio ora con l'altro.



Equilibrio a quattro zampe, usando la visione periferica

Chiedete a vostro figlio di mettersi a quattro zampe e poi di allungare in avanti il braccio destro e indietro la gamba sinistra. Dovrà mantenere questa posizione per cinque secondi (contate voi) e al contempo indicare un bersaglio con il braccio teso in un campo visivo periferico ampio.



Fatto questo, invertirà la posizione degli arti. Ripetere l'esercizio per cinque minuti.

Se tenersi in equilibrio usando la visione periferica è troppo difficile, chiedete al bambino di mettersi in piedi, indicare un oggetto e dire che cos'altro vede nella stanza, continuando a guardare quell'oggetto.

La visione periferica aperta è una sfida. Questi esercizi aiutano il bambino a controllare la visione inseguendo la pallina con lo sguardo, restando consapevole dell'ambiente circostante e mantenendosi in equilibrio.

Lo scopo degli esercizi e delle attività per i bambini in questa fascia di età è garantire che tutte le abilità necessarie per un apprendimento efficace siano state acquisite prima dell'ingresso a scuola. Stiamo parlando delle abilità motorie, di quelle sensoriali, percettive e sequenziali e delle capacità motorie fini. È importante anche accertarsi che tutti i riflessi primari fondamentali siano stati superati e che quelli posturali siano presenti, poiché il perdurare dei riflessi primi-



tivi può ostacolare l'alfabetizzazione e l'apprendimento in generale.

Perché un bambino sia pronto ad andare a scuola, a livello basilico, è necessario che i suoi muscoli operino in maniera coordinata. Già il semplice fatto di stare immobili in piedi richiede una corretta contrazione ed estensione di 200 muscoli antagonisti. Le attività basate sul salto della corda prevedono la coordinazione dei muscoli delle gambe, delle mani, degli occhi, del tronco e delle braccia: la precisione del controllo muscolare è notevole.