

Io resto a casa

Piccolo manuale per affrontare il Covid-19



www.percorsiformativi06.it



Indice

04

Coronavirus:
come
affrontarlo coi
bambini?

24

I bambini e le
faccende
domestiche

08

Filastrocca -
Alberto Pellai

27

I libri dei
percorsi tattili

10

Mamma...
Papà... Me lo
rileggi??

31

Giocare con la
pasta sabbia!

14

Che fare con i
bambini a casa
ai tempi del
Coronavirus?

33

Facciamo la
schiuma
colorata!

20

Le paure dei
bambini:
comprenderle
ed affrontarle

34

Pittura con il
sale

14

Che fare con i
bambini a casa
ai tempi del
Coronavirus?

36

Pittura con il
ghiaccio

20

Le paure dei
bambini:
comprenderle
ed affrontarle

38

Pittura con
l'alluminio!

All'interno anche 3 poster e 4 grafiche di spunti di cose da fare a casa con i bambini!



Coronavirus: come affrontarlo coi bambini?

di Silvia Iaccarino

Sono momenti delicati quelli che stiamo vivendo in questi giorni: l'area di contagio del coronavirus si sta ampliando ogni ora che passa e le stesse misure di contenimento, senz'altro necessarie, allo stesso tempo possono generare ulteriore allarme vista la loro imponenza (chiusura delle scuole, chiusura di molti comuni, messa in campo dell'esercito, etc).

In questo clima permeato di ansia e paura, molti genitori si stanno sicuramente chiedendo come affrontare la situazione con i propri bambini, i quali tra l'altro già da domani saranno a casa per almeno una settimana in alcune regioni.

Se dal punto di vista medico non mi pronuncio, **rimandando agli esperti**, intendo prendere in considerazione due aspetti, per supportare mamme e papà in questo momento particolare:

- come gestire la comunicazione coi bambini e le loro eventuali paure emergenti;
- come organizzarsi al meglio a casa vista la "vacanza forzata" dei bambini.

Come già detto in un **altro mio articolo**, la paura è un'emozione naturale e sana, necessaria alla nostra sopravvivenza. Pertanto, non va negata o rimossa ma legittimata e regolata.

E' importante essere consapevoli di ciò che stiamo provando, delle nostre preoccupazioni e timori, allo stesso tempo però mettendo in campo delle strategie regolatorie utili a contenere tali emozioni **affinché esse non "contagino" (!!)** i bambini.

Infatti, dato il clamore e l'allarme legato al coronavirus, è facile che i piccoli vengano investiti, anche involontariamente, dalle ansie degli adulti che li circondano, attivando paure ed angosce poco "maneggiabili".

Come ho già scritto: *"Non c'è bisogno di allarmarsi, agitarsi, drammatizzare la situazione. Infatti, 'se anche il genitore è agitato, dentro al bambino crolla ciò che lo sostiene e, a questo punto, si sente in preda a una realtà terribilmente minacciosa. Se il mondo esterno atterrisce anche i suoi genitori significa che ciò che sta succedendo è veramente terrificante' (Scalari/Berto). Il bambino ha bisogno di sentire che i suoi adulti di riferimento sono più forti delle sue paure e che lui quindi può contare su qualcuno che sa mantenere il controllo della situazione."*

Che fare quindi?

In primis, è necessario che gli adulti gestiscano le loro emozioni in modo equilibrato, per evitare di generare forti insicurezze nei figli.

In seconda battuta, è utile che i genitori proteggano i bambini, in particolare 0-6 anni, dai media e che evitino di spiegare loro troppo nel dettaglio la situazione: nel caso, è sufficiente dire che sta circolando l'influenza, rassicurandoli sul fatto che i dottori se ne stanno occupando.

I piccoli in questa fascia di età non hanno ancora sufficiente maturità emotiva per fronteggiare quanto sta accadendo, né adeguati strumenti cognitivi per comprendere le informazioni che ricevono dai media e dall'ambiente circostante. Pertanto, gli adulti devono filtrare le notizie e limitare al massimo l'esposizione dei bambini ai telegiornali ed alle altre fonti di informazione, meglio ancora se possibile evitarle loro del tutto.

Inoltre, rispetto alla chiusura delle scuole, anche qui non è necessario entrare nel dettaglio del perché ciò stia accadendo con i bambini di questa fascia di età: ci si può limitare a dire che si tratta di alcuni giorni di vacanza/ di una proroga delle vacanze di carnevale.

Rispetto poi a come gestire le eventuali paure dei bambini, **potete trovare qui** utili suggerimenti pratici.

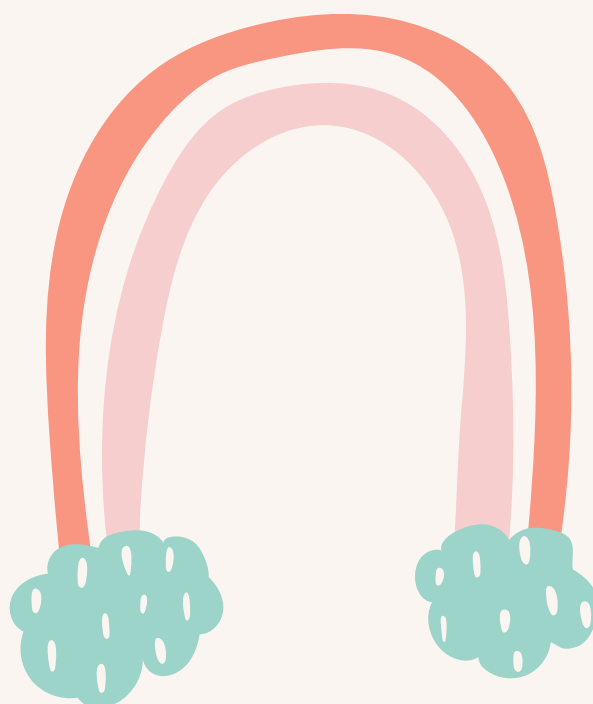
Per quanto riguarda le "vacanze forzate", sicuramente gradite dai bambini, è **importante mantenere salde le routine e le ritualità abituali**, in modo da creare per loro un senso di prevedibilità e sicurezza, ancora di più in questo momento.

Rispetto a come passare le giornate, riporto alcuni spunti già trattati in un [**mio precedente articolo**](#):

- **calibrare la quantità di stimoli** che proponiamo ai bambini per evitare di ingenerare un overbooking che più facilmente può portarli a crisi di rabbia e comportamenti “inadeguati”. Si tratta sostanzialmente di abbassare il livello e la quantità di stimoli per recuperare calma e tranquillità, ancor più necessarie in questo delicato momento;
- **limitare il tempo dedicato agli schermi** a maggior ragione ora, viste le notizie che i media veicolano!
- visto il periodo di assenza dal Nido/da Scuola, e soprattutto per i bambini 0-3 anni, è importante **tenere allacciati i fili** con la vita in questi contesti. Ciò si traduce, in pratica, nel parlare periodicamente del Nido/della Scuola, dei loro amici, delle maestre, di quello che si fa lì, ricordando momenti ed episodi. In questo modo i piccoli avvertiranno che la loro esperienza non è interrotta in modo brusco e potranno mantenere vivo il ricordo ed il legame con la propria esperienza scolastica. Ciò, tra l'altro, favorirà anche il re-inserimento dopo la lunga pausa;
- per aiutare il bambino a **gestire meglio la routine quotidiana** vacanziera, si potrebbero anche creare dei disegni che rappresentano i vari momenti della giornata, da attaccare per esempio al muro o sulla porta della sua cameretta, e da visionare sia al mattino nella sua interezza, sia durante la giornata, in modo da favorire il suo orientamento nello spazio e nel tempo;

- **prevedere nella giornata momenti distesi** di letture condivise, di gioco libero guidato dal bambino seduti a terra, di tempo passato a farci dare una mano in cucina o coi mestieri, e quant'altro possa sia rinforzare la relazione che coinvolgere in modo piacevole e rassicurare i piccoli;
- quando saremo alle soglie del rientro al Nido/a Scuola e alla ripresa della solita routine, si potrebbe **preparare il bambino** avvisandolo: “le nostre vacanze stanno finendo e domani riprendiamo la scuola. Che ne dici se oggi facciamo qualcosa di speciale per chiudere questo periodo insieme? Cosa ti piacerebbe fare?” (anche in base all'età del bambino, ovviamente).

Spero che questi spunti possano essere utili per fronteggiare al meglio una situazione veramente nuova per tutti noi, ma che certamente, tutti insieme, potremo affrontare e superare.



Chiudo con le **parole di Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta**, che immagina qui di rivolgersi direttamente ad un bambino:



L'uomo, nel corso della storia ha saputo fare cose straordinarie. Ha imparato a vincere malattie ben più terribili, ha inventato missili che possono portarci sulla luna, ha scoperto come trasformare la luce del sole in energia che fa accendere la luce di notte nelle nostre case, quando fuori c'è il buio. La paura ci fa vedere tutto buio e cupo. Ma tu non perderti nel buio. Affidati al lavoro di milioni di persone che oggi stanno lavorando e combattendo per vincere la battaglia contro il coronavirus. Impara a immaginarle tutte insieme. Un esercito infinito di milioni di uomini e donne – medici, ricercatori, scienziati, infermieri, forze dell'ordine – contro un invisibile microscopico virus. Ce la faremo, vedrai, ce la faremo.

Alberto Pellai

Filastrocca

Sono invisibile, e nessuno sa bene dove mi trovo
E dove mi insedio io, subito scatenò lampo e tuono
Abito dentro la bocca, in una goccia di saliva,
quella goccia è la mia casa, una casa un po' cattiva.

Oggi sono il nemico, quello di cui tutti vanno a caccia
E se esco e vado in giro, questa storia diventa una storiaccia
Nella mia casa-goccia sto bene, non mi manca proprio niente
Vivendo qui dentro, posso muovermi e andare tra la gente.

Esco dalla bocca, e me ne vado in giro a cavallo di mani non pulite
Ecco perché dovete usare il sapone e stare attenti quando starnutite
A voi bambini faccio pochi danni, ma per i nonni sono una sciagura
Ecco perché oggi il mondo mi teme e tutti di me adesso hanno paura.

Ma voi siete più forti e lo so già che tra un po' saprete come farmi fuori
Quel giorno per me sarà un disastro, mentre per voi la vita tornerà a colori
Porta pazienza ora che la tua scuola è chiusa e la vita è molto noiosa
Perché tra un po' io non ci sarò più e sarà ancora più meravigliosa.

Siete forti voi essere umani, sapete fare squadra e stare uniti
e io che mi credevo un re e che pensavo di avervi tramortiti
la mia corona cadrà per terra se seguirete la giusta prevenzione
la mia casa goccia si dissolverà, proprio come fa una bolla di sapone.

Alberto Pellai



#ANDRATUTTOBENE



Mamma... Papà... Me lo rileggi??

di Silvia Iaccarino

Sicuramente i vostri bambini vi chiedono di leggere ancora e ancora gli stessi libri o di guardare gli stessi cartoni. Scoprite qui il motivo!!

Quante volte abbiamo sentito i bambini chiederci di leggere ancora e ancora lo stesso libro (come di vedere e rivedere lo stesso cartone)? Anche se spesso per gli adulti la rilettura risulta noiosa quando non frustrante, si tratta invece di una pratica IMPORTANTISSIMA!

Perché per il bambino è utile ascoltare più volte la stessa storia?

“

*Rileggere non è ripetersi,
ma dare una prova
sempre nuova di un
amore instancabile*

D. Pennac





La tartaruga rilegge tre volte: una per sé; due per capir cos'è e la terza per raccontarla a te

S. Benni

- Perché vuole capirla meglio a livello cognitivo: *"Rileggere per un bambino è importante quanto leggere. E' la ripetizione, infatti, la chiave che permette di conoscere, assimilare, prevedere gli eventi e la realtà"* [1]. Il bambino inoltre può scoprire nuove interpretazioni del testo: *"Ogni singola lettura offre possibilità diverse, schiude percorsi di senso inaspettati, rivela complessità e ambiguità che le prime letture non avevano svelato"* [2].

Ad ogni rilettura il bambino approfondisce la conoscenza e la comprensione della storia, rinforzando i significati acquisiti e aggiungendo informazioni non colte ad una prima lettura: *"Un libro si legge e rilegge molte volte, in modi diversi. Questa è la lettura attiva, la lettura plurale"* [3].

Capita anche a noi adulti di rileggere un libro o un articolo e scoprire qualcosa che non avevamo focalizzato la prima volta o di interpretarlo diversamente.

- Perché vuole com-prenderla meglio a livello emotivo. La rilettura svolge un ruolo di profonda rassicurazione per il

bambino, consentendogli di affrontare anche testi complessi e inquietanti come le fiabe, grazie alla presenza calda dell'adulto. Inoltre, tramite la rilettura il piccolo può affrontare anche tematiche quotidiane e per lui difficili (per esempio: il distacco dalla mamma, la nascita di un fratellino, la rabbia, etc). *"Durante la rilettura il bambino trova il coraggio di 'aggredire' le sue paure interiori, impara ad affrontare - seppure in forma 'virtuale' - le prove della vita, si abitua a gestire ed a controllare le proprie emozioni"* [4].

- Perché vuole prolungare il tempo di contatto ed intimità rassicurante con l'adulto e il piacere di sentire ancora e ancora la voce confortante del genitore.
- Perché vuole anticipare e pregustare con certezza i momenti di più grande divertimento o di massima tensione o timore, sapendo ormai cosa succede. *"Rileggere è ripercorrere una strada già nota, anticipandone difficoltà e piaceri e vivendo, nel testo, una tensione nuova e diversa, perché priva dell'ansia del non sapere come andrà a finire la vicenda"*. [5]
- Perché vuole memorizzarla e rassicurarsi ritrovando gli stessi personaggi e gli stessi eventi, in un'identica successione: *"solo la ripetizione permette di conseguire, attraverso l'anticipazione (grazie alla memorizzazione - nda), una certa padronanza del testo"* [6]. Così la realtà diviene prevedibile per il piccolo, la può anticipare e richiamarla alla memoria quando gli serve. *"La realtà*

che circonda un bambino piccolo è tutta nuova e da capire. La ripetizione è lo strumento che permette di dare ordine agli eventi, collocarli al posto giusto, dar loro un senso". [7]

- Perché vuole ritrovare il piacere originario delle emozioni e sensazioni provate nella prima lettura. Nella rilettura *"cerchiamo di rivivere dentro di noi le prime sensazioni e riusciamo a riviverle in una maniera molto particolare, perché contemporaneamente più sfumata ma anche più intensa: la nostalgia stessa è un piacere"*[8].
- Perché vuole arricchire il proprio vocabolario. Soprattutto i bambini in età prescolare godono di ogni momento di lettura e rilettura per soffermarsi sulle parole, sulla loro musicalità e ritmo, cercando di comprenderne i diversi significati, interrogando l'adulto e avviando conversazioni su di esse.

Modalità di rilettura

L'attività di rilettura può essere proposta ai bambini in modi diversi:

- Rilettura delle sole immagini senza conduzione né intervento dell'adulto. In questo caso, il libro viene manipolato dal bambino il quale è libero di soffermarsi dove desidera e per tutto il tempo che necessita. Il bambino può coinvolgere l'adulto ponendo domande su quanto accade o rispondere in modo spontaneo le vicende della storia;
- rilettura delle immagini come momento gestito dall'adulto, il quale attraverso domande-stimolo indirizza l'attenzione

del bambino su alcuni punti salienti della storia. Il bambino può quindi raccontare a sua volta la storia o parti di essa, o focalizzare le emozioni dei personaggi;

- rilettura ad alta voce da parte dell'adulto solo del testo scritto. Può essere integrale o parziale, ovvero di parti interessanti e richieste dal bambino.

E' consigliabile rileggere la storia con le stesse modalità della prima lettura soprattutto quando si procede ad una rilettura integrale del libro. Se invece si vogliono evidenziare punti salienti della storia è utile variare il ritmo, i silenzi, le pause di respiro in modo da coinvolgere maggiormente i bambini.

Concludo citando Enrica Freschi: *"Si può dunque riconoscere alla rilettura una funzione determinante ai fini dello sviluppo armonico del piccolo perché interviene a livello cognitivo, aiutandolo a capire meglio le vicende; a livello linguistico, sviluppando il suo vocabolario; a livello emotivo-affettivo, stimolando in lui sicurezza e fiducia in se stesso attraverso il riconoscimento di sentimenti e stati d'animo: rafforza, dunque, il piacere di leggere"*. [9]



Bibliografia

- [1] Cozza G. "Me lo leggi? Racconti, fiabe e filastrocche per un dialogo d'amore con il nostro bambino", ed. Il Leone Verde, Torino, 2012
- [2] Valentino Merletti R., "Racconti (di)Versi. Appunti e spunti sul leggere poesia ai bambini", ed. Arnoldo Mondadori, Milano, 2000
- [3] Bellenger R., "Saper leggere", Editori Riuniti, Roma, 1980
- [4] Blezza Picherle S. in "Lettura e narrazione nell'asilo nido", a cura di Catarsi E., ed. Junior, Bergamo, 2001
- [5] Valentino Merletti R., "Leggere ad alta voce", ed. Mondadori, Milano, 1996
- [6] Vegetti Finzi S., citata da Blezza Picherle S. in "Lettura e narrazione nell'asilo nido", a cura di Catarsi E., ed. Junior, Bergamo, 2001
- [7] Cozza G., op. cit.
- [8] Detti E., "Il piacere di leggere", ed. La Nuova Italia, Firenze, 1987
- [9] Freschi E., "Il piacere delle storie. Per una 'didattica' della lettura nel nido e nella scuola dell'infanzia", ed. Junior, Parma, 2013



Che fare con i bambini a casa ai tempi del Coronavirus?

di Vania Rigoni, pedagoga clinico® e docente di PF06



I bambini possono dover esser tenuti a casa per alcuni motivi plausibili che sarebbe idilliaco non esistessero:

- lunghe malattie infettive-degenze ospedaliere
- infortuni con traumi importanti
- oppure per motivi *positivi* come le vacanze di Natale, Pasqua ed estive.

Di questo periodo, sono a casa per cooperare al contenimento dell'emergenza sanitaria causata dal virus Codiv-19.

La scuola, istituzione educativa e didattica, agenzia formativa è chiusa in tutto il territorio nazionale e con essa gli spazi ludici di aggregazione poiché nessuno è in grado di controllare un bambino - soprattutto piccolo- rispetto alle norme da tenere in materia di sicurezza igienico-sanitaria.

Il Comune di Empoli (e spero altri lo seguano velocemente) ha stanziato una misura di aiuto per le famiglie che hanno i bambini nei servizi comunali decurtando una parte di retta. Ci auguriamo che stanziino un contributo anche per chi è iscritto ai servizi educativi privati e per i servizi stessi, così preziosi per il loro ruolo nella crescita dei nuovi cittadini e per il supporto alle famiglie.

La decisione di chiudere, che condividiamo nel valore di sicurezza relativa a un momento grave, diventa anche sorgente di “problemi familiari” rispetto a, tra le altre cose, come gestire il tempo a casa coi piccoli.

Osservo via web strutture il cui staff sta registrando video letture per i genitori dei loro piccoli ospiti, foto di esperienze ludiche da proporre loro a casa, ricette per paste modellabili...

Se le educatrici dei servizi che frequentate non lo fanno, potete sempre chiederlo, magari non ci hanno pensato o sono rimaste scioccate ancor prima di te di sapere che la loro attività -costruita piano piano- veniva interrotta come ai tempi del Decamerone...

Cosa non deve mancare alle giornate dei bambini piccoli:

- è importante mantenere le **routine** apprese in struttura. Ciò consente ai piccoli di vivere una certa stabilità;
- alimenta la **lettura** dai 20 minuti in su e non solo per il sonno. Ricordiamo di scegliere libri adatti all'età (chiedete alle educatrici che conoscono i vostri bambini);
- **momenti di arte:** un tavolino per i grandini (o parete se ne hai una dove attaccare fogli giganti) o a terra per i piccoli. Usando qualsiasi tipo di colore (vegetale e non) steso con qualsiasi tipo di strumento (mano, polpastrello, piede, pennelli veri o finti, spugne, stoffa, foglie, timbri). Tali attività permettono di sviluppare le competenze manuali e sensoriali. Nota importante: colorare o lasciar traccia non è sinonimo di disegnare o riempire schede;
- **momenti di architettura:** con qualsiasi oggetto di recupero (cartoni, vaschette frutta, bottiglie latte, scatole cereali, bottiglie shampoo ..) permettete ai bambini di dare sfogo alla loro creatività per realizzare giochi (parcheggi, case, castelli) e per sviluppare competenze di base (sensoriali, spaziali, temporali);
- **momenti sonori:** dove il canto insieme all'adulto diventa esercizio di volo per il linguaggio, per la respirazione ed il ritmo andando a costruire le fondamenta della punteggiatura, della pianificazione del pensiero. Il piacere e il sorriso dell'adulto che sbaglia una rima è fonte di piacere che innesca il circolo della positività e della possibilità di superare la frustrazione;
- **all'aperto:** è in terrazzo, in giardino, al parco, nel bosco. Un elenco di spazi educanti alla libertà, alla natura e all'osservazione.

>>>Giocare al “cosa è verde? Cosa è giallo?”....e poi tornati a casa un bel libro di Tullet da leggere insieme.

>>>Giocare al “quali tesori possiamo raccogliere...?” Oggetti che poi si potrebbero usare nel momento artistico o di architettura.

>>>Giocare al “posso muovermi in modi diversi...?” E sperimentare equilibrismi e capriole.

-
- **aiutare in casa:** a partire da 2/3 anni: cucinare, dividere il bucato per colore, apparecchiare, spolverare;

Molto importante anche:

- concedere **momenti di nulla** – di vuoto dove bisogna pian piano imparare a stare e
- **momenti di libertà** – con giochi e sollecitazioni posizionate in spazi organizzati, *lasciando il bambino libero di fare da solo.*

Infine, *caro genitore,*

- **fai quello che tu sai** (e solo tu sai) che può arricchire la crescita e la vita del tuo bambino o bambina

Non ho parlato di *socialità* in questo articolo perché sto scrivendo per aiutare le Famiglie, te mamma e te babbo, che state vivendo l'emergenza del Coronavirus e la socialità è da limitare.

Esulando dal momento di salute pubblica, invece, si può pensare a questi vari punti in versione individuale e di micro gruppo.

Per essere supportati nell'organizzare con i bambini momenti nutrienti ed efficaci, è sempre possibile, poi, contattare le maestre, le quali saranno sicuramente ben felici di dare un contributo attivo!!





io resto a casa





Scopri i Podcast di Pf06!

Clicca per ascoltare



Alberto Pellai - fronteggiare il coronavirus: indicazioni per educatori e genitori



Alberto Pellai - fronteggiare il coronavirus: indicazioni per educatori e genitori



Silvia Iaccarino - come fronteggiare Covid - 19 coi piccoli



Silvia Iaccarino - come affrontare Covid-19 coi piccoli



Silvia Iaccarino e Lucia Fani - Tutti a casa! Come gestire al meglio le relazioni in famiglia



Silvia Iaccarino e Lucia Fani - Tutti a casa! Come gestire al meglio le relazioni in famiglia



Silvia Iaccarino e Ivano Orofino - sostenere la crescita dei piccoli durante gli eventi critici



Silvia Iaccarino e Ivano Orofino: Sostenere la crescita dei piccoli durante gli eventi critici



Le paure dei bambini: comprenderle ed affrontarle

di Silvia Iaccarino

“

I bambini non vogliono che diciamo loro di non aver paura; i bambini vogliono che insegniamo loro come affrontarla e superare quello che li spaventa

E. Rossini/E. Urso, “I bambini devono fare i bambini”, ed. BUR, Milano, 2016

Nella **prima parte** di questo articolo abbiamo parlato in generale della paura. In questa seconda parte, per motivi di spazio, non affrontiamo i motivi ed i significati delle diverse paure, ma ci focalizziamo su come approcciare, in generale, i bambini quando manifestano tale emozione.

I bambini provano paure diverse, alcune tipiche dell'età (come, per esempio, la paura del buio, di mostri e fantasmi, del dottore, dell'abbandono), altre soggettive (derivanti dall'esperienza personale) e, talvolta, altre acquisite dai genitori (se, ad esempio, la mamma ha paura dei cani, probabilmente anche il bambino svilupperà lo stesso timore).

In prima battuta, è importante che l'adulto si rapporti alle paure del bambino con **empatia, apertura mentale ed atteggiamento di ascolto**.

E' anche importante che si mantenga interiormente saldo e tranquillo di fronte al piccolo. Come abbiamo detto, la paura è normale e il fatto che il bambino la provi è del tutto **naturale e sano**. Non c'è bisogno di allarmarsi, agitarsi, drammatizzare la situazione. Infatti, *“se anche il genitore è agitato, dentro al bambino crolla ciò che lo sostiene e, a questo punto, si sente in preda a una realtà terribilmente minacciosa. Se il mondo esterno atterrisce anche i suoi genitori significa che ciò che sta succedendo è veramente terrificante”*[1].

Il bambino ha bisogno di sentire che i suoi adulti di riferimento sono più forti delle sue paure e che lui quindi può contare su qualcuno che sa mantenere il controllo della situazione.

Altro atteggiamento importante è quello di dare importanza a **qualsiasi** paura del bambino, anche se l'oggetto della stessa ci sembra banale o assurdo, in modo che egli non si senta svalutato, giudicato, deriso o sbagliato per ciò che prova, ma si senta **legittimato, riconosciuto e compreso**.

Si tratta perciò di ascoltare il bambino e di dare un nome, una forma, a ciò che prova attraverso il **rispecchiamento emotivo**: *“Hai paura del buio? E' normale, sai. Tanti ne hanno paura. Che cosa temi del buio?”*. In questo modo si può aprire un dialogo con il bambino, farlo sentire capito e ascoltato.

“La trasformazione delle paure intollerabili in timori con cui convivere è resa infatti possibile dalla mente dei genitori che, generosa, si presta con continuità a fare da contenitore a ciò che è insopportabile per il bambino per poi permettergli di recuperarlo, ripensato e risistemato, in forme più gestibili”. [2]

Può essere anche molto utile parlare di sé, di quando si era bambini con le stesse paure o simili e di come esse sono state affrontate e superate. Ai piccoli piace molto quando i grandi raccontano di quando erano bambini. Attraverso questa testimonianza, il bambino può trovare conforto del fatto di non essere l'unico a provare ciò che prova e che quella paura può essere affrontata e gestita: qualcun altro prima di lui ce l'ha già fatta!

Attraverso l'ascolto e il dialogo, quindi, l'adulto aiuta il bambino a **mettere parole sui suoi vissuti**, a dargli una

cornice, affinché essi siano **contenuti** e resi **pensabili, “digeribili”**. In questo modo, **nel tempo**, il bambino può diventare autonomo nella gestione delle sue emozioni, **imparando a “lavorarle” con la sua mente grazie all’esempio positivo fornito dagli adulti di riferimento**.

Oltre a quanto detto fin qui, è importante che gli adulti **evitino** di:

- negare l’emozione dicendo al bambino che non deve avere paura o che non c’è nulla di cui avere paura. La vera rassicurazione non passa dal negare le paure, ma dall’accoglierle, ascoltarle e dotare il bambino di strumenti per maneggiarle;
- razionalizzare le paure, spiegando che, per esempio, i fantasmi non esistono. Per il pensiero magico del bambino, se qualcosa non è visibile certo non significa che non esiste! Si sa che i fantasmi sono invisibili!!!
- deridere il bambino per le sue paure;
- prendere la paura di petto con un approccio troppo diretto. Per esempio, se il bambino ha paura di entrare in piscina, evitare di prenderlo di peso e buttarlo nell’acqua!
- essere iperprotettivi ed eccessivamente apprensivi, rafforzando così il timore del bambino e facendolo sentire non in grado di affrontare le sue paure;
- respingere le richieste di aiuto del bambino facendolo sentire da solo.

Dopo aver legittimato il vissuto del bambino ed averlo accompagnato a riconoscere, nominare e comprendere ciò che prova, l’adulto può aiutarlo nell’imparare delle **strategie di regolazione dell’emozione**.

Nel caso della paura, sono diverse le risorse che si possono mettere in campo, anche molto pratiche, per bambini nella fascia di età 0-6 anni. In particolare, il gioco, le storie, le fiabe e le attività espressive si prestano in maniera egregia a diventare efficaci strumenti di supporto. Per esempio:

- drammatizzare con peluches o bambole, burattini, animali etc le paure del bambino, creando una storia a riguardo;
- leggere o raccontare fiabe e favole. Nelle fiabe, le paure e le fatiche dei bambini nel loro processo di crescita sono espresse simbolicamente con un linguaggio che loro colgono facilmente sul piano inconscio. Esse quindi, parlano una lingua per loro comprensibile e, grazie all’identificazione col protagonista, i bambini imparano che la vita è fatta di problemi, difficoltà, sfide ed ostacoli che si possono superare e vincere, anche grazie all’aiuto degli altri;
- invitare il bambino a fare un disegno della sua paura. In questo caso, non ci interessa che la rappresentazione grafica sia realistica e veritiera. Il bambino può benissimo esprimersi in qualsiasi modo gli venga in mente. Non commentiamo né giudichiamo la sua opera, ma accogliamo, di qualsiasi forma o colore essa sia. Attraverso il disegno, il bambino può mettere fuori di sé la sua paura, guardarla, padroneggiarla. Dopo aver disegnato la paura possiamo invitare il bambino a decidere se desidera tenere il disegno per sé (per esempio in una scatola magica ad hoc) o se preferisce darlo a noi affinché lo conserviamo al sicuro,

oppure ancora se (in modo catartico) preferisce distruggerlo facendolo, per esempio, a pezzi. Queste stesse indicazioni possono essere utilizzate anche invitando il bambino a modellare le proprie paure con la creta, la plastilina, il pongo, la pasta di pane, etc;

- usare il massaggio per rilassare e rasserenare il bambino. Il contatto fisico stimola nel nostro cervello la produzione di endorfine e ossitocina che possiedono un naturale effetto calmante. Anche “semplicemente” abbracciare il bambino è importante: soprattutto nei primissimi anni di vita, le braccia dei genitori sono per i piccoli il **posto più sicuro al mondo**. In maniera molto rapida ed efficace, quindi, si può aiutare il bambino ad affrontare la sua paura prendendolo in braccio. Per esempio, se lui ha paura dell’aspirapolvere, tenendolo in braccio ed avvicinandosi ad esso si può aiutarlo ad affrontare un oggetto che, da solo, non riuscirebbe ad approcciare;
- utilizzare amuleti, talismani, “magie” e rituali. I bambini, per i primi 6 anni di vita, hanno un pensiero cosiddetto *magico*[3], per cui fornire, ad esempio, una speciale pietra che tiene lontani i fantasmi si può rivelare un valido ausilio nell’affrontare la propria paura. Oppure, per esempio, nel caso della paura dei mostri, invece che cercare di convincere il bambino che questi non esistono, creare uno speciale “spray scacciamostri”[4] da spruzzare in camera prima di dormire e che ha il potere di tenerli tutti lontani. Oppure ancora inventare delle formule magiche e dei rituali “scaccia paura”.

Tanti altri spunti potete trovarli in [“Brrr che bello spavento!”](#) e in [“Come capire e superare le paure dei bambini”](#).

Riepilogando, è importante che in primis l’adulto accolga il bambino e la sua paura, ascoltandolo e legittimandone il vissuto: “Nessuno è disposto ad aprire il proprio cuore se non si è certi che l’altro è in ascolto”[6]. Poi che lo aiuti a riconoscerla, nominarla, comprenderla, esprimerla e regolarla in modo che egli impari a maneggiarla, senza reprimerla né rimuoverla o negarla.

Bibliografia

[1] F. Berto/P. Scalfari, “Paure. Bambini spaventati. I genitori possono rassicurarli?” ed. Armando, Roma, 2002

[2] ibidem

[3] “questo tipo di pensiero è permeato di animismo, attribuisce cioè sentimenti, volontà, possibilità di azione a tutti gli altri esseri del mondo, anche a quelli inanimati.” G.

Sparnacci <https://www.uppa.it/psicologia/il-pensiero-magico-del-bambino/>

[4] vedi gioco nr. 25 su “Brrr che bello spavento!” di M. Stefenhofer, ed. La Meridiana, Molfetta, 2003[6] L. J. Cohen, “Le paure segrete dei bambini. Come capire e aiutare i bambini ansiosi e agitati”, ed. Urrà Feltrinelli, Milano, 2015



I bambini e le faccende domestiche

di Silvia Iaccarino

E' importante coinvolgere fin da molto piccoli i bambini nei mestieri, sia a casa che nelle strutture educative.

Nel metodo Montessori, per esempio, le attività di "vita pratica" sono uno dei pilastri del metodo stesso.

Ma, a prescindere da ogni metodo, per i bambini è gratificante poter contribuire alla vita di casa/del nido/della scuola, risponde al loro bisogno di "ordine" dei primi anni di vita, responsabilizza, favorisce l'apprendimento a tutti i livelli, li aiuta a sentirsi "grandi" e "padroni di sè",

supportando lo sviluppo di una buona autostima e dell'autoefficacia ("sono in grado di modificare il mondo secondo la mia volontà").

E voi? A casa, al nido, a scuola come coinvolgete i bambini nelle faccende?

Ovviamente la lista che segue va adattata a ciascun bambino in base alle sue capacità e competenze e senza alcuna forzatura!!!



I BAMBINI E LE FACCENDE DOMESTICHE

www.percorsiformativi06.it

2-3 ANNI

Alcuni esempi:

- sistemare i giochi
- apparecchiare e sparecchiare la tavola
- impilare libri e riviste
- caricare e scaricare la lavatrice
- stendere e ritirare il bucato
- piegare i panni più semplici
- mettere i panni sporchi nella loro cesta
- spolverare i mobili
- scopare a terra
- tagliare frutta e verdura
- impastare pizza e biscotti
- spremere un'arancia
- annaffiare le piante

3-6 ANNI

- Oltre alle faccende precedenti, possiamo aggiungere, per esempio:
- rifare il letto
- dar da mangiare agli animali domestici e tenere pulite le loro ciotole
- passare l'aspirabriciole
- caricare e svuotare la lavastoviglie
- lavare piatti e pentole
- lavare piccoli indumenti
- aiutare in cucina in compiti più complessi
- pulire i vetri
- aiutare a fare la spesa per esempio anche con il lettore dei codici a barre
- mettere la spesa nei sacchetti
- tenere pulito il giardino
- strappare le erbacce





Attività in cucina dai 2 ai 5 anni

- Mescolare in una ciotola
- Risciacquare frutta e verdura
- Versare ingredienti liquidi
- Spalmare
- Schiacciare patate o altri vegetali cotti
- Fare palline di pane
- Tagliare la pasta frolla con le formine
- Tagliare frutta e verdura fresca
- Misurare i liquidi



I libri dei percorsi tattili

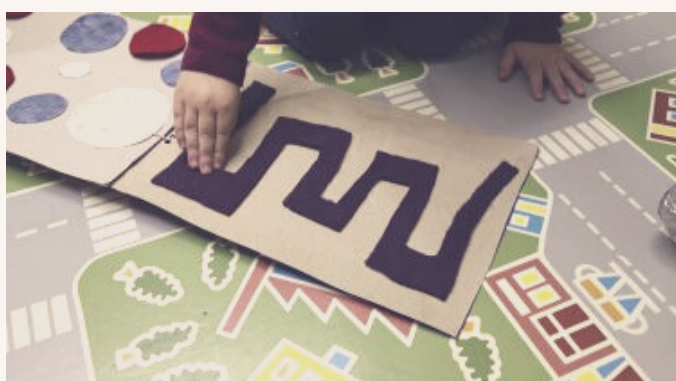
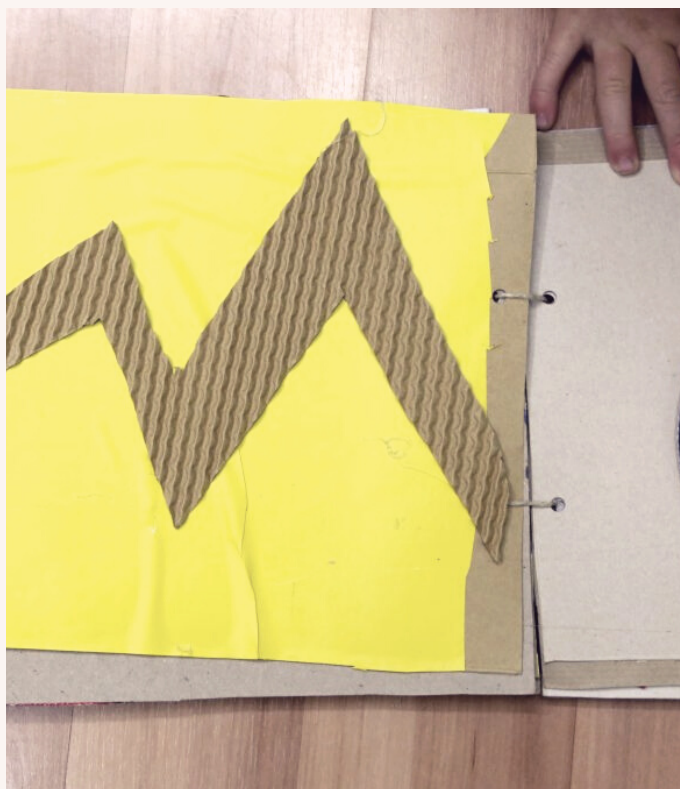
di Silvia Iaccarino e Paola Albini, asilo nido Vitamina G – Segrate (Mi)

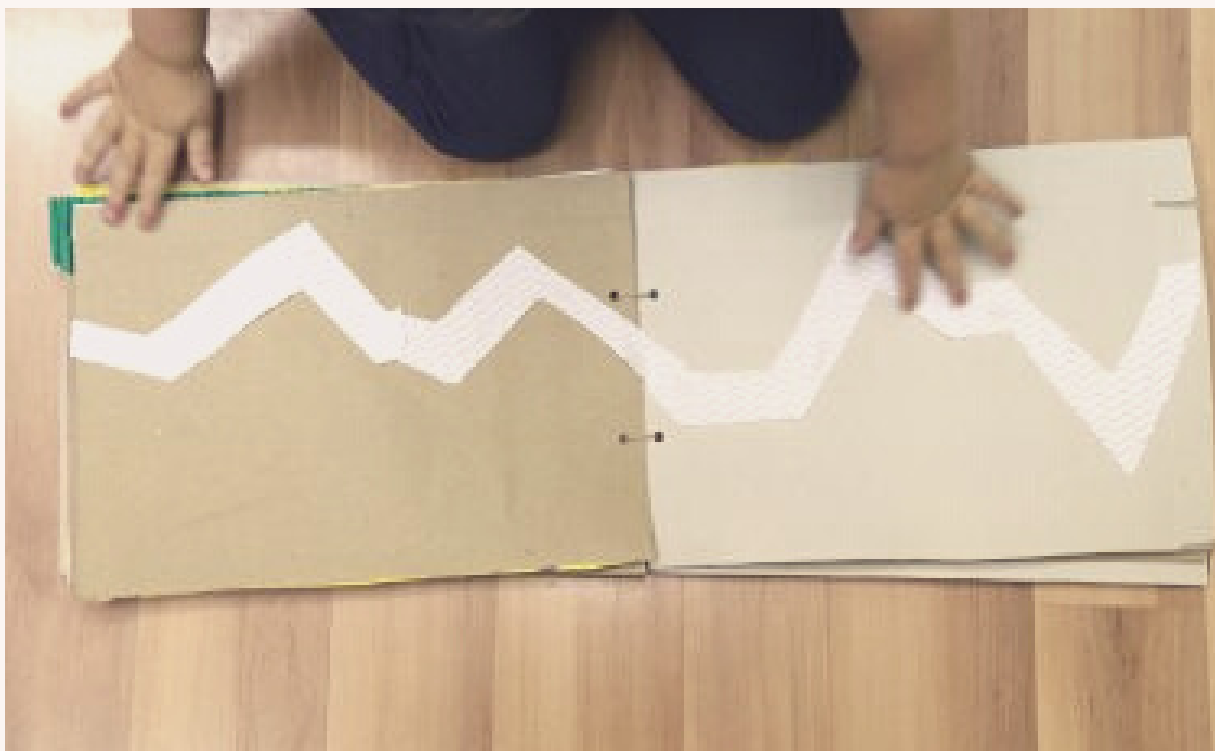
Oggi vi presentiamo il LIBRO DEI PERCORSI TATTILI. Si tratta di una proposta facile e veloce da realizzare per la gioia dei bambini (anche i più piccini sotto l'anno di età) a casa, al Nido, alla Scuola dell'Infanzia!

Per realizzare questa tipologia di libri tattili è sufficiente procurarsi delle basi di cartone sulle quali incollare con il vinavil diverse varietà di stoffe e materiali con

differenti texture, in grado quindi di suscitare innumerevoli sensazioni tattili nei bambini.

Per le basi vi suggeriamo di utilizzare il cartone delle scatole dei cereali (o altre scatole sul genere), così si ricicla, che non guasta!!





Per creare i percorsi potete utilizzare, ad esempio:

- carta argentata;
- carta crespata;
- gomma crepp;
- carta vetrata;
- pluriball;
- lana;
- seta;
- pelliccia (ecologica ovviamente!!);
- jeans;
- carta di riso;
- cartone ondulato;
- spugne;
- sughero;
- tela;
- juta;
- corda;
- feltro;
- lana cotta

Oltre a questi, spazio alla vostra creatività!

In particolare, come primo step potete ritagliare i differenti materiali con forme tipo cerchi, quadrati, spirali, linee a zig zag, onde, piccoli paesaggi e strade, etc, variando le diverse caratteristiche tattili, focalizzando soprattutto i contrasti come, ad esempio: liscio, ruvido; morbido, duro; caldo, freddo. Dopodiché questi vengono incollati sulle basi di cartone.

Una volta realizzate le pagine, per creare il libro basta forare il cartone e legare tutto insieme con dello spago.

Una prima accortezza: quando legate con lo spago le varie pagine fra loro, verificate di lasciare un gioco sufficiente allo spago stesso affinché esse si possano voltare agevolmente (infatti, se il cordino è troppo corto le pagine poi non girano bene!!).

Seconda accortezza: attaccate accuratamente i vari percorsi al cartone,

senza lasciare spazi senza colla perché altrimenti le dita curiose dei bambini ci si infilano e...staccano tutto (soprattutto i più piccoli)!!

Potete creare tutti i libri che desiderate anche con altri materiali e forme!

I bimbi possono sfogliare il libro tattile percorrendolo ed esplorandolo con le loro ditine curiose!

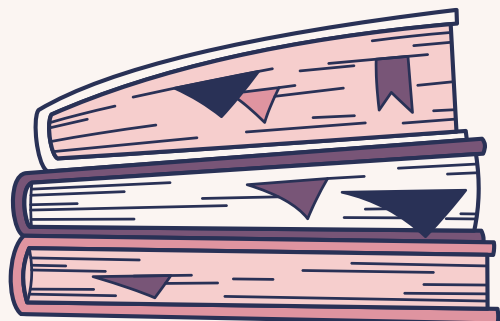
Vi suggeriamo di realizzarne diversi esemplari (sia in numero che in materiali utilizzati) in modo che i bambini abbiano a disposizione più possibilità di esplorazione e sperimentazione. Inoltre, al Nido e alla Scuola dell'Infanzia, avere più libri da scambiare o guardare insieme favorisce anche lo sviluppo delle competenze sociali.

Questa attività lavora a diversi livelli:

- promuove l'azione autonoma del bambino;
- stimola la sensorialità sul piano tattile, visivo, uditivo (alcuni materiali se grattati fanno rumore);
- favorisce la percezione e la discriminazione di linee e forme, rappresentando implicitamente anche una proposta di pre-grafismo;
- sollecita la creatività, la fantasia e l'immaginazione (soprattutto nei bambini dai 3 anni che possono inventare e narrare delle storie a partire dai percorsi stessi);
- allena la motricità fine (voltare le pagine, maneggiare il libro, toccare i diversi materiali);

- facilita attenzione e concentrazione;
- permette di sperimentare e confrontare i diversi percorsi nelle loro caratteristiche di lunghezza, altezza e larghezza differenti;
- soddisfa il piacere dell'esplorazione e favorisce la scoperta dei vari materiali e delle loro peculiarità;
- stimola lo sviluppo linguistico attraverso il nominare forme, colori, materiali e le loro qualità.

Buon divertimento!



IDEE PER DIVERTIRSI COL PROPRIO BAMBINO (A COSTO ZERO)

**LEGGERE
UN LIBRO
(ANCHE IN
BAGNO)**

**GIOCARE
INSIEME
PER TERRA**

**FARE
BOLLE DI
SAPONE**

**PREPARARE
INSIEME UNA
TORTA**

**FARE LE
BOCCACCE
DAVANTI ALLO
SPECCHIO**

**FARE I
VERSI
DEGLI
ANIMALI**

**PARLARE
IN MODO
BUFFO**

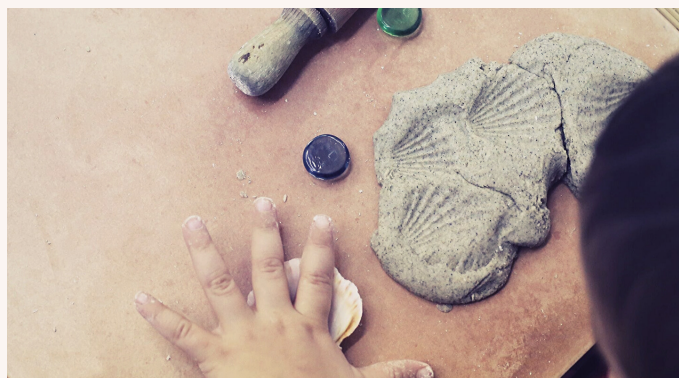
**FARE LA
LOTTA
COI
CUSCINI**

WWW.PERCORSIFORMATIVI06.IT

**AL RIENTRO A CASA
DEDICARE SUBITO 15'/20'
AL BAMBINO E'
IMPORTANTE PER RIEMPIRE
IL SERBATOIO AFFETTIVO**

**RIDERE E STARE BENE
INSIEME CONSOLIDA LA
RELAZIONE E RIDUCE LO
STRESS DI ADULTI E
BAMBINI**





Giocare con la pasta sabbia!

di asilo nido Vitamina Gioco al nido – Segrate (Mi)

Condividiamo questa ricetta di Vitamina Gioco al nido relativa alla PASTA SABBIA!!

Due tazze di sabbia, due tazze e mezzo di farina, mezza tazza di sale fino, un cucchiaino di cremortartaro, un cucchiaino di olio, una tazza di acqua molto calda, da aggiungere lentamente. L'impasto deve risultare leggermente umido. Se al momento di usare la pasta, dopo circa un'ora scarsa, questa sarà ancora

appiccicosa, aggiungere un po' di farina.

Si conserva a lungo a temperatura ambiente, in un contenitore con coperchio (quelli del gelato sono perfetti). Come tutte le paste homemade all'inizio risulterà un po' umida e leggermente appiccicosa. Aspettate prima di aggiungere altra farina. Se dopo circa un'ora è ancora difficile da manipolare, solo allora aggiungete la farina.

La sabbia può essere acquistata [qui](#)



I BAMBINI E LE FORBICI

www.percorsiformativi06.it

UTILITA'

Troppo spesso gli adulti non offrono ai bambini l'opportunità di utilizzare le forbici già da molto piccoli per timore che si facciano male.

Ma in commercio ne esistono di assolutamente sicure, con punte arrotondate e che possono tranquillamente essere utilizzate dai bambini sotto i 3 anni di età (comunque sotto la supervisione dell'adulto).

L'uso delle forbici, fin dai 2 anni, favorisce lo sviluppo sotto diversi punti di vista:

- rafforzamento dei muscoli della mano, fondamentale per imparare poi a scrivere, oltre che per diverse azioni quotidiane, come lavarsi i denti, impugnare e maneggiare correttamente le posate, etc.;
- miglioramento della coordinazione oculo-manuale e della motricità fine, necessarie per svolgere pressoché qualsiasi attività quotidiana (portare il cibo alla bocca, vestirsi e svestirsi, versarsi dell'acqua, etc);
- miglioramento della coordinazione bilaterale. Le mani, infatti, svolgono azioni diverse (una tiene il foglio e lo muove, l'altra taglia).

Tutto questo porta anche, di conseguenza, ad una maggiore autonomia del bambino. Infine, il tagliare risulta essere una attività fortemente rilassante e distensiva, che può rivelarsi molto utile come strategia per calmare il bambino quando è agitato, nervoso, arrabbiato.

TAPPE

DAI 2 ANNI

Il bambino può iniziare a tagliare a pezzetti le paste modellabili (non troppo spesse) e la carta (presentata ad esempio in strisce)

DAI 3 ANNI

Il bambino può tagliare anche il cartoncino e può iniziare a tagliare lungo delle linee predefinite di una certa lunghezza

A 4 ANNI

Il bambino dovrebbe essere in grado di tagliare senza problemi un cerchio

A 5 ANNI

Il bambino dovrebbe essere in grado di tagliare un quadrato

In generale, seguendo una tassonomia in linea con lo sviluppo del bambino, si può iniziare dalle paste modellabili per passare alla carta e cartoncino (non troppo spesso inizialmente) per poi arrivare alla carta velina, la più difficile.



Facciamo la schiuma colorata!

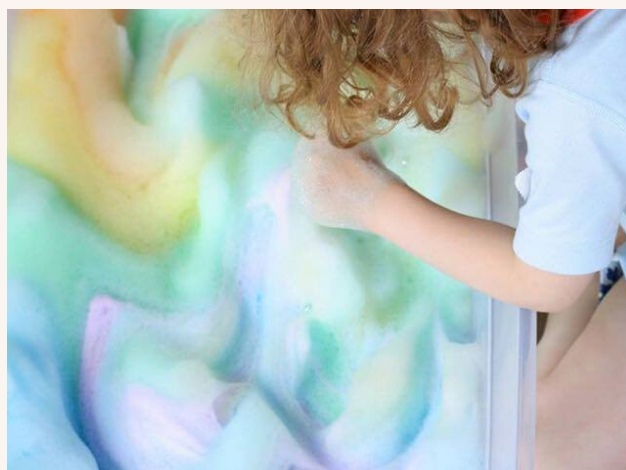
di Fun at Home with Kids

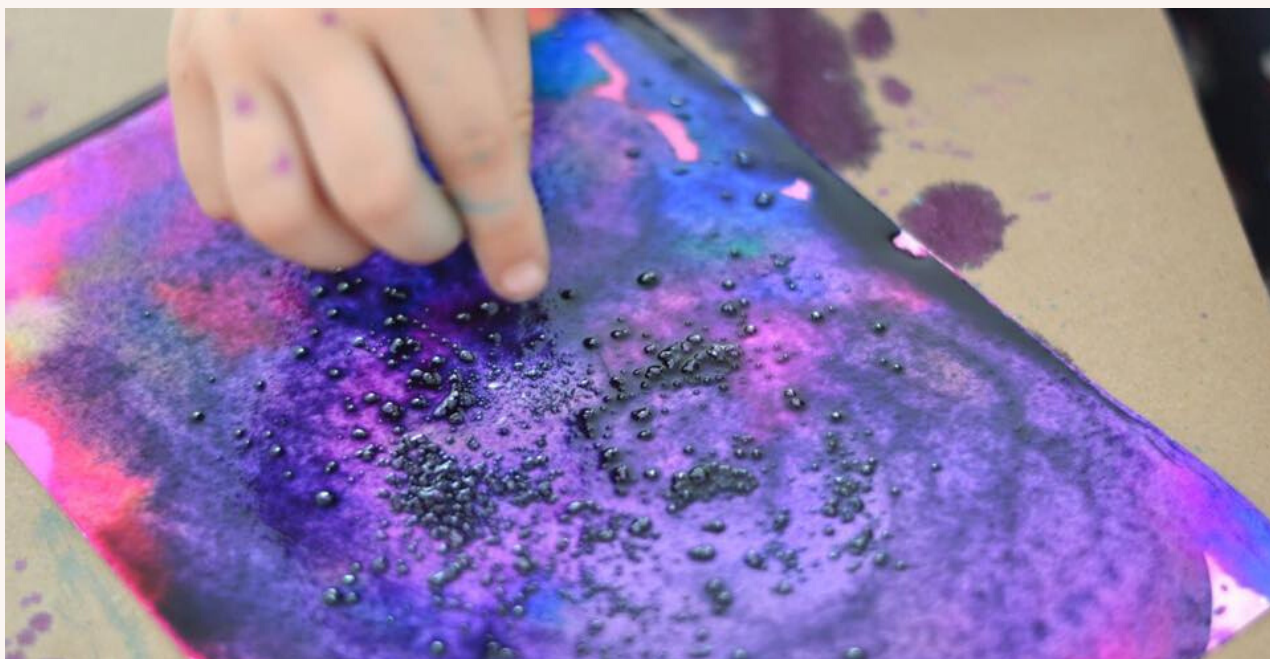
Che ne dite di questa fantastica spuma??!!

Una proposta adatta ovviamente ai bambini più grandi che non mettono più tutto in bocca

Ricetta: 60 ml di bagnoschiuma delicato o shampoo senza lacrime o comunque prodotti delicati specifici; 1 cucchiaino di maizena (facoltativo - serve per stabilizzare la schiuma); acquerelli liquidi con colori a piacere o colorante alimentare; 120 ml di acqua. Se le quantità vi sembrano piccole, tenete presente che nel mixer, dove gli ingredienti

vanno inseriti, tutto si gonfia e aumenta molto il volume. Se avete un mixer piccolo, riducete le proporzioni. Inserire quindi gli ingredienti in un mixer e frullare ad alta velocità per 1-2 minuti. Versare il prodotto in un grande contenitore in plastica e ripetere l'operazione fino al raggiungimento della quantità desiderata. Fate comunque delle prove per vedere come vi viene e per verificare le quantità adatte rispetto al vostro mixer. Potete inserire nella spuma diversi elementi marini, o altri elementi, per ampliare la cornice di gioco dei bambini.





Pittura con il sale

di Fun at Home with Kids

Avete mai provato questa tecnica? Crea degli effetti molto interessanti ed è semplicissima da realizzare!!

Occorrente: carta da acquerello (o in alternativa carta ruvida da almeno 160 gr); acquerelli liquidi (li trovate su amazon); sale grosso.

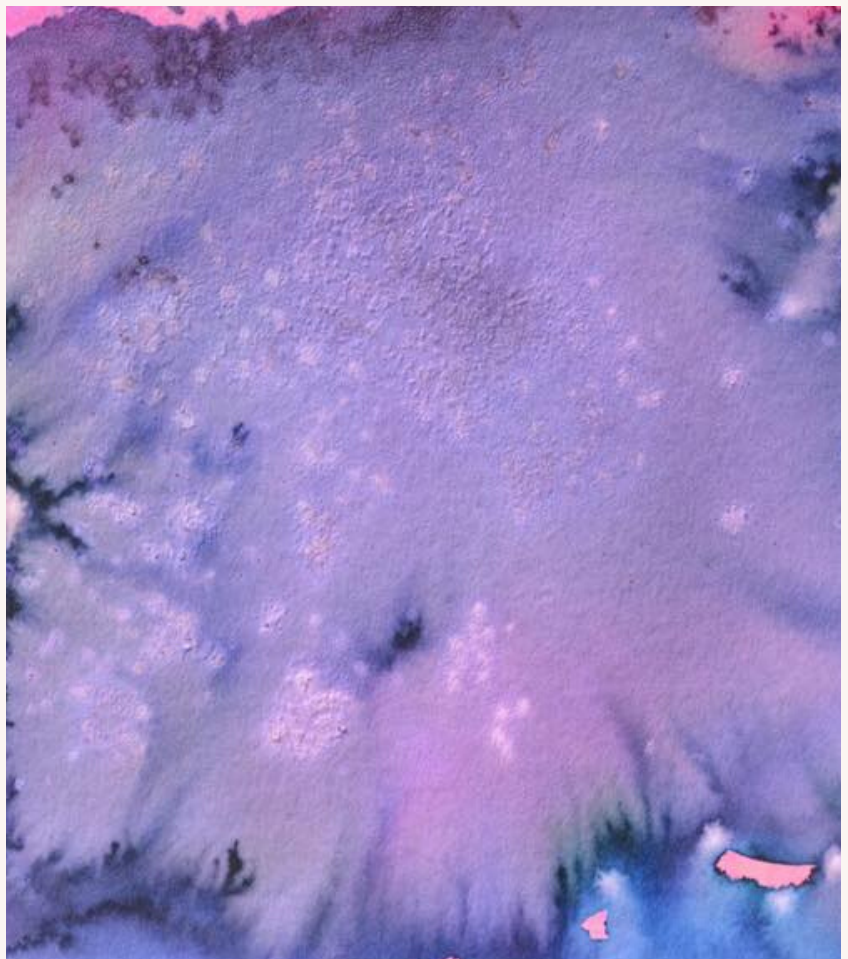
Procedimento:

- dipingere con acquerelli a scelta sul foglio. Il top sono gli acquerelli liquidi in quanto a resa e brillantezza del colore, ma potete usare anche le classiche cialde, sebbene l'effetto sarà meno intenso. Se usate queste ultime, il colore deve essere abbastanza bagnato.

- quando il foglio è ancora bello umido, spargervi sopra il sale a piacere
- lasciar asciugare
- a colore asciutto, scrollare via il sale

Bello vero??!!





Pittura con il ghiaccio

di Nido Famiglia " L'Albero "

Strepitosa pittura col ghiaccio, semplicissima da realizzare: è sufficiente congelare acqua e tempera.





Pittura con contagocce e cannuce

di The Art Garden

Semplice e divertente!

Servono solo contagocce, cannuce, cartoncino ruvido e acquerelli liquidi!!

Soffiare nelle cannuce, tra l'altro, oltre che divertente, è molto utile in quanto i bambini imparano a controllare consapevolmente i muscoli di labbra e mascelle. Possono acquisire padronanza nel contrarre le labbra e tenerle chiuse. Si tratta di abilità motorie orali molto importanti per lo sviluppo linguistico.

Inoltre, i bambini imparano a controllare ed a regolare la respirazione. Anche grazie a questo lavoro sulla respirazione, le attività che implicano il soffiare (come, per esempio, pure fare le bolle di sapone) favoriscono la distensione del bambino. Si tratta quindi di attività che possono essere proposte anche per rasserenare i bambini nei momenti di fatica emotiva (rabbia, paura, tristezza...).

Pitturiamo con l'alluminio!

di Paola Albini e le educatrici del Nido Vitamina G – Segrate

Con i nostri bimbi abbiamo deciso di esplorare il foglio di alluminio. Nonostante quest'ultimo sia semplice e comune, può dare il via ad un'esperienza sensoriale nuova e costituire uno stimolo interessante per la creatività dei bambini. Per prima cosa abbiamo evidenziato le caratteristiche di questo materiale: lo abbiamo toccato, strappato, accartocciato, steso con le mani e infine ne abbiamo sentito il rumore (sembrava proprio la pioggia!).

L'abbiamo anche utilizzato per avvolgere alcuni oggetti che i bambini si sono poi divertiti a scartare, scoprendo cosa fosse nascosto all'interno dei differenti involucri. Vi consigliamo di utilizzare, a tal proposito, oggetti di diversa grandezza per dare ai bambini la possibilità di esercitare e allenare la motricità fine, in modi diversi e con differenti gradi di difficoltà. Per i bimbi, è stata anche un'occasione per ampliare il vocabolario descrivendo, con il nostro





aiuto, le caratteristiche del foglio: liscio, ruvido, argentato, lucido.

Per condurre un gioco motorio, abbiamo poi utilizzato un lungo foglio di questa carta. Lo abbiamo steso sul pavimento ed i bambini hanno potuto camminarci sopra, provando diverse sensazioni: il freddo, il rumore, la superficie liscia. I piccoli si sono concentrati nel percorrerlo, in equilibrio, senza uscire dai bordi.

Il foglio di alluminio è un materiale sul quale è anche interessante pitturare con la tempera in quanto, con una semplice spugnetta, è possibile cancellare ogni creazione come se si stesse agendo su una lavagna! Abbiamo fatto trovare ai bimbi il tavolo avvolto con l'alluminio (vi consigliamo di sovrapporne i fogli per qualche centimetro, per poi fissarli con dello scotch, così da evitare che durante l'attività si rompano) e ci abbiamo versato

sopra delle gocce di tempera, di diversi colori. Abbiamo lasciato i bambini liberi di dipingere, con le mani o con i pennelli.

La tempera, stesa con le mani, non è assorbita come su un foglio di carta, ma scivola e si stende facilmente, dando vita ad un'esperienza tattile molto piacevole. I bambini hanno colorato e poi, con una spugnetta, hanno potuto cancellare tutto, grazie alle caratteristiche di questa carta.

L'attività di "pulizia" piace molto ai bambini e questa carta da loro la possibilità di sperimentare ripetutamente questa esperienza. I piccoli si sono anche divertiti a lasciare le impronte delle mani, a tracciare segni con il dito, a spalmare il colore ovunque e poi a ripulire il tutto.

Per variare, è anche possibile disegnare con i pennarelli. In questo caso, per non rinunciare all'opportunità di cancellare e

quindi di avere una vera lavagna, bisogna colorare sul lato più opaco del foglio di carta stagnola (quello che di solito entra in contatto con l'alimento).

Un'altra variante interessante è quella di avvolgere il tavolo anche con un foglio di alluminio stropicciato e poi steso. L'esperienza sensoriale sarà diversa: non avranno un foglio liscio ma uno ruvido ed irregolare. Se poi i bimbi non hanno paura di sporcarsi, allora la pittura di alluminio con la spugnetta, può trasformarsi in una favolosa esperienza di body painting.

È stata davvero un'avventura con il colore a 360°!!! Per finire, potete appendere i fogli di alluminio pitturati dai bimbi oppure ritagliarne delle forme da usare per creare fiori, farfalle, foglie, ecc... oppure, come abbiamo fatto noi, avvolgere un pezzo di cartone e fermarlo sul retro con del nastro adesivo creando queste semplici lavagnette da portare a casa per giocare insieme a mamma e papà. Per rendere le lavagnette più cool, potete creare una cornice con il washi tape (scotch decorato).



Scopri Percorsi Formativi 0-6!

Visita il nostro sito e scopri tutto quello che offre!



Tutti i nostri contenuti gratuiti

CONFERENZE

CORSI IN
TUTTA ITALIA

WEBINAR

I nostri corsi e incontri, anche online, e molto altro!

www.percorsiformativi06.it

Seguici sui nostri social!



Facebook



Instagram



Youtube



www.percorsiformativi06.it

