

ATTIVITA' ED ATTREZZATURE PER IL LATTANTE

Idee in relazione ai bisogni psicomotori nelle varie fasi di sviluppo

A cura del CENTRO BRAZELTON, A.O.U. MEYER - Firenze



0-3 MESI

PROCESSO DI ATTACCAMENTO ADATTAMENTO ALL'AMBIENTE EXTRAUTERINO organizzazione dell'alimentazione, del sonno e del ritmo sonno-veglia maturazione delle competenze posturomotorie, sensoriali e relazionali

- Sonno sicuro** 0-6 mesi dormire SUPINO "sulla schiena" **NO** a "pancia sotto" o sul fianco durante il sonno
- Stare in braccio** contatto fisico con le persone care amare e farsi amare ... "chiacchierate a 4 occhi"
- Gioco** con le persone: coccolare, chiacchierare, cantare, massaggiare, cullare, passeggiare, fare il bagnetto
- "Pancia sotto"** da circa 1 mese di età, prima sul corpo dell'adulto e poi su un piano di appoggio; importante per favorire il controllo della testa, lo sviluppo della schiena e l'appoggio sulle braccia
- da sveglio**
- Marsupio** 0-4 mesi, scegliere modello che sostiene bene il bambino; meglio con il bambino girato verso l'adulto per rannicchiarsi ed essere coccolato; non è indicato girare il bambino verso l'esterno (posizione non naturale)
La FASCIA va bene se piace; adattabile anche al bambino più grande
- Sdraietta** da 1-4/5 mesi, in posizione semi-seduta alzata a circa 45°- 60° con rullo ad U intorno al corpo per sostenere correttamente la colonna vertebrale (vedi disegno) per periodi brevi
- NO** all'uso prolungato dell'ovetto **NO** ai giochi "meccanici" **NO** alla TV fino a 24 mesi
- SI** alle mani in bocca - alla sicurezza in auto a tutte le età - alla prevenzione degli incidenti in casa a tutte le età



Attività 0-3 mesi

3-6 MESI

PROCESSO DI ATTACCAMENTO INIZIO DEL PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE-SEPARAZIONE Inizia l'interesse e la manipolazione degli oggetti; matura il controllo del tronco superiore, e il primo spostamento autonomo (rotolamento)

- Routine quotidiana** pasti, gioco, chiacchierate e "dialogare" con i suoni, passeggiata, riposini di giorno, bagnetto, osservare le attività familiari, socializzare con persone nuove, comunicare i propri bisogni
- Primi giocattoli** adatti da afferrare, maneggiare e mettere in bocca (esperienza importante per lo sviluppo): piccoli, leggeri, con presa facile, lavabili; a portata di mano (non distanti), giocattoli sciolti non solo legati al telaio di una palestrina
- "Pancia sotto"** da sveglio su un piano e poi per terra per imparare a sostenersi sulle braccia, maturare gli equilibri, sviluppare la muscolatura del tronco
- Stare per terra** da 4-5 mesi; non seduto, ma sdraiato su una tappeto/coperta per sgambettare, rotolare, fare l'"orologio"
- Passeggino** dai 3/4 mesi in posizione semi-seduta, con rullino a forma di U intorno al corpo per sostenere correttamente la colonna vertebrale contro lo schienale e evitare che il bambino scivoli e si metta "storto"; utile per osservare l'ambiente, in casa come sedia prima del seggiolone e per il trasporto all'esterno
- Seggiolone** da circa 5 mesi (modello "prime pappe") o 6-7 mesi (altri modelli se necessario con il riduttore) per partecipare ai "pasti in famiglia" e un po' per giocare
- "Palestrina"** limitare l'uso solo dai 3 ai 4-5 mesi di età meglio se il bambino si muove per prendere gli oggetti
- NO:** al box (troppo piccolo e isola il bambino)... al "tappeto gioco" (inutile) ... alla TV (inadatta e disturbante)
- SI:** a dormire in posizione supina... alla variazione di posizioni ed attività durante il giorno... all'uso del ciuccio SOLO al bisogno (addormentamento, consolabilità, momenti difficili)



Attività 3-6 mesi

6-9 MESI

PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE-SEPARAZIONE INIZIO DELL' INDIPENDENZA

Accrescere le scoperte e le esperienze autonome ... movimento - alimentazione - sonno - gioco

- Stare per terra** per giocare, muoversi, cambiare posizione, spostarsi da solo per terra; stare seduto da solo con le mani libere per manipolare gli oggetti
- Gioco e giocattoli** oggetti semplici di vario materiale e dimensione, oggetti normali di casa, interessanti, creativi, sicuri, di materiali naturali per esplorare con le mani e la vista, sviluppare i movimenti fini delle mani; giochi "dentro-fuori", "inizio e fine", "causa-effetto", "per fare a turno", non troppi insieme
- Gioco e persone** *quality time con l'adulto* con condivisione di attività: gioco per terra, primi libricini, bagnetto, passeggiata giochi a turni, di tipo imitativo, gesti semplici, "fare cu-cu"...; concentrarsi su un'attività *per periodi brevi*, partecipazione alla vita familiare
- Chiacchierare** giocare con i suoni; produrre sillabe dentali e labiali (lallazione); comprendere parole e frasi semplici
- Fare da sé** sperimentare l'arte di "arrangiarsi da solo" movimento *per terra* - alimentazione *mangiare da solo pezzetti di cibo* - sonno *rituale più autonomo per l'addormentamento* - gioco creare e risolvere piccoli problemi
- Seggiolone** **dai 7 mesi** circa, per mangiare, per i pasti familiari e un po' per giocare; scegliere un modello sicuro e usarlo solo in presenza di un adulto.

Seggiolina agganciata al tavolo dall'età di circa 9 mesi quando il bambino sta ben seduto da solo **Passeggino/Fascia** per uscire

NO al box **NO** al girello (falso movimento) **NO** al "jumper" **NO** a passare troppo tempo seduto

SI: allo *spazio sicuro* per terra: "stanza box" o zona delimitata alle misure di sicurezza

Attenzione: il bambino non è pronto per stare in piedi e non è utile metterlo - va bene solo se si alza da solo



9-12 MESI

PROCESSO DI INDIVIDUAZIONE-SEPARAZIONE CONQUISTA DI MAGGIORE INDIPENDENZA

Maturare le abilità motorie pre-cammino; proseguire nello sviluppo dell'indipendenza... pasti, movimento, sonno, gioco, comunicazione; maturare l'autostima; ampliare i vissuti emotivi

- Libertà per terra** in ambiente sicuro spostarsi, strisciare, gattonare, o spostarsi sul sedere, alzarsi ed abbassarsi, imparare a cadere, imparare esplorando lo spazio e l'ambiente di casa
- Casa sicura** rendere la casa "a misura del bambino che si muove" → **PREVENIRE GLI INCIDENTI**
- Appoggi stabili** divano, tavoli bassi per sperimentare l'alzarsi ed abbassarsi e il cammino laterale
- Gioco e giocattoli** giochi e giocattoli più articolati (*causa-effetto, dentro-fuori, togliere-mettere, gettare*) giochi "creativi" travasi, costruzioni, ... giochi da muovere e per muoversi, da manipolare, *manipolazione fine bilaterale* illustrati dall'adulto... ed animati con suoni e gesti dall'adulto e dal bambino
- Libricini** illustrati dall'adulto... ed animati con suoni e gesti dall'adulto e dal bambino
- Comunicare** usare gesti semplici ed imitare; rispondere a comandi semplici; mostrare comprensione di parole comuni; fare "discorsini" con i suoni e bisillabi
- Vissuti emotivi** iniziare a tollerare piccole frustrazioni; tentare di risolvere piccoli problemi; testare le reazioni degli adulti
- Pasti vari** cibi più vari e più solidi; iniziare a mangiare da solo e a masticare; partecipazione ai pasti familiari
- NO:** al girello... allo stare in piedi e camminare con l'aiuto dell'adulto... allo scoraggiare le attività spontanee di movimento e gioco
- SI:** al rispetto dei tempi del bambino ai piedi liberi dalle scarpe... alla sicurezza dell'ambiente (mobili, soprammobili, scale ...)

