

Le cure che nutrono

Appunti sulle buone pratiche per lo sviluppo
dei bambini e delle bambine nei primi 1000 giorni

Progetto Spazi per Crescere



SOMMARIO

Introduzione	1
Premessa	3
Giochiamo?	6
Leggiamo?	9
Musichiamo?	12
Tienimi vicino!	15
Smartphone & co	17

INTRODUZIONE



Le cure che nutrono

Il libricino che hai tre le mani contiene gli elementi salienti che vengono condivisi con i genitori che partecipano agli incontri del progetto **Spazi per crescere**, proposti a Trento gratuitamente alle famiglie con bambini e bambine da 0 a 3 anni dal 2023.

Spazi per crescere è un progetto di **promozione delle buone pratiche**, cioè di quelle pratiche di cura ed educazione che, secondo evidenze scientifiche, apportano i maggiori benefici allo sviluppo di bambini e bambine e alla relazione genitori-figli: **gioco, lettura, musica, contatto, uso consapevole delle tecnologie digitali in famiglia**.



Gli incontri sono curati da tre realtà del **Comune di Trento**, che da anni lavorano in rete per promuovere la genitorialità e il benessere familiare: **Punto Famiglie** (Associazione A.M.A.); **Koinè** (**Cooperativa Sociale Progetto 92**); **Centro genitori e bambini** (Servizio Infanzia Comune di Trento).

Queste realtà aderiscono alla **Rete Intrecci**, che collega tra loro numerose realtà di Trento e dintorni che offrono alle famiglie opportunità di: incontro e gioco, confronto e formazione, accompagnamento e sostegno.

Il riferimento scientifico di Spazi per crescere è il **Nurturing Care Framework** (NCF), documento di rilevanza internazionale che fornisce indicazioni su come investire nelle prime epoche della vita, i cosiddetti **primi 1000 giorni**.

Il progetto è patrocinato dalla **Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari della Provincia Autonoma di Trento** e da **Nati per Leggere e Nati per la Musica Trentino**, programmi nazionali di promozione della lettura e dell'esperienza musicale.

Spazi per crescere rientra nella cornice progettuale di **Agorà Famiglie**, nell'ambito del Sistema Integrato di servizi, interventi ed opportunità per bambini, giovani e famiglie del Territorio Val d'Adige.

Per saperne di più, contattaci qui: **0461 391383**

rete.intrecci@gmail.com o **agora.famiglie@automutuoaiuto.it**

Per conoscere gli appuntamenti di Spazi per crescere in programma e altre proposte dedicate alle famiglie con bambini e bambine da 0 a 6 anni di Trento e dintorni, ti invitiamo a iscriverti alla **newsletter mensile Intrecci**, inquadrando il qr code sottostante.



Link utili per approfondire i temi trattati in questo opuscolo:

Centro per la Salute delle Bambine e dei Bambini: csbonlus.org

Nati per Leggere: natiperleggere.it

Nati per la Musica: natiperlamusica.it

La Rete dei Patti Digitali di Comunità: pattidigitali.it

Safer Internet Day 2024 - Daniela Lucangeli:

youtube.com/watch?v=hTfXaLgpKAM&t=1847s

Ci teniamo a precisare che nei testi di questo opuscolo ci riferiamo sempre sia ai bambini che alle bambine, ma per semplicità di lettura utilizzeremo il termine bambino/bambini.



competenze e apprendimenti. Il cervello si nutre in un ambiente amorevole e attento che offra sicurezza e opportunità di crescita.

Prendersi cura della loro mente, oltre che della salute fisica, significa nutrire la dimensione cognitiva, emotiva e sociale, favorendo sia il **benessere quotidiano** che il loro **futuro itinerario di vita**.

Le buone pratiche possono dare un contributo considerevole sia alla costruzione della rete neurale che al rafforzamento del legame genitore-bambino, per questo affermiamo che nutrono la mente e la relazione.

Già dalla nascita il bambino è in grado di apprendere e gran parte del suo **apprendimento è implicito**, avviene cioè osservando e ascoltando ciò che accade intorno. I genitori insegnano molto di più attraverso il loro comportamento ed esempio che attraverso le parole.

La buona notizia è che **le buone pratiche sono attività semplici, piacevoli e alla portata di tutti!**

Per proporre gioco, lettura e musica non serve essere “esperti”, attori, musicisti o animatori.

In fin dei conti, vivere con il proprio bambino dei tempi distesi, divertenti e rilassanti per entrambi è ciò che più favorisce il suo sviluppo.

Prima di addentrarci in ciascuna delle buone pratiche proposte... vogliamo condividere due “avvertenze” che ci stanno a cuore.

RELAZIONE, NON PRESTAZIONE!

In una cornice culturale come quella attuale, dove tutto è intensivo e prestazionale (anche la genitorialità!), è importante che i **primi 1000 giorni** vengano presentati e compresi nella giusta prospettiva, cioè come una **preziosa finestra di opportunità**.

C'è infatti il rischio che le buone pratiche siano vissute dai genitori come l'ennesimo “compito da svolgere” o una serie di “prestazioni da erogare” e che i primi 1000 giorni siano visti come un temibile conto

alla rovescia o peggio come una dead line dopo la quale rimane poco da fare.

Precisiamo che quanto accade nei primissimi anni non definisce meccanicamente lo sviluppo successivo; quel che è dimostrato è che le esperienze precoci determinano traiettorie di sviluppo che diventano progressivamente più difficili da modificare in seguito.

Le buone pratiche non vanno “sommistrate” (come si fa con la vitamina D!), ma rappresentano delle **modalità per entrare in relazione con il proprio bambino**.

La loro efficacia è data proprio dal fatto che si collocano nella cornice della relazione affettiva genitori-bambino. In altre parole, **“funzionano” solo se anche l’adulto è piacevolmente coinvolto**. Quindi, non è necessario che ciascun genitore le proponga tutte; ciascuno può scegliere quelle con cui ha maggiore affinità e dimestichezza. Altri adulti di riferimento potranno proporre altre (l’altro genitore, nonni, zii, ecc.).

NUTRIRE, NON RIEMPIRE!

Così come avere una buona alimentazione non significa riempire lo stomaco di cibo, offrire stimoli a bambini e bambine non significa riempire la loro giornata e agenda di attività!

In entrambi i casi, si tratta di **scegliere i buoni nutrienti nella giusta quantità**, cercando di **sintonizzarsi nel qui ed ora con il proprio bambino** piuttosto che su programmi da portare a termine.



GIOCHIAMO?

Il gioco è la forma più alta di sviluppo umano durante l'infanzia: solo nel gioco il bambino esprime liberamente ciò che è nella sua anima.

(Friedrich Fröbel)



BENEFICI

Fin dai primi mesi, **il bambino esplora il mondo attraverso il corpo**. Porta alla bocca oggetti di uso quotidiano, li tocca, li osserva, li manipola. Ogni gesto è scoperta: ripete, sperimenta, smonta e ricompone. Così impara a conoscere le caratteristiche delle cose e sé stesso.

Giocare è un modo naturale per crescere e comunicare.



Si può dire che sia una **forma di cura**: è semplice, spontaneo, accessibile a tutti. Non servono strumenti speciali: basta esserci con attenzione e presenza.

Il gioco, così come le altre buone pratiche, è un **modo per entrare in relazione**: giocando insieme, si costruiscono fiducia, sicurezza, affetto.

Il gioco favorisce la **scoperta del mondo intorno a sé**; permette di mettere in pratica competenze e sviluppare nuovi apprendimenti. Giocare implementa alcuni aspetti fondamentali dell'educazione legati al **corpo** (es. motricità fine) e agli **aspetti cognitivi**, permettendo al bambino di assimilare nuovi concetti e di adattare il suo pensiero alla realtà. Il gioco sviluppa la **componente affettiva** e la **socializzazione**, agevolando l'apprendimento e la condivisione delle regole con gli altri e l'**autoregolamentazione**.

Consente l'adattamento al mondo, per esempio attraverso il gioco di finzione.

SPUNTI PRATICI



QUANDO

Da 0 a 3 mesi: il volto, la voce e i gesti del genitore sono i primi giochi. Cantare, parlare con voce dolce, fare varie espressioni e sorridere, ripetere i suoni del bambino.

Dai 3 a 6 mesi: il bambino guarda, ascolta, tocca. Gli si possono proporre sonagli leggeri, specchi infrangibili, stoffe leggere.

Dai 6 mesi circa il bambino inizia a stare seduto, a muoversi e ad afferrare. Il **cestino dei tesori** ideato dalla pedagogista Elinor Goldschmied – un contenitore basso con oggetti naturali e di recupero – è ottimo per stimolare i suoi sensi e la sua curiosità.

Durante i nostri incontri potrai vedere come sono fatti i cestini dei tesori e ricevere indicazioni su come prepararne uno a casa.

Dai 12 ai 24 mesi: il bambino svuota, riempie, impila, combina. Attraverso il **gioco euristico** e grazie al carattere non strutturato del materiale proposto (es. tappi, anelli, catenelle) che sfida la sua capacità di usarlo, il bambino sceglie, esplora, crea nuove combinazioni.

Verso i 2 anni inizia il **gioco simbolico**: “facciamo finta che...”. Una scatola diventa un'auto, un cucchiaino un telefono, una foglia una pizza. È il linguaggio dell'immaginazione: il bambino rappresenta la realtà, inventa storie, inizia a mettersi nei panni dell'altro.



DOVE

In casa: il bambino deve potersi muovere liberamente. Per questo, c'è bisogno di uno **spazio sicuro** e di oggetti adeguati alla sua età, di cui avere cura e pulizia. È importante fare attenzione alle dimensioni degli oggetti e a eventuali parti staccabili, evitare oggetti taglienti o con spigoli vivi. Sono preferibili superfici lisce, bordi smussati; niente vernici o colle industriali.

Fuori casa: l'ambiente esterno è meno controllabile da parte dell'adulto, che deve quindi avere particolare attenzione ad evitare pericoli, senza tuttavia inibire il sano desiderio del bambino di esplorare e scoprire.



COME

Per giocare... non servono necessariamente giocattoli!

Spesso bastano **oggetti semplici**, sicuri, che lo incuriosiscono.

Esempi: cucchiaini di legno, foulard, scatoline, tappi, stoffe colorate.

L'adulto non deve sempre guidare, può lasciare spazio e osservare.

Si può, ad esempio, allestire un angolo con materiali diversi e lasciare che il bambino esplori, incoraggiandolo con lo sguardo e la voce.

Talvolta i genitori hanno paura di non stimolare abbastanza i figli... **lo**

stimolo migliore per loro è la nostra presenza, il tempo condiviso fatto di sguardi, di parlarsi e ascoltarsi, nella libertà di esplorare.

I bambini dovrebbero poter **giocare liberamente con tutti i giochi**, senza subire condizionamenti culturali legati ai ruoli di genere. Non ci sono giochi "da maschio" e "giochi da femmina". Spesso queste influenze, considerate erroneamente naturali, arrivano da famiglia, amici e pubblicità e, già dai tre anni, i bambini interiorizzano questi messaggi attraverso l'imitazione.



LEGGIAMO?

Chi non legge, a settant'anni avrà vissuto solo una vita: la propria.
(Umberto Eco)



BENEFICI

La lettura è una delle buone pratiche più studiate dalla comunità scientifica. Studi e ricerche dimostrano che la pratica della lettura con il bambino, nei primi anni di vita, supporta il suo **sviluppo cognitivo ed emotivo**, lo prepara al **percorso scolastico** e in generale al suo diventare un cittadino consapevole e capace. La lettura favorisce inoltre momenti di **relazione e intimità** tra adulto e bambino.



In situazioni emotivamente cariche, può aiutare a calmare e rassicurare.

La lettura è un'attività complessa che coinvolge più aree del cervello e contribuisce a sviluppare numerose competenze: **l'abitudine all'ascolto**, lo sviluppo del **linguaggio**, la **curiosità** e il **desiderio di imparare**, la **capacità di attenzione e concentrazione**.

Leggere favorisce l'accrescimento dell'**empatia** perché, attraverso le storie, si impara a immedesimarsi negli altri, riuscendo quindi a comprendere i loro pensieri ed emozioni.

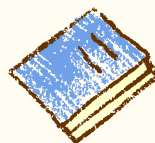
La lettura contribuisce allo sviluppo dei **processi logici di causa-effetto**, utili a saper analizzare la realtà.

Infine, per i bambini piccoli, il **libro è anche un oggetto molto interessante da esplorare**: toccarlo, girare le pagine, metterlo in bocca, sono esperienze significative da un punto di vista fisico-percettivo.

In Italia, la lettura viene promossa dal programma **Nati per Leggere**, presente su tutto il territorio nazionale.

Nelle biblioteche del Trentino è presente nella sezione infanzia una selezione di libri Nati per Leggere, selezionati in base a criteri di qualità (bibliografia nazionale Nati per Leggere).

SPUNTI PRATICI



QUANDO?

Precocità: l'oggetto libro può essere proposto dai 6 mesi. Tuttavia, si può leggere al bambino anche prima, fin dalla gravidanza, dal momento che anche il feto riconosce e apprezza la voce della madre e di altri adulti.

Durante i nostri incontri e in biblioteca, potete ricevere indicazioni rispetto ai libri più adatti alle diverse fasce d'età. Tuttavia, **il libro migliore è quello che crea una relazione tra l'adulto e il bambino**, quindi l'invito è quello di sperimentare!

Frequenza: leggere quotidianamente, anche se per pochi minuti. La lettura ha bisogno di routine, cioè di diventare un'**abitudine**.

DOVE?

In casa: riservare un momento della giornata dedicato alla lettura, allestire se possibile uno spazio dedicato comodo e lontano da disturbi, tenere i libri alla portata dei bambini.

Fuori casa: mettere un libro in borsa da leggere quando si è in giro nei momenti di pausa/attesa; frequentare biblioteche e librerie, condividere e scambiarsi libri con amici e conoscenti.

COME?

Lettura condivisa, di tipo dialogico: si tratta di una modalità di lettura interattiva, che coinvolge il bambino. L'adulto può interagire con il bambino indicando le figure, ponendo domande, ampliando quello che il bambino dice, spiegandolo, in un continuo gioco di vai e vieni.

Lettura "a bassa voce": contraddistinta da intimità e vicinanza, in cui spesso il bambino è in braccio o accanto all'adulto. Non serve quindi essere attori o animatori!



Accontentare e assecondare le richieste dei bambini anche di leggere e rileggere lo stesso libro. Leggere le parole e le immagini.

Non esistono regole che dicono che bisogna stare in silenzio ad ascoltare dall'inizio alla fine. Anche se possono spazientire, le interruzioni per domande e commenti sono utili per aprire un dialogo e per conoscere meglio il proprio bambino.

Parlare dei libri e **collegare le storie con l'esperienza del bambino.**

Essere consapevoli che **è normale che quanto più piccolo è il bambino, tanto più brevi saranno i tempi di attenzione.** Questi si prolungano gradualmente con la crescita e con l'esperienza. Non scoraggiarsi!



MUSICHIAMO?



Il silenzio non è l'assenza di suono, ma uno spazio che contiene i suoni del mondo, e quindi è importante quanto le note.

(John Cage)

BENEFICI

La **musica** nasce e si trasmette come un **vero e proprio linguaggio**, carico di significato emotivo per le sensazioni che è in grado di evocare.

È uno stimolo complesso che attiva numerose aree del cervello.

La musica produce **risposte immediate ed evidenti a livello corporeo**: una melodia dolce favorisce il rilassamento muscolare e può ridurre la percezione del dolore,

mentre impulsi sonori più decisi attivano il movimento e una differente risposta emotiva.

Rafforza lo **sviluppo del linguaggio**, perché ha regole grammaticali molto simili a quelle del linguaggio (le note possono essere paragonate ai fonemi: più note formano un accordo e più accordi una melodia, così come più fonemi formano una parola e più parole una frase).

La musica promuove la **socialità**, favorendo la **sintonizzazione** con l'altro attraverso l'ascolto e lo sguardo reciproco, e facilita l'**espressione delle emozioni**, grazie alla sua immediatezza.

L'esperienza musicale sviluppa abilità che incidono sulle **funzioni cognitive di base**, utili al bambino per gli apprendimenti futuri (capacità di attenzione, concentrazione, coordinazione motoria, memoria).



SPUNTI PRATICI

QUANDO

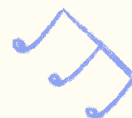
Precocità: l'esperienza musicale è molto potente già a partire dal quinto o



sesto mese di gravidanza, quando l'udito è sufficientemente sviluppato da permettere al bambino di riconoscere la **voce materna**, provocando reazioni corporee e variazioni nel ritmo cardiaco.

Una volta nato, iniziano quegli **scambi linguistici musicali** chiamati prosodia che servono per esprimere e capire gli stati emotivi e affettivi. Quando il bambino non parla ancora, comunica con i suoni e ne comprende la musicalità, il saliscendi del tono e il ritmo del linguaggio.

Frequenza: l'esperienza musicale, così come il gioco, può fare parte della quotidianità in modo molto spontaneo e non necessariamente strutturato.



DOVE

In casa: per "musicare" si possono favorire situazioni e ambienti tranquilli. Un contesto domestico sovraccarico di rumori (radio, tv, cellulari...) crea confusione e non aiuta a gustare il suono.

Fuori casa: la voce o piccoli strumenti possono essere usati anche fuori casa, al parco o durante le passeggiate. Senza dimenticare che la natura in primis è piena di suoni: il cadere della pioggia, il rumore del vento, il canto di un uccellino...

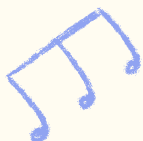
COME

Spesso si pensa che per fare musica con il proprio bambino sia necessario essere musicisti o quantomeno saper suonare uno strumento. Non è così!



Cosa possiamo fare?

Ascoltare musica: scegliendo diversi brani e melodie, partendo anche da quelli che piacciono a mamma e papà, e **alternando generi musicali diversi** (musica classica, moderna, musica tradizionale italiana e dal mondo, musica sacra) non limitandosi alla cosiddetta "musica per bambini".



Utilizzare la voce: non serve essere intonati, si possono cantare ninne nanne, filastrocche, canzoncine anche semplici e ripetitive, modulando la voce con alti e bassi, piani e forti. In ogni caso il bambino resterà affascinato dal suono della voce del genitore e pian piano imparerà a partecipare anche lui con la voce e con i movimenti.

Sentire attraverso il corpo: abbandonarsi al suono e muoversi liberamente guidati dalla musica. Si possono alternare brani diversi con ritmi e volumi differenti.

Servirsi di strumenti musicali, anche fai da te: fare musica insieme è anche suonare strumenti musicali o oggetti che, utilizzati in maniera non convenzionale, producono dei suoni. Uno strumento che abbiamo tutti a disposizione è il nostro corpo. Via libera quindi alla body percussion battendo le mani o strofinandole, facendo rumore con i piedi o percuotendo il petto. Gli strumenti musicali si possono anche autocostruire; ti invitiamo a partecipare al nostro incontro per ricevere alcuni spunti!

Per iniziare un percorso musicale con il tuo bambino, ti invitiamo a conoscere **Nati per la Musica**, programma nazionale di promozione dell'esperienza musicale in famiglia.



TIENIMI VICINO!

L'importanza del contatto



*Nei bambini la pelle viene prima di tutto.
È il primo senso. È lei che sa.
(Frédérick Leboyer)*

BENEFICI

Il **tatto** è il primo senso che si forma nel periodo intrauterino e riveste un'importanza fondamentale anche dopo la nascita.

Oggi si parla di endogestazione riferita ai nove mesi di vita intrauterina, e nove mesi di esogestazione, periodo immediatamente successivo al parto in cui mamma e neonato stabiliscono una profonda **simbiosi attraverso il contatto reciproco**.

Questa fase è di vitale importanza per la diade madre- bambino, e permette ad entrambi di adattarsi agli equilibri di una nuova vita insieme.

Fin dai primi istanti dopo la nascita, il contatto fisico favorisce l'instaurarsi di un **legame affettivo** più profondo grazie al rilascio dell'ossitocina, l'ormone del benessere.

La vicinanza fisica è fondamentale per la sopravvivenza stessa del bambino: essere tenuti in braccio, contenuti, accarezzati, cullati, risponde ad un **bisogno primario** e di nutrimento pari all'allattamento.



SPUNTI PRATICI

QUANDO

Il contatto tra il corpo del bambino e quello dell'adulto che se ne prende cura è **intrinseco in molte azioni di cura quotidiane** come l'allattamento, il cambio del pannolino, il bagnetto e la preparazione al sonno.

Il contatto, accompagnato da **sguardi attenti, sorrisi e parole amorevoli**, diventa un nutrimento prezioso per creare e rafforzare il legame speciale che unisce il bambino ai suoi genitori.

Un altro momento privilegiato che favorisce il contatto e la relazione mamma e bambino è quello del **massaggio infantile**.

Non si tratta di una tecnica ma di un modo speciale di stare con il proprio bambino che ha effetti positivi sia sul piano fisico che sul piano psicologico, Favorisce l'interazione perché durante il massaggio il genitore parla con il bambino, ne ricerca il contatto visivo, lo stimola, e ne attiva i sensi mediante un tocco che nutre di affetto, di ascolto e di rispetto.

Il massaggio può diventare un **rito**, cioè un tempo e uno spazio fatto di ruoli e gesti che nella loro ripetitività si rendono familiari al bambino e gli restituiscono fiducia e sicurezza nella relazione.

DOVE

Non esiste un luogo privilegiato per rispondere al bisogno di contatto, **basta essere in ascolto** e trovare, nel luogo dove siamo, la modalità che ci sembra migliore e ci fa sentire bene.

Un discorso a parte riguarda il massaggio per il quale è importante trovare un luogo che sia tranquillo, caldo e confortevole.

COME

Attraverso un **tempo lento**, rispettoso dei ritmi di mamma e bambino, la coppia impara a conoscersi, a sintonizzarsi e a trovare le proprie modalità di "stare assieme" che saranno uniche per loro.

Non esiste una modalità giusta o sbagliata di stare con il proprio bambino né una ricetta unica, esiste un momento di profondo benessere che va ricercato ascoltando il proprio bambino e ascoltando sé stessi.

Questo **legame privilegiato**, costruito nella vicinanza, nell'ascolto, e nella soddisfazione dei bisogni saprà creare la cosiddetta "**base sicura**", punto di partenza per il bambino per la sua crescita e la sua autonomia.



SMARTPHONE & CO



Uso consapevole delle tecnologie digitali in famiglia

Il vero pericolo non è che i computer inizino a pensare come gli uomini, ma che gli uomini inizino a pensare come i computer.
(Sydney J. Harris - 1986)

BENEFICI

Alcuni buoni motivi per parlare di dispositivi digitali con i genitori di bambini molto piccoli:

Fanno parte della quotidianità e condizionano in modo significativo la nostra vita, il nostro tempo, le nostre modalità di relazione. Queste tecnologie sono più impattanti di altre del passato perché **sono spariti i vincoli di spazio e tempo** (i dispositivi ci accompagnano in ogni luogo e in ogni momento).



L'esperienza e le ricerche ci dicono che l'uso è sempre più trasversale, diffuso e precoce.

Nei primi anni di vita, **gli schermi vengono utilizzati per lo più con l'obiettivo di tenere buoni i bambini**. Questa pratica risponde indubbiamente ad un bisogno legittimo del genitore (di tirare il fiato, di fare una sola cosa alla volta senza continue interruzioni); ma quale impatto ha sullo sviluppo dei bambini e delle bambine?

Come abbiamo spiegato nella premessa, nei primi anni di vita gli effetti di qualsiasi esposizione sono massimizzati, sia in positivo (buone pratiche) che in negativo (esperienze non buone o dannose per lo sviluppo).

Siamo la prima generazione di genitori ad affrontare queste sfide come educatori. Dobbiamo educare dei bambini/ragazzi ad un utilizzo corretto, ma forse prima di tutto noi stessi? **Qual è il nostro rapporto personale con i dispositivi?** Riusciamo ad autoregolarci? Siamo un buon esempio per i nostri figli o nipoti?

Un confronto su questo tema non ha l'obiettivo di demonizzare le tecnologie digitali, né di eliminarle, ammesso che sia possibile, ma di interrogarci su come possiamo sfruttarne le potenzialità e contenerne i rischi.

Per poter fare delle scelte consapevoli è necessario essere informati.

Per onestà, non possiamo nascondere che molti esperti ed istituzioni autorevoli affermano con chiarezza che l'uso dei dispositivi digitali **nei primi anni di vita non apporta nessun beneficio allo sviluppo dei bambini ed ha in compenso numerosi rischi per la salute fisica, mentale, emotiva, relazionale, sociale.**

SPUNTI PRATICI



Serge Tisseron, psicoanalista e psichiatra francese, ci indica tre direzioni possibili, attraverso tre parole chiave, tutte con la A:

Affiancamento - con pazienza e cura

Azioni per stare vicino ai nostri figli, non solo fisicamente, mentre sono davanti agli schermi. Buone prassi: informarsi, non giudicare, essere presenti, rispondere alle domande, sollevare dubbi, evitare la funzione di baby-sitter o peggio di calmanti e silenziatori emotivi.

Alternanza - non aut-aut ma et-et

Proporre ai bambini altre forme di attività, mostrando loro che le tecnologie digitali sono una facile opzione, ma non l'unica.

Esempi: disegno, giochi da tavolo, fumetti o libri, giochi di movimento....

Autoregolazione - non vietare ma fornire gli strumenti giusti avendo fiducia

Moderare dall'interno il comportamento, essere capaci di regolare i propri consumi, scegliendo quanto tempo e quali contenuti. Come si impara? Dall'esempio degli adulti.

Vediamo insieme i rischi derivanti da un uso non corretto, accompagnati da alcuni suggerimenti:





Immobilità-sedentarietà: obesità, diabete, malattie cardiovascolari, disturbi osteoarticolari



Movimento e attività all'aria aperta, giochi e sport



Disturbi del sonno, irritabilità



Sonno, tempi adeguati (OMS):

0-3 mesi: 14-17 ore - 4-12 mesi: 12-15 ore - 1-2 anni: 11-14 ore
3-5 anni: 10-13 ore **NO prima di andare a letto** perché "attivano"



Esposizione a onde elettromagnetiche: disturbi del sonno e del neurosviluppo, alterazione componenti emozionali, tumori



Apparecchi lontani dal corpo quando accesi, modalità aereo quando possibile. NO sul comodino, sotto il cuscino, in tasca...



Difficoltà di attenzione e memoria e di "lettura profonda"



Buone letture che nutrono la mente e la relazione



Dipendenza = sofferenza

Se utilizzate per tenere buoni, consolare, calmare, le tecnologie tolgono al bambino la possibilità di imparare ad utilizzare le proprie risorse personali e lo abitano a dipendere da qualcosa di esterno



Definiamo luoghi e tempi di utilizzo attraverso regole e limiti chiari e il buon esempio! NO a tavola, durante i compiti, di notte

Mettiamoci in gioco in prima persona come genitori, facendo da "contenitore buono": ti metto a disposizione le mie risorse, mentre impari a scoprire le tue!

Attenzione internet e videogiochi!



Contenuti non adatti/violenti

Rischio dipendenza perché attivano il “circuitto della ricompensa” per il rilascio di dopamina (neurotrasmettitore della gratificazione)

Scegliamo contenuti, videogiochi e applicazioni di qualità e adatti all'età!



Classificazione PEGI (PEGI 7 significa “adatto a bambini dai 7 anni”). **NO bambini soli davanti allo schermo** per tempi lunghi, piuttosto attività condivisa.



Meno tempo per la relazione genitore-bambino!



Buone pratiche per lo sviluppo: la mente del bambino si costruisce attraverso la relazione con gli adulti significativi



Uso eccessivo



NO prima dei 2-3 anni

Meno di un'ora fino ai 4-6 anni

Ci sono alcuni momenti della giornata che possono presentare per i genitori sfide maggiori rispetto alla relazione con bambini e bambine, spingendoli a ricorrere facilmente all'uso dei dispositivi digitali. Quali altre azioni si possono mettere in campo per rispondere in modo efficace alla situazione, andando nello stesso tempo ad arricchire la relazione?

Pasti

Si può accompagnare il momento del pasto privilegiando la relazione e la condivisione: apparecchiare e sparecchiare insieme, preparare la cena, mangiare tutti insieme fin da quando si avvia un'alimentazione

complementare, esplorare il cibo con tutti i sensi, raccontarsi la giornata. L'esposizione agli schermi durante il momento del pasto è da evitare per diversi motivi: limita lo sviluppo di un'alimentazione consapevole e il riconoscimento degli stimoli di fame e sazietà; riduce l'autonomia e la fiducia nelle proprie capacità di "fare da solo"; interferisce con gli aspetti di convivialità e socialità che restituiscono al pasto il valore non solo del nutrimento ma anche dello "stare insieme".

Sonno

Per accompagnare il momento dell'addormentamento si può costruire un rituale in famiglia, come un tempo di coccola sul divano, un canto o una storia della buonanotte letta dalla voce di mamma e papà.

Tempo libero

Investire nella relazione fin dai primi giorni di vita significa: parlare a bambini e bambine, ricercarne lo sguardo, leggere e cantare ad alta voce, trascorrere il tempo libero a contatto con la natura, proporre esperienze corporee e sensoriali e, più avanti, attività manuali.

Nei nostri incontri proponiamo le **buone pratiche come alternative positive all'utilizzo dei dispositivi digitali**.

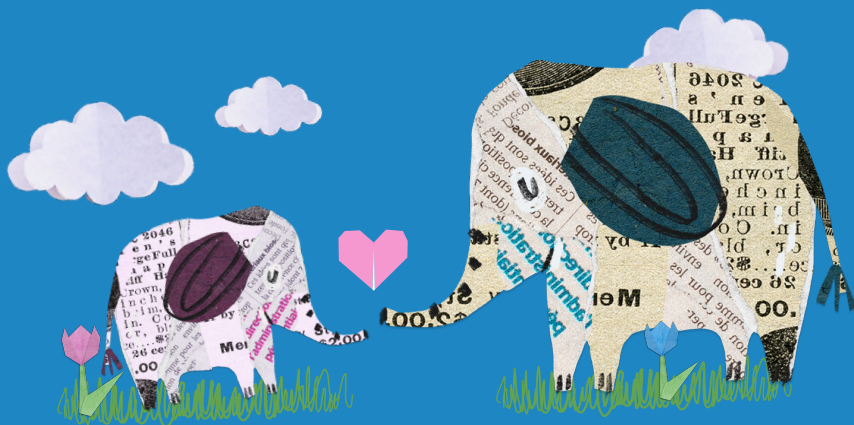
Siamo consapevoli che gioco, musica, lettura e contatto implicano la presenza e il coinvolgimento dell'adulto, a differenza degli schermi, che lo sostituiscono, dando quel sollievo che l'adulto ricerca.

Tuttavia, possiamo avere fiducia che un bambino che fin da piccoli entra in contatto con libri, giochi ed esperienze musicali in compagnia del genitore, con il tempo lo farà anche in autonomia!

In situazioni faticose fuori casa, avere in borsa un libro, fogli e colori, carte da gioco, può aiutarci a gestirle in modo alternativo, efficace e positivo!

Il suggerimento che vogliamo consegnare è quello di **sperimentare in casa le buone pratiche, in modo spontaneo e rilassato** (relazione, non prestazione!)





Scopri di più sul progetto Spazi per crescere
e sui prossimi appuntamenti in programma