

Una giornata insieme

dott.ssa CANDIA ROSSANA

La vita di un bebè e di un bambino piccolo fino ai 3 anni è scandita da momenti semplici, azioni quotidiane importanti che si ripetono nel corso della giornata e che hanno a che fare principalmente con le pratiche dell'accudimento e dell'educazione: il risveglio, bere il latte, il cambio del pannolino, un giro al parco o un gioco con la mamma... poi la pappa, il sonnellino, la merenda, ancora momenti di gioco, sino al momento della nanna serale. Sono esperienze importanti perchè prime testimonianze dell'essere al mondo del bambino che aiutano la sua crescita e soprattutto costituiscono occasioni continue di scambio con il proprio genitore che si pone come "modulatore"/filtro dell'esperienza.

Ma sappiamo come occuparsi di un bambino richieda sempre una buona dose di energia, pazienza, serenità e uno spirito positivo da impiegare soprattutto quando le giornate possono apparire più faticose del solito, per i motivi più svariati: un raffreddore che rende più irritabile il bambino, qualche ora di sonno in meno per la mamma, impegni domestici e lavorativi da conciliare con il tempo da dedicare al piccino.

Ecco allora alcune **regole generali** da adottare per realizzare la sintonia migliore con il proprio bambino e per assicurarsi momenti piacevoli da condividere insieme.

La giornata di un bambino piccolo è fatta di piccoli gesti, impariamo a eseguirli bene.

- **CALMA** lentezza, diamo tempo, usiamo **gesti di cura dolci delicati e lenti**. Il bambino piccolo è un essere delicato e non ama la fretta: ha infatti una percezione più dilatata del tempo poiché le capacità di comprensione della realtà e delle sue sollecitazioni sono ancora in corso di sviluppo

-**REGOLARITÀ/ROUTINE** Ai nostri piccoli piace che la giornata scorra seguendo delle regole precise: quando ci si sveglia si beve il latte, poi ci si cambia il pannolino, poi ci si veste, poi si fa un giretto, poi è ancora l'ora del latte etc... Tutto deve avvenire in modo regolare perchè la routine quotidiana dà sicurezza al bambino. Vivere in un ambiente prevedibile e affidabile permette al bambino di fare conoscenza del mondo sedimentando ogni volta l'esperienza in un contenitore sicuro. Il bambino cerca collegamenti tra causa ed effetto, tra ciò

che viene prima e dopo e si crea così delle aspettative su come funziona il mondo: egli può formulare anticipazioni ed elaborare aspettative (creando così un'immagine mentale e quindi un ricordo). Le abitudini rendono il bambino sicuro.

(Nel Piccolo Principe di Saint Exupéry: “ Ci vogliono i riti !” diceva la volpe al piccolo principe. Il rito aiuta a creare dei legami)

-SENSO Dare significato a ciò che il bambino sperimenta Winnicott ricordava che i bambini sono cercatori di senso, cercano cioè significati alla loro esperienza e questo compito tocca ai genitori. È importante che ogni gesto di cura sia accompagnato da brevi spiegazioni, parole dolci, parole sussurrate anche per il bambino piccolissimo: “ecco ora cambiamo il pannolino..” rispecchiando non solo quello che sta accadendo ma dando voce e significato ai suoi stati affettivi. Non solo il dato visibile *sei agitato*, ma anche *ti sei spaventato?*”...Questo comporta anche l'uso di un linguaggio semplice a misura del bambino **parole che spiegano, commentano, danno voce agli accadimenti.**

DOLCI PASSAGGI

Accompagnare nei passaggi, spiegare, informare, coinvolgere il bambino in quello che accadrà a breve. Soprattutto quando vogliamo proporre un cambio di situazione. Ad esempio se si intende uscire di casa e il piccolo sta giocando piacevolmente sul tappeto non si può pretendere che il bambino accetti senza fiatare. Il che significa, facendo un altro esempio, prepararlo in tempo quando si tratta di dover lasciare i giardinetti o andare a nanna.

SINTONIA

Sostenere le potenzialità adeguandosi alle competenze del bambino: non trattare il bambino come se fosse già grande pretendendo ad esempio che si metta in piedi, magari con il girello a 6 mesi (non precocizzare gli apprendimenti) né tanto meno insistere che venga imboccato quando può cominciare ad usare da solo il cucchiaino (motivo in genere di orgoglio e divertimento per il piccino) o continuare ad addormentarlo in braccio quando pesa 10 kg o a 3 anni portarlo ancora in giro con il passeggino .

FLESSIBILITÀ No a regole rigide, il vostro bambino vi mostrerà quando qualcosa deve essere modificato nella routine adottata. Quindi **essere pronti ad adattarsi ai cambiamenti e alle conquiste repentine che il bambino fa ogni**

giorno. (Questa fatto dovrebbe confortare le mamme soprattutto quelle dei bambini piccoli, la cui vita scandita principalmente dalle poppate e dal sonno, genera, nel tran tran quotidiano, l'idea di un tempo che non passa mai)

LA GIUSTA DISTANZA Non è necessario stare addosso al bambino per controllarlo in ogni suo movimento ma bisogna lasciare un margine di autonomia anche ai piccolissimi per sperimentare le proprie possibilità. Ad esempio non accorrete sempre subito ogni volta che piange o si lamenta abbiate fiducia, incoraggiatelo a sperimentare.

TOLLERARE DI ESSERE IMPERFETTE E se nella giornata qualcosa non fila liscio (ci sono sempre le giornate no) con il proprio bambino è bene ricordare gli studi di Tronick (2008) il quale afferma che nei normali scambi madre-bambino le rotture interattive sono la regola e non l'eccezione le disarmonie in genere vengono risolte se sussiste un ambiente sereno tra loro da interventi spontanei riparatori messi in atto sia dalla madre sia dal bambino. Basta una madre sufficiente buona diceva Winnicott.

L'agenda della giornata / del bebé

E normale che per i primi 4-5 mesi i tempi della giornata di un piccino siano meno organizzati e prevedibili con la sensazione per la mamma di sentirsi sempre in balia del bambino. Ma l'esperienza di essere a disposizione del bambino, come ad esempio nell'allattamento al bisogno, è fondamentale nei primissimi mesi per coltivare in lui la fiducia verso il mondo. Poi man mano gli orari di ogni cosa saranno più regolari e la mamma potrà cominciare a prendere fiato.

h 8 ben svegliato mio piccino! Accogliere il bambino con un sorriso, dolci parole e coccole è il modo migliore per dargli il tempo di svegliarsi bene;

Il cambio del pannolino: svestirlo dolcemente, adagiarlo sul fasciatoio e intanto fare qualche coccola guardandolo negli occhi. Si può porgli una giostrina un carillon per intrattenerlo, creando un così un momento di intimità piacevole. Usate gesti lenti e dolci mentre lo sollevate, lo spogliate etc. Ricordate che man mano che cresce, quando comincia ad es. a fare i primi passi i bambini soffrono/ scalpitano a stare sdraiati in posizione orizzontale e allora bisogna trovare altre strategie per cambiargli il pannolino.

Il bagnetto: in genere è un momento piacevole, il bebè si rilassa e sperimenta i suoi movimenti nell'acqua. Fatelo giocare con qualche oggetto che galleggia tenendolo tra le vostre braccia salde e sicure. Attenzione alla temperatura dell'acqua e non sottoponetelo a sbalzi improvvisi quando lo asciugate.

La vestizione: può diventare un gioco divertente se lo coinvolgiamo: dov'è il piedino? Eccolo spuntare dal pantalone... E i bottoncini? Cerchiamo la finestrella... e così via dicendo. Aiutiamoli a diventare autonomi quando i movimenti si fanno più coordinati. Verso i 3 anni, o giù di lì si può coinvolgere il bambino nella scelta di un vestito: *io scelgo per te i pantaloni e tu che maglietta vuoi?* I bambini non sono dei manichini ma degli esseri pensanti che possono man man sviluppare delle preferenze.

L'uscita da casa

Anche se il bambino è molto piccolo, se il tempo lo consente, non c'è ragione per non portarlo un po' fuori tutti i giorni. Se il bimbo sta bene, possiamo portarlo fuori già dalla prima settimana di vita. La luce solare come è noto attiva la vitamina D che nutre e fortifica la struttura ossea. E poi suoni, voci, forme e odori nuovi sono oltretutto stimoli e sollecitazioni che appagano e rilassano il bambino anche quello piccolo, ancora seduto nel passeggino. Coltiviamo la sua curiosità di fronte a delle foglie mosse dal vento, allo schiamazzare di bambini che giocano al parco o alla corsa di un cagnolino che corre nel prato. Per non parlare poi della gru che si muove alta nel cielo, un vero spettacolo per gli occhi di un piccino! Tutto diventa non solo apprendimento, ma un piacevole stare insieme. E in fondo passeggiare è utile e sano anche per le mamme per non caricarsi di stress e preoccupazioni.

Il gioco a casa

Giocare è la prima attività del bambino, un nutrimento per la mente e il cuore e fornisce occasioni non solo di apprendimento, ma anche di scambio e di comunicazione con il genitore. Quando è piccolo basta una dolce carillon o delle giostrine da guardare da afferrare, dai 6 mesi in poi un bel tappeto morbido con dei cuscini per sperimentare la posizione seduta e un bel cestino dei tesori (fatto con oggetti casalinghi, un mazzo di chiavi un mestolo di legno..etc) da esplorare. E ai primi accenni del gattonamento lasciate sperimentare i suoi primi movimenti in uno spazio libero da pericoli o intralci. Dopo l'anno creare di gioco uno spazio nella cameretta mettendo a disposizione del bambino contenitori e vari tipi di gioco. Giocare insieme può avere mille modalità: mostrare un giocattolo,

imitare i gesti del bambino, ma anche non intervenire e cioè osservare o commentare ad alta voce senza prevaricare.

La poppata e la pappa deve essere sempre un momento piacevole. Quando allattate cercate un posto tranquillo nella vostra casa e nutritelo guardandolo negli occhi e sussurrando qualche dolce parola. Alle prime pappe lasciatelo pasticciare, porgendogli sempre un cucchiaino personale che imparerà ad usare gradualmente. Mai davanti alla tv. E se i bambini appaiono inappetenti bisogna incoraggiarli ad ascoltare il proprio corpo e mangiare quando si ha fame e smettendo quando si è sazi. Assecondare i gusti, rispettare le preferenze tenendo ovviamente conto delle necessità caloriche. Non obbligarlo mai a mangiare ciò per cui prova avversione. Quando dice basta non insistiamo, basta che mangi il necessario. Invitatelo sempre ad assaggiare

La nanna

A questo punto è giunta l'ora di portarlo a dormire. Ci vogliono allora dei rituali ad esempio: bagnetto e pigiamino poi un giro di carillon, un po' di latte caldo dato in penombra, una canzoncina, il ciuccio e il peluche preferito, la lettura di un libro o l'ascolto di storie sonore. Qualche parola da scambiare, su come si è trascorsa la giornata, rafforza l'intimità con il bambino. Anche riordinare insieme la stanza è importante.

Adottate un qualsiasi rito che aiuti il piccolo a capire che è giunto il momento di dormire. Non aspettate che il bambino sia troppo stanco con l'idea che così si addormenti più facilmente. Ciò aumenta l'eccitamento.

Messo a nanna il vostro bimbo ora c'è tempo per voi: non dimenticatelo!

dott. ssa Rossana Candia
Bau...sette! Gioco e Creatività
www.bausette.it