

# LE 10 ATTIVITÀ DA FARE ASSIEME NEI PRIMI 3 ANNI

LAURA CARNEVALI  
SARA PEZZOTTI  
TERESA FARRONI  
DANIELA LUCANGELI

Percorsi di gioco  
per costruire  
lo sviluppo  
armonico  
dei figli




Erickson

---

# Il tempo speso giocando è ricco di scoperte, sfide e collaborazione con l'altro.

Le stimolazioni provenienti dall'ambiente influiscono in maniera indelebile sullo sviluppo motorio, sensoriale e cognitivo del bambino, in particolare nel periodo da 0 a 3 anni che rappresenta una finestra temporale di massima predisposizione all'apprendimento.

Le dieci attività ludiche proposte sono pensate per fornirvi un equipaggiamento di base per accompagnare il bambino nel meraviglioso viaggio dello sviluppo.



Il bambino vede, tocca, sente tutto ciò che è fuori da sé e via via inizia ad agire nel mondo, con modalità sempre più raffinate dal punto di vista sensoriale, linguistico e motorio.

Le dieci attività, unite alle rispettive riflessioni tra le abilità del bambino e la loro interazione con l'ambiente sociale, saranno una guida pratica per stimolare lo sviluppo sociale dei vostri bambini, e vi permetteranno di guardarli con «occhi nuovi», capaci di riconoscere in loro le grandi competenze che già possiedono e che spesso vengono sottostimate. Un'occasione per maturare una maggiore consapevolezza della misura in cui, con le vostre azioni quotidiane, potete incidere positivamente sul loro sviluppo.

---

€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO



**MATERIALE ONLINE** vai su:  
<https://risorseonline.erickson.it>

# Indice

<i>Presentazione del Programma dall'Io al Noi</i>	7
<i>Introduzione</i>	
Prima di cominciare	11
<i>Capitolo primo</i>	
Perché questo testo?	15
<i>Le attività</i>	
Percorsi di gioco	23
<i>Conclusioni</i>	167
<i>Appendice</i>	
Che cos'è l'epigenetica ( <i>Andrea Rocchetto</i> )	173
<i>Bibliografia</i>	179



.....

## PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA DALL'IO AL NOI

.....

Il presente volume è parte di un programma che si propone di approfondire il ruolo dell'interazione con l'altro nello sviluppo comunicativo del bambino,<sup>1</sup> ponendo l'accento sul contributo dell'ambiente sociale in cui egli è inserito nel definire il percorso della sua traiettoria evolutiva. I volumi del programma «Dall'IO al NOI» nascono dal confronto armonico di un'équipe multidisciplinare che vuole prima di tutto condividere conoscenza su come e perché l'interazione multisensoriale tra il bambino e chi gli fornisce cure è cruciale fin dalle primissime fasi di vita nel dare forma alla sua traiettoria di sviluppo. Il programma, che tratta le tematiche sopra descritte nella fascia d'età 0-3 anni, si compone di tre volumi. I primi due volumi sono pensati per gli operatori della prima infanzia e si differenziano per l'età a cui fanno riferimento (il primo 0-1 anno, il secondo 2-3 anni) mentre il terzo volume è pensato in modo più specifico per le famiglie.

---

<sup>1</sup> Per una maggiore fluidità di lettura, nel testo si fa perlopiù riferimento al genere maschile. Si specifica che le occorrenze «bambino», «bambini», ecc. sono però sempre indirizzate indifferentemente a entrambi i generi e le attività proposte sono declinabili a maschi e femmine senza distinzione.

Il desiderio del nostro gruppo di lavoro è quello di fornire al lettore una visione integrata di teoria e pratica, in un percorso che affianca attività ludiche da fare con i bambini a una riflessione su come e perché queste vanno a supportare lo sviluppo comunicativo dei bambini. In altre parole, se da un lato proponiamo giochi e attività specifiche, dall'altro riflettiamo insieme sulla funzione che questi hanno per il bambino e per il suo sviluppo. Sarà sorprendente per il lettore scoprire quante cose i bambini sono in grado di fare fin da piccolissimi, e altrettanto arricchente sarà rendersi conto che sono proprio le relazioni che costruiamo nel corso della nostra esistenza, fin dall'epoca prenatale, a modellare il battito del nostro cuore e la forma dei nostri pensieri.

## QUALI SFIDE NELLA STESURA DEL PROGRAMMA?

La sfida è stata — ed è — quella di saper sfruttare al meglio le conoscenze teoriche e scientifiche mettendole al servizio degli operatori e dei genitori. La multidisciplinarietà del team che si è occupato della stesura del volume ha consentito la creazione di un testo particolarmente ricco in questo senso. Ciascuno degli autori ha messo a disposizione degli altri le sue competenze e il suo bagaglio esperienziale, fornendo un contributo prezioso nell'ideazione e nella realizzazione del volume. La discussione teorica ha visto coinvolte da lato accademico Laura Carnevali, Sara Pezzotti, Teresa Farroni e Daniela Lucangeli — ciascuna con le proprie specificità professionali — che si sono inoltre avvalse dell'expertise di Andrea Rocchetto per quanto riguarda la parte relativa all'epigenetica. Il contributo di Grazia Magistro, educatrice professionale nei servizi educativi 0-6, è stato inoltre particolarmente di supporto nell'ideazione delle attività ludiche proposte, alla luce della sua importante esperienza sul campo. Non sarebbe stato possibile realizzare un programma così ricco e completo senza un accurato lavoro di gruppo.

## DOVE NASCE PARTE DELLA CONOSCENZA CHE TRASMETTIAMO ANCHE ATTRAVERSO QUESTO PROGRAMMA?

Laura Carnevali, Teresa Farroni e Daniela Lucangeli sono parte del Babylab dell'Università di Padova, un centro per la ricerca scientifica afferente al Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione e impegnato nello studio dello sviluppo cognitivo, socio-relazionale e cerebrale dei bambini fin dai primi giorni di vita. Le ricercatrici e i ricercatori del Babylab conducono diversi studi che coinvolgono bambini e bambine dalla nascita ai 5 anni di vita per ampliare le conoscenze riguardo allo sviluppo della mente durante l'infanzia. Obiettivo del Babylab è ampliare le conoscenze sullo sviluppo della mente e del cervello nei primi anni di vita e fornire utili indicazioni per supportare al meglio i bambini durante il loro sviluppo. Ulteriori informazioni sul centro di ricerca si possono trovare all'indirizzo internet <https://lilia.dpss.psy.unipd.it/babylab/>.





.....

## PERCHÉ QUESTO TESTO?

.....

Le interazioni quotidiane adulto-bambino sono una palestra in cui il piccolo impara a relazionarsi con l'altro da sé, facendo tesoro di moltissime informazioni multisensoriali indispensabili per il suo sviluppo. Quali strumenti ha questo piccolo per esplorare ed esperire il mondo che lo circonda? I processi sensomotori sono i primi in assoluto a entrare in gioco. Il bambino vede, tocca, sente tutto ciò che è fuori da sé e via via inizia ad agire nel mondo, con modalità sempre più raffinate dal punto di vista sensoriale, linguistico e motorio.

Nel prosieguo del volume scopriremo che la *multisensorialità* è al servizio dello sviluppo sociale e comunicativo dei vostri figli.

Rivolgendoci ai genitori, nel presente volume proponiamo *dieci attività ludiche* da realizzare con i propri figli al fine di potenziare e stimolare il loro sviluppo comunicativo. Ciascuna attività si articola in tre versioni diverse in funzione dell'età del bambino, così che questo libro possa accompagnare nell'arco dei suoi primi tre anni di vita. Le dieci attività sono suddivise in *cinque aree tematiche*, pensate per fornire a voi genitori un equipaggiamento base che aiuti ad accompagnare il bambino

nel viaggio dello sviluppo. Le cinque aree tematiche sono così suddivise: le abilità precoci nell'utilizzo di alcuni canali sensoriali (1. vista, 2. tocco e 3. udito), i precursori dello sviluppo del linguaggio (4) e le mutevoli e crescenti capacità motorie dei bambini (5).

Le dieci attività, unite alle rispettive riflessioni circa la relazione tra le abilità del bambino e la loro interazione con l'ambiente sociale, saranno per voi genitori da un lato una *guida pratica* per stimolare lo sviluppo sociale dei vostri bambini e, dall'altro, vi permetteranno di guardarli con «occhi nuovi», occhi che riconoscono le grandi competenze che i bambini hanno già da subito e che spesso vengono dimenticate o sottostimate, occhi colmi di una maggiore consapevolezza della misura in cui, con le vostre azioni quotidiane, potete incidere sul loro sviluppo.

## PERCHÉ LE ATTIVITÀ?

Cari genitori, di seguito troverete spunti e attività ludiche che potrete svolgere con i vostri bambini.

La decisione di creare delle proposte di *gioco*, anziché presentare una rassegna teorica delle più recenti evidenze scientifiche, nasce dalla consapevolezza della sua centralità nel percorso evolutivo del bambino. Lungi dall'essere tempo perso, quello speso giocando è tempo ricco di scoperte, sfide, vittorie, creatività, sintonia e collaborazione con l'altro. Proprio voi genitori, in quanto prima agenzia educativa, avete il compito di introdurre il gioco ai vostri bambini. Se saprete ritornare a giocare con loro, utilizzando la giusta dose di leggerezza, insegnerete loro ad apprendere divertendosi e ad affrontare con serenità le sfide che si presenteranno. In secondo luogo la scelta di limitare la quantità di informazioni teoriche è dettata dalla volontà di ricordarvi che siete già degli ottimi genitori perché li amate e che possedete già, sempli-



cemente, le conoscenze sufficienti per accompagnare vostro figlio nel suo percorso di sviluppo. Desideriamo riconoscere a voi genitori le competenze che possedete e aiutarvi a riconoscerle in voi stessi, le informazioni teoriche vi aiuteranno a dare un significato e un senso più ampio a quanto già fate quotidianamente.

In sintesi, le attività presenti nel libro sono suddivise in cinque ambiti tematici differenti, pensati specificatamente per accompagnarvi nella *scoperta delle abilità precoci che i vostri figli possiedono*, della loro evoluzione e dell'influenza dell'ambiente esterno su di esse.

Per ciascuna attività, come accennato sopra, troverete tre diverse versioni presentate in ordine di crescente complessità, tutte con la finalità di stimolare i medesimi precursori della comunicazione. Le tre versioni mantengono, quindi, un filo conduttore trasversale mentre ciò che varia è la modalità di presentazione dell'attività, la quale si adatta alle crescenti capacità e competenze dei bambini.

Ciascuna attività sarà introdotta da una breve spiegazione di quali abilità va a potenziare, comuni a tutte e tre le versioni in cui si articola. Nelle diverse versioni sarà, poi, specificato quali sono le *abilità minime* che è necessario che il vostro bambino possieda perché possiate svolgerle con lui. Il concetto di «abilità minima» sostituisce i tipici riferimenti a specifiche età target e la scelta di questa sostituzione ha una doppia finalità:

1. dal momento che ogni bambino è unico e cresce seguendo il proprio ritmo, i tempi dei bambini sono diversi e risulta riduttivo dare limiti temporali netti: non tutti i bambini possiedono le medesime competenze a una data età cronologica;
2. rendervi genitori sempre più allenati a osservare i vostri figli e a decidere quali attività siano realizzabili con loro, alla luce delle abilità osservate.

Inoltre, in ogni versione sarà indicata una lista di *materiali necessari* allo svolgimento dell'attività, accompagnata dalla *descrizione del gioco*, che può sempre essere flessibilmente adattato alle vostre necessità familiari. Per alcune vengono presentati dei modelli corrispondenti alle risorse scaricabili online in formato A4 e identificate con una specifica icona. Infine, ove necessario alcune attività sono accompagnate da un approfondimento discorsivo, circa i processi implicati e gli obiettivi specifici della versione in questione, al netto degli obiettivi trasversali che accompagnano ciascuna attività.

Riteniamo importante aggiungere che le proposte che troverete di seguito hanno lo scopo di aiutarvi a familiarizzare con la tipologia di gioco che potete proporre ai vostri bambini. Partendo da queste potete liberare la *fantasia* e la *creatività*, inventando attività sempre nuove e maggiormente vicine ai vostri interessi. La creazione di nuove proposte, insieme ai vostri bambini, rispecchia la capacità di essere flessibili, adattarsi alle richieste dell'ambiente e modificare efficacemente le vostre azioni. Tale capacità è indispensabile anche nella relazione con l'altro, in cui è sempre necessario tenere in considerazione le azioni altrui per ritrarre e modificare, di conseguenza, le proprie. Perciò la creazione di nuove attività a partire dalle proposte che troverete sarà molto importante per allenare la *vostra flessibilità*, sia sul versante ludico sia su quello relazionale.

## PERCHÉ LE FOTOGRAFIE?

Avete mai prestato attenzione a quali momenti della vostra infanzia, ricordate più chiaramente? Se vi fermate a pensarci è possibile che molti di voi, senza saperlo, tendano a ricordare in particolare i momenti di cui possiedono una fotografia. Possedere scatti di alcuni momenti della nostra vita facilita i compiti di immagazzinamento e recupero in memoria.

Questo è vero per gli adulti, ma ancor di più per i bambini, nei quali le strutture cerebrali coinvolte nei processi di memoria sono ancora in formazione nei primi anni di vita. Vogliamo, perciò, invitarvi a tenere traccia delle attività che svolgerete con i vostri bambini, creando un album fotografico personale.

Per la creazione di un album fotografico digitale è possibile utilizzare le applicazioni gratuite disponibili sul web. A titolo esemplificativo, suggeriamo l'uso di <https://photos.google.com/>. Dopo essersi autenticati per l'accesso al sito, è sufficiente caricare le proprie fotografie trascinandole nell'apposito spazio. Le immagini possono essere facilmente raccolte in album fotografici da condividere, animare con presentazioni digitali o stampare.

Per quanto riguarda la realizzazione delle fotografie, sarà importante che dietro l'obiettivo ci sia qualcuno di diverso dal caregiver con cui il bambino sta giocando. Questo per due motivi: primo, è importante che nella foto sia presente anche la persona con cui il bambino ha svolto l'attività, secondo, è fondamentale che questa persona non sia impegnata in compiti diversi da quelli che sta svolgendo con il bambino, così da evitare qualsiasi tipo di distrazione. È proprio a quest'ultima motivazione che vi chiediamo di prestare attenzione. Mentre giocate con il vostro bambino siete entrambi immersi in una realtà condivisa autentica e siete impegnati a costruire continuamente uno stato di «sincronia relazionale». Interrompere lo svolgimento dell'attività per dedicarsi ad altre azioni, che possono riguardare l'azione di scattare una fotografia come in questo caso, ma anche semplicemente di soffermarsi a controllare le notifiche sul cellulare, porta a una corrispondente interruzione dell'interazione che

state portando avanti. A tale proposito recenti studi mostrano come l'interruzione di questa interazione abbia effetti negativi sull'apprendimento del bambino, che la vive come un momento di distacco stressante e negativo (Tidemann e Melinder, 2022; Feldman, 2007).

Perciò, prima di iniziare le attività, provate a chiedere a una persona di fiducia di scattarvi alcune fotografie mentre giocate con il vostro bambino e dedicatevi esclusivamente a lui e a quanto state facendo insieme, donando a voi stessi e al bambino un momento senza distrazioni.

## LE 10 COSE DA NON DIMENTICARE PRIMA DI INIZIARE A GIOCARE INSIEME

1. Il bambino nei primi tre anni di vita è dotato di un ricco bagaglio di *predisposizioni e abilità*.
2. Il bambino è un *agente attivo* nel suo apprendimento, non un passivo recettore di ciò che gli viene proposto: ascoltate ciò che vi comunica.
3. Dopo la nascita le *stimolazioni ambientali modificano* l'architettura neurale del tuo bambino, modellando il suo sviluppo cognitivo e comportamentale.
4. Tutti i *canali sensoriali* (5 sensi) ci guidano alla scoperta del mondo in ogni fase della vita, facciamone tesoro sempre!
5. Il *gioco* è il principale strumento di apprendimento nei primi anni di vita.
6. Ogni bambino è unico e cresce seguendo il *proprio ritmo*: non tutti i bambini hanno le medesime competenze a una data età cronologica.
7. Proponete ai vostri bambini attività che richiedano uno sforzo adeguato rispetto alle loro abilità. Ponendovi *tra quanto il bambino sa già fare e quanto può imparare*, creerete un ponte

che gli consentirà di apprendere più velocemente grazie al vostro aiuto. Le proposte dovranno quindi essere né troppo semplici, né troppo faticose.

8. Cercate di *immergervi completamente* nell'esperienza del gioco con il vostro bambino. Ad esempio non utilizzate dispositivi elettronici, come smartphone o tablet, mentre siete impegnati a giocare con vostro figlio perché portano l'attenzione lontana dal momento che state vivendo.
9. *Fidatevi* delle vostre risorse e valorizzatele: siete genitori competenti nonché i massimi esperti sul vostro bambino.
10. *Divertitevi insieme ai vostri bambini*. Vedervi allegri e soddisfatti gioverà moltissimo anche a loro.



LE ATTIVITÀ

PERCORSI  
DI GIOCO



### 3.3 GIOCO E CAREZZE



#### ABILITÀ MINIME RICHIESTE

Per svolgere questa attività con il bambino è importante che riesca a mantenere l'attenzione su un'attività condivisa per un breve periodo di tempo. Dovrà, inoltre, riuscire a comprendere semplici regole di gioco e a pronunciare alcune parole.



#### MATERIALE

Telo per coprire il viso del bambino, diversi strumenti per massaggio (spugna del bagnetto, pallina, pennello, pettine).



#### REALIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

Per prima cosa procuratevi un telo per coprire il viso del bambino e quattro oggetti che utilizzerete per massaggiarlo, assicurandovi che siano abbastanza diversi tra loro. Ad esempio si consiglia di prendere una spugna per il bagnetto, una pallina morbida, un pennello a setole morbide e un pettine.

Una volta preparati gli oggetti, scegliete una stanza sufficientemente calda e confortevole. Invitate il bambino a sdraiarsi su una coperta,

su un materassino o sul letto, a seconda di cosa avete a disposizione. Mettetevi di fianco a lui e fategli vedere i quattro oggetti che avete preparato. Spiegategli che lui avrà gli occhi chiusi coperti con un telo, nel frattempo voi lo massaggerete, utilizzando uno dei quattro oggetti che gli avete mostrato, e il suo compito sarà quello di indovinare di quale oggetto si tratta. Prima di cominciare assicuratevi che il vostro bambino sappia pronunciare, anche approssimativamente, i nomi degli oggetti.

A questo punto cominciate il massaggio spostandovi lungo tutto il corpo (se possibile direttamente sulla pelle del bambino e non sopra ai vestiti). Chiedete al bambino di indovinare l'oggetto utilizzato, se non dovesse riuscire potete aiutarlo con qualche suggerimento (ad esempio per la spugna: è morbida, la usiamo quando facciamo il bagnetto, ecc.). Una volta indovinato il primo oggetto, passate al successivo e procedete in questo modo con tutti gli altri o fermatevi quando il bambino si mostrerà disinteressato.

Con i bambini più grandi potete invertire i due ruoli, invitandoli a massaggiarvi, si creerà così una competizione giocosa per capire chi di voi riesce a indovinare più oggetti.



## 5.2 RIME DI ANIMALI NASCOSTI



### ABILITÀ MINIME RICHIESTE

Per poter svolgere questa attività, il bambino deve essere capace di mantenere la posizione seduta, con o senza appoggio, e possedere una discreta capacità di tenere in mano gli oggetti per un breve periodo di tempo.



### MATERIALE

Scatolone di cartone, cartoncini, colla, colori, carta da regalo (facoltativo).



### REALIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ

In questa attività proporrete al bambino di esplorare il contenuto di uno scatolone di cartone, chiedendo di infilare la mano in un foro in cima allo scatolone. All'interno mettete quattro cartoncini contenenti le immagini di quattro animali diversi, ogni volta che il bambino tirerà fuori dalla scatola un animale andrete a recitare insieme brevi filastrocche in rima, il cui contenuto riguarda l'animale raffigurato.

**Fase 1: preparazione del materiale**

Procuratevi uno scatolone di cartone, chiudetelo e create un foro su un lato.

Dedicatevi, poi, alla creazione dei cartoncini. Procuratevi quattro cartoncini e ritagliateli della forma che preferite, considerando che dovranno essere inseriti nella scatola di cartone ed essere facilmente maneggiabili dai bambini. Una volta ritagliati, stampate le immagini che trovate in allegato, coloratele insieme, incollatele sui cartoncini e, infine, inseriteli all'interno dello scatolone. Se volete potete rivestire l'esterno della scatola di cartone con carta regalo, in modo che assuma un aspetto colorato e allegro.

**Fase 2: proposta esperienziale**

Posizionatevi insieme al bambino su un tappeto morbido, in un luogo tranquillo lontano da fonti di distrazione. Sedetevi di fronte a lui, mostrategli lo scatolone e invitatelo a inserire la mano al suo interno per scoprirne il contenuto. Quando il bambino estrarrà un cartoncino lasciate che lo guardi con calma, poi cercate di attirare la sua attenzione e cominciate a recitare la filastrocca associata all'animale estratto. Dopo aver recitato la filastrocca, se il bambino è ancora interessato all'animale, proseguite facendo delle domande — ad esempio: «Come fa il (nome dell'animale)?» —, raccontando aneddoti e storielle sull'animale in questione oppure recitando nuovamente la filastrocca se gli è piaciuta particolarmente. Continuate poi allo stesso modo con gli altri cartoncini nella scatola.

**ALLEGATO**

Sagome di animali da stampare e colorare con le loro filastrocche.



**«BAU BAU»  
FA IL CANE  
QUANDO TI VUOLE  
SALUTARE.**



**«MIAO MIAO»  
FA IL GATTO  
QUANDO IL CIBO  
VUOLE NEL PIATTO.**



(continua) **ALLEGATO**



**«CIP-CIP»  
FA L'UCCELLINO  
SE UN VERMETTO  
È LÌ VICINO.**



**«CRA-CRA»  
FA LA RANA  
QUANDO  
SALTELLANDO  
SI ALLONTANA.**



(continua) **ALLEGATO**



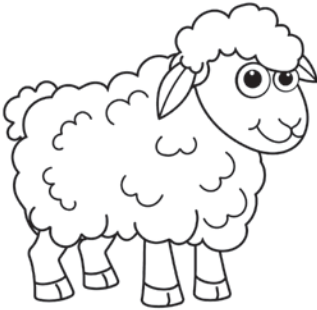
**«SQUIT SQUIT»  
FA IL TOPOLINO  
MENTRE CERCA  
IL FORMAGGINO.**



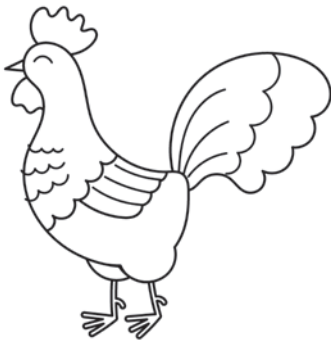
**«ROAR ROAR»  
FA IL LEONE  
PER SPAVENTARE  
IL CURIOSONE.**



(continua) **ALLEGATO**



**«BEE BEE»  
FA LA PECORA  
MENTRE L'ERBA  
ASSAPORA.**



**«CHICCHIRICHÌ»  
CANTA IL GALLO  
QUANDO SORGE  
IL SOLE GIALLO.**



(continua) **ALLEGATO**



**«SSS SSS»  
FA IL SERPENTE  
MENTRE STRISCIA  
SILENZIOSAMENTE.**



**«AUUH AUUH»  
GRIDA IL LUPETTO  
PER CHIAMARE  
IL SUO AMICO  
PREDILETTO.**