

Beatrice Fantozzi

Accompagnare la crescita

Comprendere e sostenere lo sviluppo
del bambino nei suoi primi anni



 Erickson

L'arrivo di un bebè, come sanno bene i neogenitori, richiede una vera e propria «ristrutturazione» della famiglia, che tenga conto dei molteplici bisogni del nuovo nato. Ma quali sono questi bisogni? Come si presentano? Come cambiano nel corso della crescita e nei primi anni di vita? Come aiutare, inoltre, il bambino a esprimerli? Il libro non si limita a rispondere a questi e altri interrogativi sul piano della teoria, ma offre anche un serie di suggerimenti pratici, utili al genitore per comprendere le esigenze emotive e fisiche del bambino e capire come soddisfarle.

Nel viaggio tra i bisogni fondamentali del bambino e le aree che maggiormente interessano chi si se ne prende cura, vengono individuate tre tappe — tre temi — principali:

- ✓ le aree dello sviluppo infantile (sviluppo motorio, sviluppo cognitivo, sviluppo emotivo-affettivo);
- ✓ gli oggetti transizionali (cosa sono, a cosa servono);
- ✓ il sonno nei bambini (come cambia nel corso della crescita, come favorirlo).

€ 16,00



www.erickson.it

In collaborazione con

ZUCCARI

www.zuccari.com

Indice

<i>Premessa</i>	9
<i>Introduzione</i>	13
 <i>Capitolo 1</i>	
Le aree dello sviluppo infantile	17
Le dimensioni dello sviluppo	17
<i>Sviluppo motorio: dalla scoperta del corpo alla coordinazione</i>	18
<i>Sviluppo cognitivo: apprendimento, imitazione e capacità simboliche</i>	20
Sviluppo emotivo-affettivo: attaccamento e autoregolazione	24
<i>Quali emozioni provano i bambini?</i>	26
<i>La regolazione emotiva nei bambini</i>	26
<i>Il ruolo del gioco nella regolazione emotiva</i>	29
Sviluppo sociale: interazioni, comunicazione e prime relazioni	32
<i>Sorriso sociale di risposta</i>	34
<i>Vocalizzazioni</i>	34
<i>Risposta all'attenzione congiunta</i>	34
<i>Pointing richiestivo e dichiarativo</i>	35
<i>L'imitazione</i>	35
<i>Le prime relazioni</i>	36

I bisogni fondamentali nei primi anni di vita	37
<i>La sicurezza e il bisogno di base di protezione</i>	37
<i>L'esplorazione e l'equilibrio tra autonomia e dipendenza</i>	39
<i>Il ruolo della prevedibilità e della routine nello sviluppo</i>	40
<i>A 12 mesi</i>	42
<i>A 24 mesi</i>	42
<i>A 36 mesi</i>	42
Oggetti, suoni e colori nel mondo del bambino	43
<i>Come il bambino percepisce l'ambiente nei primi anni</i>	43
<i>La funzione delle forme e dei colori nella costruzione dell'esperienza</i>	44
<i>L'importanza della continuità e della familiarità</i>	46
 <i>Capitolo 2</i>	
Gli oggetti transizionali	49
Cosa sono gli oggetti transizionali?	49
<i>La teoria di Winnicott: tra attaccamento e autonomia</i>	49
<i>Perché alcuni bambini li usano e altri no?</i>	52
<i>Tipologie di oggetti transizionali</i>	54
Il legame tra oggetti transizionali e sviluppo	55
<i>L'oggetto come ponte tra il sé e il mondo esterno</i>	55
Il ruolo dell'odore, della consistenza e della familiarità	56
Quando e come si supera l'uso dell'oggetto transizionale	57
 <i>Capitolo 3</i>	
Il sonno nei bambini	61
Le basi del sonno infantile	61
Cicli del sonno nei neonati e nei bambini	62
Differenze tra sonno REM e non-REM	64
I cambiamenti nel sonno con la crescita	65
<i>Dalla nascita ai 12 mesi</i>	65
<i>Dai 12 ai 36 mesi</i>	66

<i>Età prescolare</i>	67
Sonno e regolazione emotiva	67
Problemi comuni del sonno nei bambini	68
<i>Risvegli notturni e difficoltà ad addormentarsi</i>	69
<i>Incubi, pavor nocturnus e sonnambulismo</i>	70
Strategie per un sonno sereno	71
<i>Routine della buonanotte: perché sono importanti</i>	72
L'ambiente ideale per dormire	73
Il ruolo dei genitori nella regolazione del sonno	74
Lecture e rituali per il sonno	76
<i>Bibliografia</i>	79

Introduzione

La nascita di un bambino è un'esperienza che totalizza i genitori, che li avvolge in un nuovo mondo, pieno di affetto, paure, aspettative, timori e nuove scoperte. L'arrivo di un bebè comporta creare una nuova dimensione all'interno della famiglia, che tenga conto dei molteplici bisogni del nuovo nato.

Ma quali sono questi bisogni? Come cambiano nel corso della crescita e nei primi anni di vita? Come si presentano? E come aiutare il bambino a esprimerli? Queste sono solo alcune delle domande che verranno affrontate nel corso delle prossime pagine, analizzando trasversalmente le varie dimensioni dello sviluppo infantile, dalle competenze motorie a quelle cognitive e affettive, sociali e relazionali. Il compito e la sfida del genitore non sono soltanto quelli di intercettare i bisogni del bambino, ma attengono piuttosto al sintonizzarsi con questi bisogni, comprendendo le esigenze emotive e fisiche del bambino per

rispondere in modo adeguato. Ciò implica essere attenti ai suoi segnali, osservare il suo comportamento e interpretare le sue emozioni per garantire un ambiente di supporto alla sua crescita. Un bambino piange perché può avere fame, sonno, freddo, dolore oppure può essere anche sovraeccitato. Nasce con un repertorio biologicamente innato di schemi comportamentali che gli consentono di interagire con l'ambiente e con gli adulti, ma non sa ancora esprimerli in modo chiaro e funzionale. Il compito dell'adulto è quello di imparare a decodificare questi schemi, tradurli e aiutare il bambino a esprimerli. Un bambino nel corso del primo anno di vita manifesta dei cambiamenti e dei bisogni in continua evoluzione, impara che riuscendo ad acquisire la stazione eretta vede con una prospettiva nuova il mondo circostante. Gli adulti, che interagiranno maggiormente con lui, gli proporranno dei nuovi giochi colorati, luminosi e con un suono piacevole, in questo modo il bambino imparerà che più sorride in risposta a questi stimoli e più i giochi diventano accattivanti e divertenti. Impara progressivamente a camminare e comprende che adesso la visione del mondo è notevolmente diversa, ha due mani libere con le quali può finalmente toccare altro. Il bambino impara a prendere l'iniziativa e a scoprire che questa iniziativa porta a una risposta prevedibile. Il bambino vocalizza e il genitore risponde con un'altra vocalizzazione; il bambino cerca di afferrare un sonaglio interessante dalle mani dell'adulto che gli sorride e glielo porge. Queste ripetute comunicazioni bidirezionali nel corso della crescita si amplieranno e il bambino si ritroverà a interagire con altri adulti e con i coetanei, facendo tesoro di ogni esperienza.

Il bambino può sperimentare che gli oggetti hanno consistenze diverse, alcune che provocano fastidio, altre che gli procureranno piacere e autoconsolazione e che diventeranno dei migliori amici con cui addormentarsi nel lettino mentre il caregiver legge la storia della buona notte. Questi oggetti li chiameremo Oggetti Transizionali (Winnicott): peluche, copertine e compagni di nanna che diventano alleati preziosi per affrontare il distacco e che i bambini usano per sentirsi più sicuri per gestire la separazione dalla figura che si prende cura di loro.

Infine, verrà esplorato il sonno dei bambini: come cambia nel corso della crescita, con un focus soprattutto nei primi anni, analizzandone le problematiche che maggiormente si presentano durante il riposo notturno nonché le strategie che gli adulti possono mettere in atto per migliorare la qualità del sonno, per favorire l'addormentamento e la regolazione emotiva.

In sintesi, nelle prossime pagine faremo insieme un viaggio tra i bisogni fondamentali del bambino e le aree che maggiormente interessano chi se ne prende cura.

Capitolo 1

Le aree dello sviluppo infantile

Le dimensioni dello sviluppo

La parola *sviluppo* ha un'origine etimologica interessante. Deriva dal latino «*dissolvere*», che significa letteralmente «svolgere» o «sbrogliarsi». Il prefisso *dis-* indica una separazione o un allontanamento, mentre «*volvere*» significa «volgere» o «girare». Quindi, «sviluppo» può essere inteso come il processo di svolgimento o apertura di qualcosa che era precedentemente avvolto o chiuso. Collegando questa etimologia al significato di sviluppo infantile, possiamo pensare al bambino come a qualcosa che si «svolge» o si «apre» nel corso del tempo. Durante i primi anni di vita, il bambino passa da uno stato di maggiore immaturità e dipendenza a uno di maggiore autonomia, capacità e comprensione del mondo. È come se, attraverso il processo di sviluppo, il bambino «si sbrogli» da uno stato iniziale

di semplicità e dipendenza, aprendosi a nuove competenze, conoscenze e relazioni.

Sviluppo motorio: dalla scoperta del corpo alla coordinazione

Lo sviluppo motorio nei primi tre anni di vita rappresenta una delle aree più osservabili e misurabili nella crescita di un bambino. Arnold Gesell, pediatra e psicologo americano, ha elaborato un modello di sviluppo basato sull'osservazione sistematica di centinaia di bambini. Lo studioso sosteneva che lo sviluppo segue una sequenza predeterminata, in cui la maturazione biologica gioca un ruolo centrale. Secondo Gesell (1978), il bambino progredisce attraverso tappe ordinate di sviluppo motorio lungo due dimensioni: dall'alto in basso, nel quale il controllo del capo e dell'asse corporeo precedono quello degli arti, e una dimensione prossimo-distale, nella quale il controllo dei movimenti procede dal centro del corpo verso le estremità.

Aspettiamoci che a circa 2-3 mesi il neonato inizi a sollevare la testa da prono, raggiungendo il controllo cefalico. Tra i 4 e i 6 mesi compare il rotolamento e successivamente la posizione seduta, che viene mantenuta senza supporto attorno ai 7-8 mesi. Tra i 9 e i 10 mesi si osserva il gattonamento e verso l'anno di età la stazione eretta, seguita dalla deambulazione autonoma, che si consolida tra i 12 e i 15 mesi. Questo processo segue una direzione cefalo-caudale e prossimo-distale, che riflette la maturazione del sistema nervoso centrale.



Un esempio di routine della buonanotte

- ❶ Fare il bagnetto: un bagno caldo può essere un ottimo segnale che la giornata sta finendo. L'acqua calda aiuta a rilassare i muscoli e a preparare il corpo al riposo. Per i bambini più grandi un ulteriore segnale che ci stiamo preparando per andare a dormire può essere lavarsi i denti, cambiare il pannolino o andare in bagno.
- ❷ Scegliere insieme il pigiama e preparare il lettino con dei peluche: indossare il pigiama e sistemarsi nel lettino aiuta a far capire al bambino che è ora di dormire. Lasciamo che il bambino partecipi scegliendo il suo pigiama preferito o disponendo i suoi peluche nel letto.
- ❸ Abbassare le luci o accendere le luci notturne: si può lasciare una piccola luce soffusa accesa, se il bambino ha paura del buio.
- ❹ Coccole: il contatto fisico aiuta a rassicurare il bambino, a sentirsi al sicuro e protetto.
- ❺ Lettura di una storia della buonanotte: la lettura di una favola o una ninna nanna sono momenti significativi per calmare il bambino e favorire il sonno.

L'ambiente ideale per dormire

L'ambiente notturno ha una notevole importanza nel favorire la fase di addormentamento, andando a contribuire a una maggiore sensazione di sicurezza e comfort per il bambino. Dalla preparazione della culla alla cameretta, al lettino, alla predisposizione di un ambiente che favorisca il rilassamento: sono tutti elementi da considerare e predisporre.

La culla è il primo ambiente che il neonato incontra nella sua routine del riposo, solitamente prima il caregiver lo culla

in braccio per favorire l'addormentamento e successivamente lo adagia nella culla. La culla può essere arricchita con carillon e giochi appesi per intrattenere il bambino. Si possono posizionare dei peluche o una copertina che sono stati usati per addormentarlo in braccio, in modo che ci sia una continuità olfattiva con l'odore del caregiver anche nell'ambiente culla.

Anche la stanza ha un ruolo importante nel garantire un ambiente che favorisca il sonno: la cameretta solitamente è l'ambiente intimo del bambino quando diventa più grande; deve essere accogliente, con una temperatura adeguata, il bambino deve ritrovare nel lettino il suo «ambiente sicuro», fatto di oggetti e punti di riferimento con cui può stare anche quando dorme da solo, sempre per favorire quella continuità sensoriale con l'adulto che permette una maggiore regolazione. I bambini sono rassicurati anche da luci che possono essere tenute accese durante tutta la notte, perché spesso la paura del buio accompagna diverse fasi di crescita nei bambini di età prescolare. Possiamo pensare a piccole lucine che proiettano figure sul muro della stanza, luci al led con varie forme scelte dal bambino stesso, proiettori di luci con suoni rilassanti o carillon.

Il ruolo dei genitori nella regolazione del sonno

Nei primi mesi di vita il caregiver ha un ruolo centrale nella vita del neonato durante le fasi dell'addormentamento: abbassa la luce, attenua i rumori, canta canzoncine, lo culla,

lo fa addormentare; in pratica sostiene il bambino nei suoi meccanismi autoregolativi. Il compito del caregiver risulta essere molto complesso, in quanto la regolazione dei cicli sonno-veglia e la loro organizzazione temporale include diverse dimensioni: ritmicità, arousal, regolazione di stato, capacità di calmarsi da solo.

Il caregiver assume un ruolo di base sicura, per questo anche durante la fase dell'addormentamento si attiva il sistema diadico di attaccamento: tale momento rappresenta una separazione per entrambi e i risvegli durante la notte possono costituire un'occasione per riunirsi, il bambino può sperimentare ansia da separazione (a partire dai 7-9 mesi) e manifestare il bisogno di essere rassicurato quando si sveglia e si trova da solo nella culla (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969).

Anche gli oggetti transizionali (Winnicott, 1996) servono al bambino per mantenere un contatto con il caregiver e assumono grande rilevanza nel momento di andare a dormire, situazione che si concretizza in una separazione. Con la crescita i genitori contribuiscono a favorire il passaggio dalla culla al lettino e gradualmente aiutano il bambino a dormire da solo, lo rinforzano e rassicurano nella sua capacità di autoregolarsi. In questo processo ci saranno dei momenti di regressione, di maggiore difficoltà, che, come abbiamo visto, possono accompagnare certe fasi di sviluppo. Importante sarà fornire quell'adeguato aiuto e supporto, sintonizzandosi nel momento del bisogno, validandolo e promuovendo gradualmente certe autonomie.