

## COSA FARE CON I BAMBINI TRA I 4 E I 7 ANNI CIRCA DURANTE L'EMERGENZA CORONAVIRUS

L'emergenza Coronavirus ha costretto milioni di famiglie a trascorrere numerose ore dentro casa, limitando sempre più le uscite consentite: dapprima la scuola, poi le attività sportive, le ludoteche, i negozi, i parchi... Le giornate possono essere difficili da organizzare, ma fortunatamente si tratta solo di un periodo circoscritto di tempo. Durante questo periodo possiamo seguire alcuni accorgimenti per mantenere un certo livello di strutturazione delle abitudini e delle attività da svolgere in casa, e non interrompere il lavoro psicoeducativo fin qui portato avanti.

### REGOLARITÀ DEGLI ORARI E DELLE ABITUDINI PRINCIPALI

Avere una routine mattutina aiuta a cominciare la giornata in modo positivo e a mantenere un ritmo di vita regolare. Ci si può svegliare un po' più tardi rispetto al solito... ma non troppo! Al risveglio si consiglia di svolgere le seguenti attività anche in ordine diverso da quello indicato:

- sistemare il letto
- lavarsi e vestirsi (con abiti diversi dal pigiama)
- fare colazione



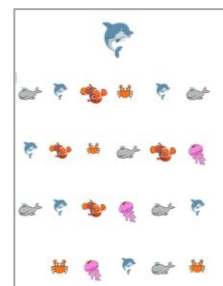
Adesso la giornata può cominciare, ed è bene che preveda l'alternanza di diverse attività.

### CONSIDERAZIONI GENERALI SULLO SVOLGIMENTO E L'ALTERNANZA DELLE ATTIVITÀ IN CASA

Una giornata bilanciata prevede lo svolgimento di *attività strutturate* da alternarsi con *attività di gioco* e di *relax*, attività svolte in autonomia (*attività individuali*), attività che coinvolgono due o più membri della famiglia (*attività in coppia o di gruppo*), e alcuni momenti in cui si può prevedere anche l'*utilizzo della tecnologia*. Per mantenere una struttura della giornata simile a quella usuale si può pensare di proporre attività di carattere didattico ed educativo principalmente al mattino, lasciando al pomeriggio l'accesso alla tecnologia. Nello svolgimento di tutte le attività, siano esse domestiche, didattiche o di gioco, il bambino può aver bisogno di un aiuto o un suggerimento per quelle difficili o nuove, e l'adulto lo deve fornire in modo appropriato: non sostituendosi automaticamente ma cercando di raggiungere insieme l'obiettivo, senza però arrivare ad eccessiva frustrazione. Siamo a casa, non a scuola: imparare è necessario, così come implicarsi nel fare cose "utili", ma senza dimenticare che il benessere di tutti, in questi giorni così particolari, è l'obiettivo più importante.

### ATTIVITÀ DI CARATTERE DIDATTICO ED EDUCATIVO

Se la scuola ha fornito alla famiglia materiale didattico per via telematica si dovrebbe innanzitutto svolgere tale lavoro. Si può integrare, a seconda dell'età e delle preferenze del bambino, con schede didattiche scaricabili online su: pregrafismo, scrittura, giochi logici e di abilità visuo-spaziale, disegnare e colorare. Altre attività che si possono svolgere durante il giorno possono essere le seguenti.



- **Collage:** ritagliare le immagini (da riviste o da fogli precedentemente stampati), applicare la colla e attaccare sul foglio. Conviene fornire al bambino un foglio disegnato



in precedenza: la grandezza e la complessità del disegno dipenderanno dalle abilità del bambino. Questa attività appare chiara e strutturata, e sollecita le abilità di motricità fine e di coordinazione oculomanuale del bambino. Si possono incollare anche pezzi di pasta con diversa



forma a creare delle immagini, che si possono poi colorare con la tempera. In alternativa si possono incollare adesivi, scegliendo possibilmente quelli non troppo piccoli, che sono più difficili da maneggiare. Meglio usare gli adesivi “attacca – stacca” se il bambino non è molto abile a collocare l’adesivo nel posto previsto e fornire aiuto se il bambino non riesce da solo a compiere tutti i passaggi. Ad esempio: l’adulto può sollevare preventivamente una parte dell’adesivo che il bambino dovrà rimuovere dal foglio di supporto. Nel caso degli adesivi rimovibili è utile non soffermarsi eccessivamente sul perfezionare il posizionamento. Se c’è questo rischio, meglio usare i libricini in cui il posizionamento è “libero” (senza “ombra” predefinita). Se non avete in casa questo tipo di materiale, potete comprarlo quando andate a fare la spesa in un grande supermercato. In ultimo, se disponete di cartoncini colorati, potete tagliarli in piccoli riquadri e fare un “mosaico”.



- **Leggere libri:** a seconda dell’età del bambino, potete proporre nuovi libri. Per i più piccoli, proporrete libri con una sola immagine per pagina, che potete nominare, indicandola. È importante seguire il senso della lettura, anche se è possibile non “leggere” proprio tutte le pagine, adattandosi alle caratteristiche



attentive del bambino, considerato che questi libri non seguono una storia. Può darsi che il bambino non gradisca libri nuovi. Niente paura! All’inizio li leggerete “per voi stessi” nella stanza dove sta il bambino. Vedrete che, dopo qualche ripetizione, lui si avvicinerà

a guardare le figure. Ricordatevi di annunciare che state cominciando, e di dire “finito” o qualcosa di simile alla fine, per dare senso all’attività e evitare l’istaurarsi di routine. Per i bambini più grandicelli, potete prendere in considerazione libri cartonati con storie, cercando di soffermarvi su immagini o particolari del racconto e commentando. Infine, ai bambini ad un livello emergente di lettura, si possono proporre le tante storie attualmente in commercio realizzate con la CAA Comunicazione Aumentativa. Non le avete? In internet sono disponibili, in questi giorni numerosi materiali di supporto! È vero, niente sostituisce la possibilità di maneggiare un bel libro, ma ce ne faremo una ragione! Leggere più volte un racconto, è una cosa bellissima: cercate però di evitare di farlo e rifarlo più di tre volte di seguito. Se è difficile, cioè il bambino non vuole smettere di rileggere la stessa storia, per la prossima volta annunciate in



anticipo quante volte si leggerà, e usate uno stratagemma: annunciate che dopo si farà quella cosa bellissima che il bambino aspetta tanto di fare, che sia la merenda o ascoltare una canzoncina da Youtube, e vedrete che si convincerà più facilmente. Per i bambini che già leggono, leggete insieme: una prima volta leggete voi, poi loro, se questo gli sembra interessante e li facilita. Seduti accanto al bambino, potete indicare con il dito parole o immagini, stimolando così la condivisione dell'attenzione e proseguendo il lavoro di apprendimento della lettura.

- **Collane di pasta o “infilare”:** è il momento dei lavoretti! Fare collane di pasta infilando uno spago nella pasta dei formati forati, può essere un'idea, che impegna la motricità fine. Se il bambino sa già eseguire questa attività, potete usare tubicini più piccoli e lisci, mentre ne sceglierete di più grandi e rigati per i bambini più piccoli che si avvicinano per la prima volta a questa attività. Se il bambino non sa fare attività che richiedono la coordinazione delle mani, potete montare una asticella su un supporto (una bacchetta di quelle usa e getta che vengono date con il cibo asiatico andrà benissimo) e fargli infilare la pasta forata, in formato grosso, con la mano dominante, guidando l'altra manina a tenere fermo il supporto. Se poi avete delle vere “perle”, magari in plastica o in legno, potete usare quelle.



- **Pasta di sale:** Un'altra idea è creare piccole sculture con la pasta di sale. La pasta di sale è indicata non solo perché va maneggiata e permette di creare le sculture e colorarle (una volta asciutte), ma prevede un processo di preparazione che impiega diversi passaggi ed è quindi un'attività ben strutturata. In internet trovate diverse ricette e anche video tutorial che vi possono guidare nella realizzazione. Tenete sempre presente che il bambino potrebbe non gradire il contatto con il materiale della pasta di sale, oppure potrebbe volersi lavare subito le mani dopo averla usata. Nel primo caso, usatela voi, ovvero semplicemente fatelo abituare all'idea, e fategli vedere che può essere divertente. Se avete posatine giocattolo, potete fargliela tagliare con il coltellino di plastica, o dare da “mangiare” ad un pupazzo o animaletto, con la forchettina di plastica: in questo modo la userà senza toccarla, poi si vedrà. Nel caso in cui voglia lavarsi le mani subito dopo, fateglielo fare. È una buona occasione per esercitarsi nelle autonomie, come vedremo più avanti.



- **Giocare con le costruzioni:** anche questa attività è gradita da molti bambini! Se non avete i classici mattoncini, potete rimediare varie piccole scatole di cartone o costruire dei solidi seguendo le istruzioni disponibili in internet per i cubi. Una bella occasione per creare le vostre costruzioni, disegnando le facce o colorandole. Se invece avete il duplo o il lego, le possibilità sono numerosissime. Potete creare anche il vostro libretto di istruzioni, fotografando i diversi momenti del montaggio. Potete montare qualcosa avendo due kit di pezzi identici, voi e il bambino, o invitarlo a rifare un modello tridimensionale già montato. Per gli amanti degli animali, si possono costruire delle scenette, come dei “diorama” cioè delle ricostruzioni di ambienti naturali degli animali, con tane o grotte, piante, ghiacci ecc... dove collocare gli animali di plastica.
- **Disegnare, colorare, utilizzare colori a tempera o acquerelli:** è il momento dell’arte grafica! Per passare il tempo in maniera creativa e rafforzare la motricità fine e le prassie motorie ci sono davvero tante idee. Per i bambini che non coordinano ancora bene il tratto, si può ritagliare una spugna di diverse dimensioni e forme e utilizzarla come stampino sul foglio, oppure si può soffiare il colore dell’acquerello con una cannuccia per fargli prendere forme allungate sul foglio. Se il bambino non ama disegnare o colorare, scegliete in internet disegni in bianco e nero dei suoi personaggi preferiti. Potete cominciare a colorarli voi davanti a lui. Se volete partire con il disegno, ma il bambino non sembra interessato, provare a disegnare qualcosa di semplice, lasciando una parte mancante, come una mano nel disegno del bambino, la bocca nel disegno del viso, i raggi nel sole... se indovina cosa manca, dategli di sistemare il disegno, sennò, mostrategli il modello, e chiedetegli di farlo uguale.



Una accortezza: non completate voi il suo disegno! Fate completare a lui il vostro! Se non ci riesce, potete guidarlo fisicamente e lodarlo, ma ricordate che la guida fisica, ovvero la vostra mano sulla sua, va gradualmente “sfumata” ovvero attenuata, fino a lasciare del tutto la manina. Se invece non vuole proprio provare a fare qualcosa che magari potrebbe non dare i risultati sperati, sono in commercio i libricini che si colorano solo ripassando acqua con un pennello, o ancora meglio, quelli in cui si gratta via una patina nera e vengono fuori i colori... il risultato è garantito! Ma se non li avete in casa, non è facilissimo reperirli in questo periodo. Se invece il bambino ama l’attività del colorare o del dipingere, le possibilità sono moltissime. Sugeriamo di organizzare il momento della pittura (prendere il materiale, disporlo, usarlo, finire, ordinare, mostrare o esporre il risultato) oppure, se la casa lo consente, organizzare un “atelier” ovvero uno spazio permanente, ma anche in questo

caso, regolarne, per così dire, l'accesso, per non "saturare" l'interesse del bambino.

- **Creare libricini o un "calendario dei resti"**: unendo con la spillatrice i fogli con i disegni e le scritte creati dal bambino si possono creare dei libricini. Per rendere più interessante e strutturata l'attività del libricino, si può scegliere un titolo e un tema prima di cominciare. Ad esempio, si può parlare delle "cose che mi piace fare" e che si faranno non appena si potrà uscire. Oppure "cibi che mi piacciono", o "i miei personaggi preferiti". Si potrebbe realizzare la copertina utilizzando colori, colla, adesivi, etc. Non dimenticare la firma dell'autore! Si può sottolineare con delle lodi l'attività del bambino. Nello svolgimento di tali attività, come anche in quelle di gioco, se ce n'è bisogno si può aiutare il bambino guidandolo fisicamente anziché sostituendosi a lui. Se disegnare o creare il libricino è troppo difficile, chi dispone di una stampante può tenere un diario fotografico di questo periodo: poche foto significative possono essere messe in sequenza in fogli stampati. Se il bambino sa scrivere autonomamente o copiare, può aggiungere sotto ogni foto un breve commento. In caso contrario, sarà l'adulto ad aggiungere una scritta che verrà poi riletta per ricordare cosa è stato fatto, magari condividendolo con i compagni una volta che si tornerà a scuola. Se ci sono dei fratelli, fate fare questa attività, individualmente, ad ognuno dei bambini. Per i più piccoli, una buona semplificazione di questa attività consiste nel costruire un grande calendario con i numeri dei giorni ben visibili. Su ogni giorno potrà essere incollato anche un solo "ricordo" della giornata. Lo stesso calendario, che può essere chiamato "dei resti" perché contiene le "memorie" del periodo, può essere usato per incollare un piccolo simbolo del tempo atmosferico al mattino (sole, nuvole, pioggia...) e per provare a mantenere i bambini orientati all'interno della settimana, perché il tempo trascorso a casa non sembri a tutti una eterna domenica.

### **ATTIVITÀ INSIEME AGLI ALTRI**

Si può trascorrere del tempo insieme e svolgere un'attività di gioco in famiglia.

- Il genitore può semplicemente condividere un'attività di gioco scelta dal bambino, stimolando l'interazione attraverso commenti e sguardo e cooperando nel gioco.
- Si possono inventare giochi di finzione come "la spesa al supermercato" o accudire la bambola o un pupazzo o un animale di plastica o peluche preferito, in cui praticare il gioco simbolico e di finzione
- Si può completare un puzzle o gli incastri in legno
- Si può giocare ai mimi degli animali o delle azioni, gioco che favorisce l'attenzione verso l'altro e l'interpretazione del suo comportamento. Può essere utile creare delle immagini rappresentative di ciò che si va ad imitare per supportare le informazioni verbali.
- Si possono svolgere dei giochi di società o di carte adatti all'età, ricordandosi di chiarire le regole e ripassarle prima di iniziare, sottolineando il rispetto dei turni e dei ruoli. Si possono elaborare insieme dei divertenti giochi "dell'oca"



organizzando le regole come più o meno complesse sulla base delle caratteristiche e dell'età del bambino. Le regole possono essere disegnate e scritte: anche se il bambino non sa leggere è utile mostrarle e leggerle insieme, spiegando che vince chi rispetta le regole.

- Insieme si possono guardare cartoni animati e altri programmi in televisione, cercando di commentare insieme ciò che succede così da favorire l'attenzione congiunta.

## **SVOLGERE ATTIVITÀ DOMESTICHE**

Il genitore potrebbe provare a rendere le cose ordinarie interessanti, e richiedere il coinvolgimento degli "aiutanti di casa" per svolgere le mansioni quotidiane, sottolineando l'importanza dell'aiuto fornito e gratificando il bambino. Per le attività nuove o più complesse si può facilitare il compito utilizzando il supporto di immagini per chiarire gli step. Questo è valido per le faccende come riempire o svuotare la lavatrice, appendere i panni, sistemare i giocattoli, apparecchiare la tavola, piegare gli asciugamani, e soprattutto cucinare. In cucina si possono preparare biscotti, polpette, sugo, torte... Cucinare insieme è un'attività che consente il raggiungimento di molti diversi obiettivi importantissimi per la crescita dei bambini, relativamente al lavorare insieme ad altri, alle autonomie personali, alle prassie motorie, all'organizzazione del compito, alla capacità di pianificare e di attendere. Può favorire anche la capacità di ampliare il repertorio alimentare, e consente di passare il tempo in maniera utile e divertente. È utile procedere chiaramente insieme passo dopo passo:

1. Procurarsi la ricetta
2. Fare la lista degli ingredienti
3. Procurarsi gli ingredienti e gli utensili necessari
4. Preparare il tavolo di lavoro
5. Preparare
6. Aspettare la cottura, se c'è
7. Gustare
8. Sparecchiare e pulire

Molti siti offrono le foto della ricetta in sequenza. Questo semplifica il lavoro e facilita l'apprendimento di un utilissimo strumento di lavoro (che tecnicamente si chiama "analisi del compito figurata"). Alcuni siti offrono la possibilità di osservare dei video tutorial (tecnicamente, questa modalità di insegnamento si chiama videomodeling). I più grandicelli potranno essere ripresi e rivedersi mentre cucinano o mentre fanno altre faccende di casa.

## **MOVIMENTO FISICO E RILASSAMENTO**

Vista l'impossibilità di uscire (ma si ricorda che per motivi di salute improrogabili, è possibile farlo), fare movimento può essere difficile ma resta un tipo di attività fondamentale per il benessere dell'individuo. Si può pensare a giochi di movimento, tenendo in considerazione lo spazio che si ha a disposizione. Correre, saltare, sarebbero attività fondamentali per l'autoregolazione! Se si dispone di un giardino o un terrazzo, si possono svolgere attività di giardinaggio sempre chiarendone i

passaggi prima di cominciare e ricordandoli durante lo svolgimento. All'interno dell'ambiente domestico alcune idee sono:

- Brevi percorsi motori (soprattutto per i bambini più piccoli) in cui si possono portare oggetti dal punto di partenza al punto di arrivo, seguendo il percorso indicato magari con un disegno (una "mappa") superando degli ostacoli, o passando sotto, usando canestri improvvisati nei cestini della carta
- Semplici "sfide di resistenza fisica" che coinvolgono tutta la famiglia; ad esempio "vi sfido a saltellare su una gamba dieci volte", "vi sfido a camminare sulle punte per dieci secondi"
- imitare i movimenti degli animali, con il supporto di immagini. Ad esempio si mostra l'immagine di un coniglio e si dice "saltiamo come conigli", oppure quella di un serpente "strisciamo come serpenti".
- Utilizzare la musica per creare momenti di movimento, ballo e divertimento. Soprattutto se ci sono delle canzoni conosciute o particolarmente gradite, si può ballare imitando i gesti da compiere.

Per i più grandicelli, possono essere organizzate due attività specifiche:

- Attività di ginnastica: attraverso dei tutorial che si possono reperire su Youtube, o anche disegni o foto che si trovano facilmente su internet, si può organizzare una "scheda" di esercizi giornalieri da fare in casa, con tutta la famiglia, perché... non fa male a nessuno!
- Attività di rilassamento: se sapete già praticare il rilassamento, e vi sentite sicuri, potete provare ad insegnarlo al bambino. Sugeriamo di non fare cose davvero improvvisate, perché il rilassamento muscolare e la respirazione diaframmatica necessitano di alcune accortezze. Potete comunque trovare piccoli suggerimenti su attività per i bambini in internet, e, in alternativa, trovare qualcosa di veramente rilassante per il bambino (una musica? il bagno in vasca?...) e lasciare che sia dedicato un tempo giornaliero a questa attività.

## **IL MOMENTO DELLA MERENDA**

Il momento della merenda rappresenta un momento da condividere socialmente oltre che un modo di fare una pausa dalle attività. Si può prevedere una merenda da fare insieme, anche con i fratelli. Se programmate la merenda e inserite questa attività nello schema o agenda giornaliera, una alla mattina, verso le 10-10,30 e una al pomeriggio verso le 16.30-17 a seconda delle "usanze" della vostra famiglia e degli orari di pranzo e cena, è più probabile che il bambino eviti di cercare il cibo in continuazione: se vuole qualcosa da mangiare in qualunque momento, basterà mostrargli lo schema e fargli vedere che dopo quella tale attività o quell'altra laverà le mani e farà merenda. Per "sfruttare" pienamente l'attività, l'ideale è qualcosa che richieda preparazione, come ad esempio pop-corn, pane e marmellata/nutella o un panino salato, e qualcosa da bere. Insieme (a seconda del livello di autonomia) si prepara la merenda sottolineando i vari step: (1) prendiamo gli ingredienti o i materiali (2) prepariamo la merenda (3) apparecchiamo (4) mangiamo (5) sparecchiamo e puliamo. Si suggerisce di proporre una scelta fra due cibi e due bevande, anche quando sapete già cosa piacerà al bambino. Inoltre, la merenda può essere un buon antecedente al lavaggio dei dentini.

## L'USO DELLA TECNOLOGIA E DELLA TELEVISIONE

L'accesso alla tecnologia deve essere regolato dal genitore. Si consiglia di stabilire prima dell'utilizzo le modalità: tempo di gioco, numero di episodi, con intervalli di attività di tipo diverso. Le attività che coinvolgono tablet, cellulare o tv dovrebbero essere alternate ad altre motivanti per il bambino, didattiche o di gioco, magari da svolgere insieme, in modo che il bambino non trascorra troppo tempo davanti ai dispositivi. Si deve dare l'accesso ad applicazioni selezionate sulla base dell'appropriatezza dei contenuti, privilegiando le applicazioni con finalità educative. Inutile dire che andrebbero evitati i videogiochi davvero violenti o quelli a contenuto horror... ma a volte impedirne l'accesso è un problema insormontabile. Provate però a "sommeregere" il vostro tablet di giochi "educativi" sulla lettura, scrittura e quantificazione: di fronte a tanta abbondanza, il bambino potrebbe preferire qualcosa di più utile. Rispetto alla televisione: i "classici" vanno bene, soprattutto se li rivedete tutti insieme, dedicando un tempo pomeridiano al "cinema" (potete sostituire il cinema con i pop-corn o le patatine all'attività della merenda). Sugeriamo di non far vedere nuovi film la sera prima di andare a letto: troppo impegnativo ed eccitante!

## COME SPIEGARE COSA STA SUCCEDENDO RELATIVAMENTE AL CORONAVIRUS

Il bambino potrebbe avere domande o preoccupazioni relative alla situazione che sta vivendo. Spiegare cosa sta succedendo in modo chiaro e rassicurante è fondamentale. Trovate molte elaborazioni in internet adatte ai bambini, e dovrete scegliere quella che vi sembra più adatta al livello di comprensione del linguaggio del vostro bambino. Si suggerisce di proporre una storia scritta e figurata in ogni caso, se necessario, elaborata con la CAA, come nell'esempio che segue.



Nel caso in cui il bambino vi faccia domande anche verbalmente, potreste dire che:

- In questo momento siamo in una situazione nuova e imprevista (insegnare l'esistenza degli imprevisti è comunque buona cosa, e potreste approfittare di questo periodo anche per introdurre il concetto)
- Al momento, c'è un'influenza molto forte (cioè una malattia) che fa stare male soprattutto gli anziani e i più deboli
- Per far sparire velocemente questa influenza dobbiamo rimanere in casa, anche se stiamo bene, così non ci ammaliamo e facciamo in modo che questa malattia non faccia ammalare le altre persone.

17 Marzo 2020

A cura di Alessandra Fiore

Con contributi di Paola Zanini, Anna Giaquinto, Flavia Caretto