



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Giochi in casa con i bambini ai tempi del coronavirus



I bambini in questo periodo possono beneficiare di maggiore calma, di più tempo libero e della presenza, la dov'è possibile, di genitori o nonni. Tuttavia appaiono sospesi in una quotidiana un po' incerta che ha perso le sue routine rassicuranti. Gli adulti di riferimento possono trovarsi in difficoltà a riempire le tante e a volte lunghe giornate in casa e a gestire la noia che possono trovarsi ad affrontare i bambini.

Momenti di gioco ed esperienze di lettura sono attività importanti e vitali per ogni bambino in questo periodo. Tuttavia, pensando in particolare a bambini con disabilità o disturbi dello sviluppo, siamo preoccupati rispetto al fatto che a volte semplici attività possano diventare difficoltose da gestire nella quotidianità.

Tenute in mente tutte le premesse e le attenzioni già esplicitate nel precedente documento, abbiamo scelto di dettagliare alcune possibili attività da fare insieme grandi e piccini negli spazi di casa, sperando di poter alleggerire questo tempo difficile



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

e aiutandovi a trasformarlo, almeno parzialmente, in un'occasione di stare insieme in maniera piacevole e creativa. Naturalmente tutti i giochi proposti possono e anzi devono essere adattati e modificati in base alle caratteristiche di ciascun bambino, delle sue specificità sensoriali e preferenze. Ogni genitore sappiamo saprà porre le specifiche attenzioni, scegliere e modificare le proposte sulla base delle esigenze e delle possibilità stesse del suo bambino e delle proprie esigenze familiari.

Sommario

attività sensomotorie
attività artistiche e manuali
attività motorie
canzoncini e filastrocche
un aiuto in casa
in cucina...
giochiamo con la fantasia
attività per rilassarsi





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

ATTIVITÀ SENSOMOTORIE



SOLLETICO

Materiale: calzino, presine da cucina che si infilano sulla mano o animali a dita

Attività: indossate sulla vostra mano un calzino piuttosto che una presina da cucina. Sedetevi di fronte al bambino e richiamate la sua attenzione facendola muovere e parlare. Avvicinatevi al bambino e fategli il solletico, in modo pacato o vivace, affinché sia interessato, motivato e divertito. Utilizzate la voce e le espressioni del viso per creare una routine che anticipi il momento del solletico e lo renda prevedibile. Provate poi ad interrompere l'attività e ad aspettare che il vostro bambino segnali il desiderio di continuare; può essere uno sguardo, un suono, un gesto o una parola, al quale rispondete facendo il solletico.

Il tipo di contatto e il ritmo utilizzati possono attivare o calmare il bambino. Se osservato che il vostro bambino si sta agitando un po' troppo provate a rallentare il gioco usando toni meno intensi e movimenti più lenti.



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Se avete a disposizione gli animali a dita potete sceglierne due, attribuire a ciascuno un ritmo di solletico (lento-veloce) e osservare quello che il bambino gradisce maggiormente.

La stessa attività può essere proposta con oggetti e azioni diverse; ad esempio una molletta che pinza i vestiti accompagnata da parole come “gnam, gnam” o “ti mangio” oppure una palla di spugna fatta vibrare sulla pancia/schiena del bambino e aggiungete effetti sonori, espressioni e qualsiasi altra cosa che renda la routine divertente e giocosa per voi e per il bambino.

CERCA – CERCA

Materiale: un contenitore, riso/chiodini, oggetti di piccole dimensioni (es. animali)

Attività: riempite una scatola con del riso e nascondetevi alcuni oggetti. Ponetevi di fronte al bambino e stimolate la sua curiosità immergendo la vostra mano nel contenitore. Spostando il materiale all'interno fate emergere una parte dell'oggetto ed enfatizzate con la mimica e con la voce il fatto di aver trovato qualcosa. Invitate il bambino a cercare con le proprie mani gli oggetti nascosti. Il gioco si conclude quando tutti gli oggetti nascosti sono stati trovati.

Potete nascondere i pezzi del gioco degli incastri e tenere la base accanto a voi. Ogni volta che il bambino trova un pezzo invitatelo a cercare il suo incastro.

La scelta degli oggetti da nascondere può essere legata all'attività successiva (es. nascondete delle macchinine e successivamente proponete una gara)

TRAVASI

Materiale: 2 contenitori, farina gialla, colino, schiumarola, pinza e oggetti di piccole dimensioni (es. animali, tappi, chiodini...)





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Attività: preparate sul tavolo due contenitori, uno con farina gialla e piccoli oggetti nascosti e uno vuoto. Mostrate al bambino come pescare gli oggetti nascosti con l'aiuto di un colino per poi metterli nel contenitore vuoto. Inizialmente potete accompagnarlo nel gesto e via via lasciare che provi da solo.

La stessa attività può essere svolta con una pinza da cucina. Se però osservate che il bambino fatica a regolare la presa e la forza del colino, aspettate ancora un po' prima di proporre la pinza.

TRAVASI LIQUIDI

Materiale: 2 recipienti trasparenti, spugne, schiaccia-patate o schiaccia-aglio, contagocce, colorante alimentare/tempera, asciugamani/telo da stendere sotto i recipienti.

Attività: riempite uno dei contenitori trasparenti con dell'acqua e aggiungete qualche goccia di colorante alimentare o di tempera. Mostrate al bambino come portare l'acqua colorata dal contenitore pieno a quello vuoto, immergendo piccoli pezzi di spugna nell'acqua e strizzandola con lo schiaccia-patate oppure prelevando piccole quantità con il contagocce.

Per evitare allagamenti, si possono mettere i 2 recipienti in un grande mastello di plastica, o mettere un telo di plastica sul tavolo o per terra, o mettere bambino e contenitori sul balcone o nel piatto doccia o nella vasca da bagno.....





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

PALLONCINI

Materiale: palloncini di forme e colori vari, da gonfiare con la bocca o con la pompa

Attività: richiamate l'attenzione del bambino mentre gonfiate il palloncino utilizzando un'amplificazione e teatralizzazione dei gesti, prendete tutta l'aria che riuscite e soffiatala forte nel palloncino, fino a che non si avrà un bel palloncino gonfio. Avvisate il vostro bambino che qualcosa sta per cambiare, arriva il momento divertente: parole come "1-2-3"; "pronti-partenza-via", introduttive di questo momento, hanno lo scopo di anticipare ed aiutare il bambino ad instaurare una ritualità prevedibile che gli permetta di divertirsi insieme a voi e di non spaventarsi per il rumore improvviso.

Al "3" o al "via", lasciate volare il palloncino per aria all'impazzata mentre si sgonfia. Come è divertente ritrovarsi sorpresi delle sue evoluzioni, ridere, guardarsi e godersi le risate!. Chiedete al bambino di cercare e recuperare il palloncino e ripartite con l'attività.

Una volta che il bambino ha acquisito questa routine e vi state divertendo insieme, si possono inserire delle piccole varianti: fare rumore sgonfiando con le dita il palloncino dalla sua apertura, nascondere dietro la schiena, darlo al bambino, facendoglielo sgonfiare in mano, annodarlo e lanciarlo in aria o giocarci insieme.

TELI, COPERTE, FOULARD

Attività: teli e foulard si prestano per diverse attività. Con i più piccoli utilizzateli per il gioco del cucù enfatizzando con espressioni di stupore, suoni e/o gesti il momento in cui il bambino si scopre il viso.

Con i più grandi si possono utilizzare per far rimbalzare palle o palloncini. Ponetevi di fronte al bambino, stendete il telo sul pavimento e appoggiatevi sopra una palla; prendete due lembi ciascuno e al "via" sollevate il telo da terra. Provate a far rimbalzare la palla muovendo su e giù il telo e attenti a non farla cadere a terra!





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

COSTRUIRE UNA CAPANNA

Materiale: cuscini, coperte

Attività: una capanna fatta di cuscini e coperte può essere facile da costruire (si possono usare il letto a castello, la scrivania, delle sedie, il davanzale di una finestra o altri oggetti domestici), giocarci dentro può regalare tanto divertimento, ritagliandosi un luogo sicuro ed isolato dove poter leggere e giocare e...sorpresa! Uscire dalla capanna per entrare in casa darà l'impressione di aver visitato ed essere stati in posti diversi dalla propria abitazione, dove si è costretti a stare tutti insieme condividendo giochi, tempo e spazi.

ATTIVITÀ ARTISTICHE E MANUALI



Ogni bambino si diverte a sperimentare la propria creatività con pochi e semplici oggetti. Ai bambini più piccoli possiamo dare un colore, o pochi colori alla volta, altrimenti tutta la scatola di pastelli o pennarelli lo manderebbe in confusione.



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Tenete in mente che i bambini hanno un forte senso estetico e necessitano che il loro risultato li soddisfi per poter provare piacere nell'attività e essere invogliati successivamente a ripeterla, aiutateli a rendere il loro risultato più attraente attraverso l'uso di collage, glitter, timbrini....

Un vecchio lenzuolo può aiutarvi a proteggere la casa, nell'arco di un ampio raggio, da schizzi e guizzi artistici. Fate sedere il bambino al tavolino quando avete già messo il materiale sul tavolo, dentro alla sua scatola o a un contenitore trasparente: sarà più facile per il bambino metterlo via se ha visto che è stato tirato fuori da un contenitore.

COLORI FATTI IN CASA

Preparare le tempere in casa è semplice, veloce ed economico. Sono lavabili, facilissime da pulire e a base di prodotti commestibili.

Ingredienti:

- Farina, 1/2 tazza
- Amido di mais, 1/2 tazza
- Zucchero o sale, 1/3 di tazza
- Sale, 1 cucchiaino
- Acqua, q.b.
- Coloranti alimentari o spezie (es. zafferano, curcuma, cannella)

Mescolare in un contenitore la farina, l'amido di mail, lo zucchero e il sale. Aggiungere lentamente un paio di tazze d'acqua e intanto mescolare con la frusta. Mettere il composto in un pentolino a fuoco basso per farlo raddensare continuando a mescolare.

Quando la miscela vi sembra addensata al punto giusto togliere dal fuoco e, nel caso la voleste più liquida, aggiungere acqua a piacere.

Far raffreddare la miscela e versarla in piccoli contenitori con il tappo (es. contenitori degli omogeneizzati). Aggiungere coloranti ad ogni contenitore. A questo punto i colori sono pronti per essere utilizzati.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Per ottenere “tempere sensoriali” aggiungete cous cous o sabbia per stimolare il tatto e una goccia di olio essenziale per stimolare l'olfatto.

IMPRONTE

Materiale: tempere, acquarelli, spugne, timbri, rulli, fogli di varie dimensioni.

Meglio usarne pochi per volta, e aumentare man mano o introdurne altri la volta successiva.

Anche le mani e le dita possono fungere da pennelli e le loro impronte possono dar vita ad arcobaleni, animali, personaggi di fantasia. Le impronte dell'indice possono diventare le foglie di un albero o i petali di un fiore, l'impronta di una mano un pavone e così via..

GOCCE COLORATE

Materiale: contagocce, bicchieri, coloranti alimentari o tempere, cartoncini

Attività: ricoprite il piano del tavolo con un telo e disponetevi sopra dei bicchieri o piccoli contenitori di plastica trasparenti riempiti di acqua e colorante/tempera e cartoncini. Mostrate al bambino come raccogliere l'acqua colorata con il contagocce e spremerla sul foglio. Si possono seguire i contorni di un disegno oppure colorare dentro i bordi mischiando gocce di vari colori per crearne di nuovi.

DISEGNI A RICALCO

Materiali: fogli, sagome di cartoncino, foglie, monete, tessuti o carte con texture differenti, pastelli a cera.

Attività: ritagliate delle sagome di animali, personaggi o oggetti, appoggiatele sul tavolo e mettetevi sopra un foglio bianco. Mostrate al bambino come utilizzare il pastello



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

sfregandolo orizzontalmente sulla superficie e divertitevi a comporre quadri sempre diversi spostando le sagome come più vi piace. La stessa tecnica può essere utilizzata su foglie, monete, tessuti o carte con texture differenti.

SPIN ART

Materiale: centrifuga per asciugare l'insalata, fogli, forbici e tempere

Attività: tagliate un cerchio di carta della dimensione del cestello della centrifuga per l'insalata e posizionate al suo interno. Insieme al bambino fare cadere alcune macchie di tempera sul foglio in maniera casuale. Mettete il coperchio e centrifugate! I colori si mischieranno per creare quadri astratti ogni volta diversi.

PASTA DI SALE

Le attività di manipolazione consentono al bambino di sperimentare, impastare, stendere, schiacciare, modellare e creare attraverso le mani.

Acqua, farina e sale possono essere idonei allo scopo e un'alternativa naturale al pongo.

Ingredienti:

- 1 tazza di sale fino
- 1 tazza di farina
- 1 tazza di acqua

Miscelando in un recipiente questi tre ingredienti otterrete un panetto morbido e di colore neutro. Le sculture realizzate possono essere cotte al forno a 50-60 °C fino a quando si secceranno oppure lasciate asciugare all'aria.

L'impasto può essere colorato con coloranti alimentari o tempere prima o dopo la cottura.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

COSTRUIAMO IL CORONAVIRUS?

Perché no... il gioco esorcizza la paura e rendere più concreto qualcosa di astratto può aiutare il bambino a preoccuparsene un po' meno.

Materiale: pallina di polistirolo oppure carta, scotch o pasta da modellare, colori a tempera, bastoncini vari

Attività: se avete in casa una pallina di polistirolo di quelle con cui creare palline di Natale potete utilizzarla come base, oppure si può creare una pallina con carta e scotch o con la pasta di sale o pasta da modellare. Può essere colorata con le tempere e riempita di spuntoni creati con carta d'argento, bastoncini non appuntiti, cannucce tagliate o qualunque materiale vi sembri idoneo, soddisfi il vostro gusto e vi diverta.

E poi via libera al gioco...vale tutto, il coronavirus può essere lanciato, punito, messo in castigo, usato come arma contro un fratello, isolato in quarantena in una scatola....

Qualunque gioco il bambino potrà creare lo aiuterà a esorcizzare almeno un po' le sue preoccupazioni su questa bestiaccia.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

ATTIVITA' MOTORIE



PERCORSI MOTORI

Disponete gli oggetti e mobili di casa in modo da creare un percorso. Scegliete la complessità e la lunghezza del percorso in base all'età del bambino, alle sue competenze motorie e allo spazio a disposizione. Alcuni esempi:

- Tunnel di sedie
- Slalom tra le bottiglie
- Ponte dell'equilibrio creato con una linea di scotch di carta sul pavimento oppure con una corda o con una striscia di carta
- Capriola sul tappeto
- Salti di complessità differente: a piedi uniti, alternati aperti-chiusi, su un piede solo. Potete utilizzare dei riferimenti visivi ritagliando e attaccando sul pavimento delle orme di piedi che indicano il tipo di salto da eseguire
- Ostacoli da scavalcare
- Tuffo dal divano sui cuscini





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Scegliete come sequenza finale del percorso un'attività gratificante per il bambino (es. tuffo dal divano, solletico, coccola, bolle...).

L'attività motoria potrebbe essere molto stimolante per il bambino e difficile da concludere, per cui l'uso di un timer è di grande aiuto. Definite in anticipo un'attività successiva, più statica ma altrettanto motivante per lui oppure incoraggiatelo a scegliere tra due ipotesi.

Lo scopo del percorso potrebbe essere quello di trasportare tutti i peluche (o altri oggetti) da una scatola posta all'inizio del percorso ad un contenitore posizionato alla fine. In questo caso sarà più facile seguire la fine naturale dell'attività: il gioco termina quando tutti gli oggetti sono stati portati nel contenitore.

CANESTRO

Materiale: scatola di cartone o cesto, fogli di riciclo, colori.

Attività: colorate insieme al bambino dei fogli da riciclo con diversi colori: ricordate di proteggere il piano di lavoro con una cerata o dei giornali perché i fogli andranno colorati da entrambe le parti e nella loro interezza, senza aver paura di fuoriuscire dai bordi! Accartocciate con i bambini i fogli colorati, mettendo insieme più o meno fogli per fare palline di misure differenti, potete usare dello Scotch per tenerle insieme e chiuderle.

Posizionate la scatola o il cesto in un luogo sicuro della casa lontano da oggetti che possano rompersi e via libera ai lanci! La difficoltà potrà essere aumentata o diminuita a seconda della distanza dal canestro, con i bambini più grandi potete assegnare un valore diverso ai diversi colori delle palline.

Il gioco potrà concludersi quando tutte le palline saranno entrate nel canestro, gli ultimi lanci potranno essere a distanze molto ridotte o molto elevate a seconda della stanchezza, della motivazione e della riuscita del bambino.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

BOWLING

Materiale: bottiglie vuote di acqua o del latte, legumi, farina, acqua, palla più o meno grande

Attività: fatevi aiutare dal bambino a riempire le bottiglie di diversi materiali, in modo che abbiano pesi differenti, un imbuto ed un cucchiaio potranno esservi di aiuto per i materiali più piccoli.

Se volete potete anche decorare ogni birillo con un numero quindi da 1 a 6 o da 1 a 10 in modo che i bimbi più grandi possano attribuire un punteggio.

Sistemate le bottiglie in un luogo sicuro della casa, posizionatele disegnando un triangolo: davanti ci sarà la punta del triangolo, formata da una sola bottiglia, e dietro le altre.

A turno con genitori e fratelli, potrete provare a buttare giù quanti più bottiglie riuscite!! Anche in questo caso una striscia di scotch sul pavimento potrà delimitare il punto da non oltrepassare per il lancio della palla e delle sedie potranno facilitare l'attesa del proprio turno.

CRICKET DA SALOTTO

Materiale: lego duplo, pallina, piccola scopa, scotch di carta

Attività: costruite insieme al bambino dei ponti con le costruzioni e disponeteli sul pavimento uno dopo l'altro, distanziati. Delimitate lo spazio posizionando una riga di scotch di carta all'inizio, per la partenza e una alla fine del percorso, come traguardo. Con i più piccoli mettete la pallina sulla linea di partenza e con una piccola scopa (o qualsiasi oggetto simile) mostrate al bambino come far passare la pallina sotto tutti i ponti. Il controllo della forza e dell'ampiezza del movimento potrebbe risultare ancora difficile per i bambini piccoli; in tal caso avvicinate i ponti a creare un tunnel.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Con i bambini più grandi potete assegnare un valore diverso ad ogni ponte in base alla grandezza e alla difficoltà e organizzare una gara. In tal caso preparate un foglio su cui annotare i punteggi di ogni manche e decretare il vincitore.

PALLINE IN BUCA

Materiale: pasta modellabile (didò/pasta di sale...), tappi di bottiglia, bicchieri di carta, scotch

Attività: attaccate lungo il bordo del tavolo una fila di bicchieri di carta in modo che il bordo del bicchiere sia sullo stesso livello del piano del tavolo. Preparate insieme al bambino alcune palline con il didò (oppure usate dei semplici tappi di bottiglia) e raccoglietele in un piattino. Divertitevi a spingere le palline con indice e pollice e a farle rotolare sul tavolo per raggiungere “la buca”. Potete decidere di volta in volta quale dito.

Se avete a disposizione delle palline più leggere come quelle da ping pong provate a farle muovere attraverso il soffio!

GIOCARE INSIEME FACENDO SPORT

Link: [Attività fisica anche in casa, giocando insieme](#)





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

CANZONCINE E FILASTROCCHIE



Spesso i bambini sono incuriositi da suoni e melodie. Questo può essere un canale di aggancio molto utile in associazione al contatto corporeo, anche in bambini più difficili da coinvolgere in interazioni a due. Con il bambino vicino o in braccio, l'adulto può proporre di cantare, iniziare a intonare alcuni suoni o melodie. Se il bambino appare interessato, si può poi introdurre qualche variabile: cambiare la modulazione o l'intensità della voce, alzare e abbassarne il volume fino a sussurrare o viceversa a cantare molto forte.

Un consiglio, se l'attenzione sta calando aumentate il ritmo oppure diminuite il volume e rallentate quando il bambino appare un po' troppo eccitato.

Si può associare il movimento alla voce facendolo dondolare a ritmo o saltellare sulle ginocchia, come facevano le nostre nonne. Con canzoni famigliari potete enfatizzare delle pause alla canzone per dar modo al bambino di anticipare cosa sta per accadere. E poi divertitevi ad aggiungere gesti e mimi alla canzone.

La canzone del "Giro giro tondo", ad esempio, può essere cantata a voce alta o sussurrata, con ritmo veloce oppure lento e accompagnata da movimenti rapidi o rallentati. Potete proporla nella sua versione originale enfatizzando il momento



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

conclusivo del buttarsi a terra, ma anche variare il finale e incorporare gesti e azioni fatti dal bambino.

L'interesse del bambino per le melodie può essere ritrovato anche nell'ascolto di filastrocche. Anche in questo caso assume molta importanza il suono della voce, lo schema di ripetizione prevedibilità-sorpresa, il cambio di posizione e di ritmo e l'intonazione.

Avere il testo delle canzoni in simboli aiuta il bambino a seguire e partecipare

Link: [canzoni in CAA](#)

UN AIUTO IN CASA



Possiamo coinvolgere i bambini nelle faccende domestiche e queste possono diventare per loro, quasi magicamente, un'attività piacevole, soprattutto se vissute come un gioco. Inoltre, il loro contributo sarà, non solo utile alla famiglia, ma anche funzionale ad affinare le capacità manuali dei più piccoli.



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

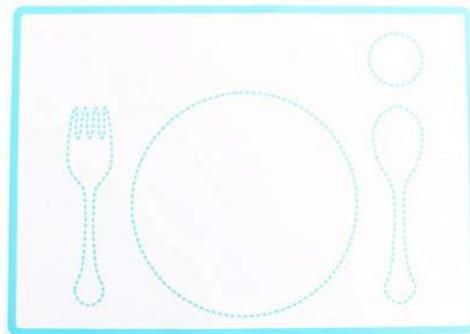
Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Osserviamo cosa gli piace fare in casa, o cosa gli pesa meno, iniziando da tali attività si avrà l'opportunità di dare loro una scelta che con molta probabilità completeranno volentieri.

È importante che le attività abbiano uno scopo definito e comprensibile per i bambini e, perché sia più semplice per loro imparare a svolgerli autonomamente, dovrebbero avere un inizio ed una fine ben delineato.

Ogni bimbo può essere coinvolto in piccole faccende, ma ogni età ha i suoi compiti!

I più piccoli possono aiutarvi a caricare e scaricare la lavatrice, prendendo i panni dalla lavatrice e mettendoli nel catino, possono riordinare i propri giochi, riporre i propri abiti sporchi nel cesto dopo che si sono svestiti per andare a letto. Possono aiutarvi ad apparecchiare, portando l'occorrente al tavolo o posizionando le posate al posto giusto.



Possono fare trenini con le mollette, abbinandole per colore e passarvele al momento del bisogno o andare alla ricerca dei calzini spaiati aiutandovi a stendere il bucato.

<https://www.youtube.com/watch?v=jd0t57iUcM0>





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Per i più grandi invece: passarvi le stoviglie e le posate per aiutarvi a caricare/scaricare la lavastoviglie, riordinando nel cassetto ogni posata nel giusto spazio, spolverare, annaffiare le piante, rifare il proprio letto o, se dovete lavare lenzuola e copriletto, date loro il compito di toglierle tutte ed infilarle in lavatrice.

Possono anche dividere i capi chiari da quelli scuri, caricare/scaricare la lavatrice e stendere i capi passandoveli e pinzando le mollette.

IN CUCINA...



Per i bambini più piccoli, mentre voi cucinate, per esempio potete mettere a disposizione per terra qualche vero materiale da cucina, un vecchio pentolino, un cucchiaio di legno, una ciotola di plastica, un coperchio, qualche tappo di sughero, qualche noce o pezzo di pasta, ecc.

Lasciate che li usi come preferisce, per far finta di cucinare come voi o semplicemente per fare rumore... tenete i materiali in un cesto o in un sacchettino, in modo che possano velocemente essere messi via o messi a sua disposizione tutte le volte che cucinate. Divertirà lui e darà un po' di fiato a voi.



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Anche un'esperienza a quattro (o più) mani in cucina, può essere un'attività golosa da fare con i più grandi: indossate il grembiule e brandite il mattarello, potrete preparare una merenda, una torta o stendere l'impasto della pizza, da mangiare con tutta la famiglia.

Scegliete cosa preparare, in base alle vostre capacità e a quelle del vostro bambino, in base ai gusti e alla golosità, e assicuratevi di avere tempo necessario per finire la ricetta e per mettere a posto la cucina.

Preparate tutto l'occorrente che vi serve, dagli ingredienti agli utensili (alcuni bambini preferiranno trovare tutto pronto sul tavolo e arrivare solo nel momento di mettere le "manine in pasta", altri vi potranno aiutare nel predisporre tutto ciò che serve).

Via al momento della creatività e della manualità: con il nasino nella farina, le dita nel cioccolato i bimbi potranno aiutarvi a sbattere le uova, impastare gli ingredienti, tagliare la frutta morbida, spalmare marmellata e nutella... e chissà, magari, assaggiare qua e là, nuovi gusti e sapori, facendo nuove scoperte.

Alternate momenti di grande concentrazione a momenti più rilassati (preparando serpenti di pasta o palle da far lievitare); canti, filastrocche e il ticchettio del timer vi aiuteranno a tollerare meglio le fasi della preparazione e i tempi di attesa.

Link: [Ricette in CAA](#)





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

GIOCHIAMO CON LA FANTASIA



IL GIOCO DELLE SCATOLINE

Potersi trasformare in quello che si vuole, può essere un gioco che permette di spaziare con la fantasia.

Al segnale di inizio del gioco "*Scatoline Chiuse*", ci si accovaccia per terra con gli occhi nascosti e rimanendo fermi si aspetta il nuovo ordine che permetterà ai bimbi (ma anche ai grandi) di trasformarsi in animali, piante e oggetti.....

Alle parole "*Dalle Scatoline Escono.....*" ci si trasforma in quello che si vuole purchè sia mimabile dai bambini, che si muoveranno nella stanza imitando l'animale o l'oggetto richiesto fino al nuovo ordine di "*Scatoline Chiuse*" dove i bimbi si ri-accovacceranno in attesa del nuovo ordine.

Alternate i bimbi/adulti che scelgono l'elemento in cui trasformarsi e date ritmo al gioco facendo passare non molti secondi tra una scatolina e l'altra.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Tutto quello che vi viene in mente che sia mimabile può essere introdotto, dai semplici animali (cani, gatti, pesci, elefanti...) di cui riprodurre verso, caratteristiche, movimenti, andatura, a idee più complesse come "dalle scatoline escono.....dei bimbi che hanno mangiato tanta torta e hanno la pancia piena!!".

LUCI E OMBRE

Attraverso giochi di luci ed ombre, con le dita e con le mani si possono dar vita a racconti e storie fantasiose, proiettando le ombre dei personaggi sui muri.

Una lampada da tavolo o la luce dello smartphone rivolte verso la parete proietteranno un fascio di luce sulla parete della stanza buia. Portando le mani tra la lampada e il muro si proietteranno delle ombre e, a seconda di come si posizioneranno le dita, incrociandosi tra di loro, prenderanno vita i diversi personaggi.

Anche le ombre mal riuscite possono diventare personaggi di fantasia ed entrare a far parte della storia.

Per i bimbi più piccoli sarà maggiormente divertente ascoltare i racconti e vederli prendere vita sul muro, i più grandi potranno invece spaziare nella fantasia, diventando i protagonisti attivi dei racconti.

Quale bambino, camminando nel sole, non si è soffermato a guardare affascinato la sua ombra, cercando di capire cosa sia e come "funzioni", ma questa attrattiva è ben diversa dal gioco sopra proposto, che potrebbe prevedere una buona collaborazione da parte del bambino.

In alternativa, in una stanza con luce soffusa, si possono usare torce e palline luminose che creano giochi di luce e forme sulle pareti, attraendo anche i bimbi più piccoli.

<https://www.youtube.com/watch?v=1cKL3E3h2bE>

<https://www.youtube.com/watch?v=UVpqZMLRliQ>





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

PISTA DELLE MACCHININE

Materiale: tubo di cartone (può essere creato unendo con lo scotch diversi tubi dello scottex o delle patatine), macchinine o oggetti di piccole dimensioni interessanti per il bambino, scotch, fogli e un pennarello nero o grigio.

Per gli amanti delle macchinine è possibile fare semplici giochi di scambio “io la spingo verso te e tu verso di me”, enfatizzando gli scontri oppure farle correre lungo le diverse parte del corpo del bambino. Quando avete ottenuto l'interesse del bambino sulla macchinina potete farla sparire dentro un tubo (basta anche quello vuoto dello scottex) e lasciarla correre in esso.

Per ridurre le distrazioni potete strutturare l'attività scegliendo con il bambino le macchinine da far entrare nel tubo e ritirando le altre. Posizionatevi accanto al bambino e fate a turno nell'introdurre le macchinine nel tubo oppure iniziate un gioco di scambio sedendovi uno di fronte all'altro.

La stessa attività può essere proposta costruendo uno scivolo con un cartone robusto, dal quale far scendere le macchinine una alla volta, dopo aver richiamato l'attenzione del bambino attraverso comunicazioni come “1, 2, 3 via”, “Pronti, partenza, via”.

È possibile anche dividersi in **squadre** dove si possono creare sfide e gare facendo correre il più lontano possibile la propria macchinina. Giocare con le macchinine aiuta a **sviluppare nei bambini il gioco del “far finta di...”** dove ogni bimbo riproduce nel gioco momenti simili alla realtà: macchinine, camion, moto possono muoversi in giro per le strade, correre, fermarsi al semaforo, fare il pieno di benzina, salire e scendere dai garage.

Stampando strade, rotonde e curve da tagliare e organizzare darete vita a piste che potranno essere spostate e modificate ogni qual volta lo si voglia. Con lo scotch si possono tracciare le strade divertendosi a fare incroci e parcheggi. Con il cartone si possono costruire dei ponti e i giochi che avete già in casa possono diventare parte



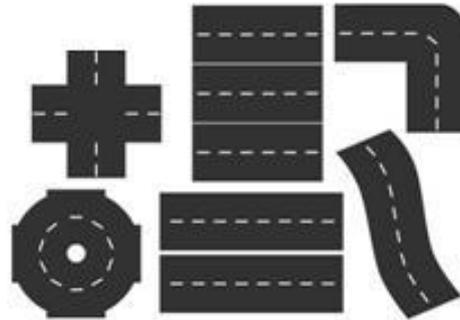


Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

integrante di questa città che avrà quindi supermercati, scuole, distributori di benzina e molto altro.



GIOCHIAMO CON LE BAMBOLE

Attraverso il gioco con la casetta, i personaggi e le bambole è possibile rappresentare momenti di vita quotidiana, situazioni e routine che il bambino conosce, sarà possibile preparare squisiti pic nic a cui far partecipare genitori, fratelli e pupazzi, se un bambino non è attratto da pentolini e cibi giocattolo ma è interessato alla manipolazione del didò, si può partire da quello: fare un gelato o la torta di compleanno e poi far finta di mangiarla o di farla mangiare alla bambola. Anche il gioco del dottore può servire per rendere meno spaventose le notizie che si sentono al telegiornale ai tempi del coronavirus, curando e guarendo le bambole da raffreddori.



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

ATTIVITÀ PER RILASSARSI



LEGGIAMO UNA STORIA INSIEME

[Nati per leggere](#)

[Come leggere gli inbook](#)

<http://sovrazonalecaa.org/libri-da-leggere/>

GIOCO DELLA NANNA

Il gioco della nanna, oltre che come “gioco del far finta”, può essere proposto per la sua funzione calmante al termine di attività motorie o sensoriali, che possono portare ad uno stato di iper eccitabilità.

Scegliete uno spazio morbido dove sdraiarsi. Richiamate l'attenzione del bambino enfatizzando sbadigli e cantando una ninna nanna. Invitate il bambino a sdraiarsi accanto a voi. Conclusa la canzoncina restate sdraiati e, con tono di voce basso, contate fino a 10 prima di svegliarvi.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Alcuni bambini non amano sdraiarsi e fingere di dormire; proponete loro di cantarvi la ninna nanna, di coprirvi con un telo come se fosse una coperta oppure di coinvolgere nel gioco anche bambole e peluche da far addormentare.

ESERCIZI MINDFUL

Link: [Esercizi mindful per bambini con disturbi del neurosviluppo](#)

TELO PER DONDOLARE

Può essere un buon gioco di rilassamento: fate salire il bambino su una coperta stesa sul pavimento, trascinatela o dondolatela lentamente. Quest'ultima attività, accompagnata da un timbro di voce rassicurante o dal canto di una canzoncina tranquilla può aiutare il bambino a regolare i livelli di eccitazione.

È importante tenere in mente queste attività da utilizzare come “asso nella manica” allo scopo di prevenire e regolare momenti di eccitazione e agitazione che possono seguire attività divertenti e motivanti per il bambino. Ad esempio lo stesso gioco della capanna, nonostante sia pensato come un luogo per il relax, potrebbe elevare i livelli di eccitazione e diventare sovrastimolante e allora ad esempio cosa meglio di improvvisare una “ninna-nanna” speciale proprio sotto un soffitto di teli?

