



Lo sviluppo psicomotorio

di Gherardo Rapisardi

02.1

**I primi
sei mesi**

02.2

**Da 6
a 12 mesi**

02.3

**Da 12
a 18 mesi**

02.4

**Da 18
a 24 mesi**

02.5

**Da 2
a 5 anni**

Ogni bambino è unico e diverso dagli altri. Fin dai primi giorni è un essere attivo, dotato di numerose capacità: quella di attaccarsi al seno, di sentire gli odori e i sapori, di ascoltare, di iniziare a guardare. Ricerca la soddisfazione dei propri bisogni e desideri, provando sempre in prima battuta a farcela da solo, con le proprie risorse, tanto più quanto viene sostenuto e incoraggiato da chi lo accudisce.

I REQUISITI DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO

Lo sviluppo psicomotorio del bambino avviene in una continua relazione con gli altri, in primis i genitori; per il bambino, il significato delle proprie azioni dipende molto dal modo in cui lo si guarda, lo si ascolta, da come lo si percepisce dentro di sé. Le forze che lo sostengono sono due: una spinta interna, rafforzata da ogni successo, specie se raggiunto da sé («Ce l'ho fatta!», «Sono bravo!»), e il sostegno e il rinforzo dall'esterno («Ce la puoi fare!», «Bravo! Sono orgoglioso di te!»).

I tempi e modi sono soggettivi e molto variabili: ci sono bambini precoci e altri più «pigri». Può accadere di percepire nel proprio figlio, a confronto con gli altri, un lieve «ritardo» nell'acquisizione di certe capacità. L'aspetto importante è rappresentato dai progressi compiuti nella conquista delle diverse funzioni, più che dai tempi in cui esse vengono raggiunte. Infatti, lo sviluppo psicomotorio non avviene in modo lineare e costante, ma con fasi di lenti progressi seguite da improvvisi balzi in avanti. Tra questi momenti ci possono essere fasi di disorganizzazione («Improvvisamente ha cominciato a piangere di più, a essere più irritabile»), anche accompagnate da regressioni («Ha ricominciato a svegliarsi la notte», «Non gioca più da solo per del tempo», «Non vuole più andare all'asilo»). Sono fasi normali, spesso manifestazioni di momenti di particolare eccitazione per nuove esperienze e conquiste che il bambino sta facendo in altri ambiti («Ha cominciato a camminare da solo», «In pochi giorni sono aumentate moltissimo le parole che dice»), e si superano nel giro di pochi giorni o settimane.

NUOVE SFIDE

Fin dai primi momenti il bambino deve affrontare diverse sfide: adattarsi all'ambiente esterno all'utero, acquisire il controllo dei movimenti, del comportamento, delle emozioni, delle relazioni con gli altri, e poi via via fino alla condivisione delle attività, dei giochi, delle regole.

Raggiungere il controllo e la capacità di regolare questi aspetti della propria persona costituisce un elemento fondamentale a tutte le età. I genitori, insieme agli altri familiari, possono fare molto per favorire nel bambino lo sviluppo dell'autostima e della fiducia – in sé e negli altri –, che rappresentano i fattori più importanti per riuscire a esprimere al meglio le proprie potenzialità durante lo sviluppo.

Si può aiutare il bambino a esternare i propri bisogni e a sentirsi in seguito protagonista della loro soddisfazione, innanzitutto essendo pazienti, attendendo e verificando che ce la faccia da solo, facendogli sentire che si ha fiducia nelle sue capacità; non vanno ostacolati i suoi tentativi né bisogna sostituirsi a lui.

Ogni comportamento del bambino ha un significato dal suo punto di vista e in quello specifico momento dello sviluppo. Non sempre è facile comprenderlo, ma può essere utile sapere che esistono alcune caratteristiche comuni a ogni bambino, man mano che cresce:

- il desiderio di impegnarsi al massimo per farcela da solo;
- la necessità di sentirsi capace nel fare le cose e mostrarsi tale agli occhi dei «grandi»;
- l'individuazione dei «grandi» come modello di riferimento;
- alcuni comportamenti – piangere, urlare, disperarsi, sbattere la testa... – sono la manifestazione di una difficoltà innanzitutto con sé stessi e non solo verso gli altri. Il bambino non riesce a controllare i suoi sentimenti e il suo comportamento, pur cercando di farlo con ogni mezzo e capacità.

Anche i genitori, dal canto loro, devono affrontare numerose sfide. Tutti attraversano dei momenti in cui temono di non comprendere i bisogni o il comportamento del proprio bambino, di non essere sufficientemente bravi, di sbagliare qualcosa.

I GENITORI

RISPETTARE MODALITÀ E TEMPI

Accompagnare e sostenere lo sviluppo di un altro essere umano è un processo fatto di prove ed errori, soddisfazioni e frustrazioni, successi e insuccessi, esattamente come accade con il proprio bambino: si tratta di aspetti comuni a tutte le persone, che fanno parte dello sviluppo normale. Allo stesso tempo, tutti i genitori si impegnano per fare sempre del proprio meglio, con passione e sacrificio, e sono le persone che conoscono più profondamente il proprio figlio: il bambino lo sente ed è ciò su cui conta.

È fondamentale comprendere i bisogni del bambino e cosa sta accadendo in quella specifica fase dello sviluppo, così da rispettarne modalità e tempi. Uno dei doni più grandi che possiamo fare a un bambino è concedergli tempo e occasioni per scoprire, creare, inventare, elaborare nella fantasia, appassionarsi.

È importante dargli la possibilità di esprimere i propri bisogni e desideri, e poi poter porre domande, cercando attivamente delle risposte insieme all'adulto. Inoltre, è bene che ottenga poche cose per volta, che le desideri prima di averle e che possa conquistarle (mai "la pappa scodellata"!). Come già detto, i genitori devono tenere presente che esiste una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, quindi non bisogna preoccuparsi se il proprio bambino sembra più lento. Il pediatra di famiglia può rispondere ai dubbi dei genitori e monitorare costantemente anche lo sviluppo dei suoi piccoli pazienti.

02.1 I primi sei mesi

Tutte le competenze psicomotorie utili allo sviluppo prenatale, al travaglio e alla nascita lasciano gradualmente spazio a quelle funzionali al controllo dei movimenti e delle posture nello spazio esterno all'utero, così come alle competenze relazionali da utilizzare anche quando non si è a contatto diretto con l'altro.

Tra le nuove esperienze che più impegnano il bambino nelle prime settimane vanno segnalate la possibilità di muoversi in uno spazio senza confini (a tal proposito, va ricordato che tutti i neonati hanno dei tremori che riguardano gli arti, le estremità, il mento, e possono talvolta sobbalzare; essere contenuti e tenuti in posizione raccolta rappresenta quindi un aiuto) e l'adattamento alla digestione (i genitori passano molto tempo ad aiutarlo nelle funzioni digestive, dal rutino ai rigurgiti, dall'"aria nella pancia" all'emissione delle feci).

Inoltre, il pianto è una manifestazione di disagio che può manifestarsi per ragioni molto diverse (→ vedi la sezione 01.3, dedicata a questo argomento). I genitori si trovano di fronte il figlio tanto atteso e immaginato e hanno bisogno di tempo per conoscerlo, per adattarsi alla sua persona e soprattutto ai nuovi ritmi di vita.

In questa fase i genitori possono aspettarsi un graduale aumento del controllo del capo sul tronco e della postura nello spazio, e un miglioramento della capacità di portare nuovamente gli arti sulla linea mediana e le mani alla bocca (nell'utero il bambino era molto bravo a farlo da mesi!). C'è inoltre un maggiore controllo dei movimenti e delle posture in generale, specie dopo la sesta-ottava settimana, così come migliora la capacità di osservare e ascoltare.

Fin dai primi giorni il neonato può guardare e seguire dei movimenti, a 20-30 centimetri di distanza, ascoltare e girare il capo in direzione delle voci e dei suoni; la sua espressione permette di capire quando è attento e il suo ascolto è attivo, ma questa capacità dura solo pochi momenti e si può manifestare se è tenuto ben raccolto e "fermo" (liberato dall'impegno di controllare i movimenti).

Pian piano il bambino avrà bisogno di meno aiuto e tra il mese e mezzo e i 2 mesi di età saprà controllare movimenti e posture così da poter guardare e seguire qualcuno anche da disteso a pancia in su (sul lettino o sul fasciatoio), senza la necessità di essere contenuto.

I MOVIMENTI E LA DIGESTIONE

DA 0 A 3 MESI

**CONTATTO
E RELAZIONE
IN PRIMO PIANO**

È in questo periodo della vita del bambino che si assiste a un'evoluzione nella sua capacità di autoconfortarsi: il neonato dapprima si consolerà attraverso il contatto corporeo, il contenimento, il cullamento, la suzione, la voce dell'adulto, poi gradualmente riuscirà a farlo anche da solo, portando una mano alla bocca, rannicchiandosi nelle braccia dell'adulto.

Anche se assistiamo a una prima definizione dei ritmi nella giornata di ventiquattro ore e a una differenziazione delle attività diurne rispetto a quelle notturne, grazie alle esperienze che vengono proposte al bambino, il ritmo sarà acquisito in modo più efficace nel trimestre successivo.

Il primo consiglio è di farsi guidare dal comportamento del bambino (fame, sonno, disagio, pianto...), aiutandolo a soddisfare le sue richieste e fornendo l'aiuto che si ritiene necessario. Fin dai primi giorni va offerta al bambino la possibilità di manifestare i propri bisogni, facendogli sentire che ha un ruolo attivo nel soddisfarli (ad esempio, si può avvicinare il seno o il biberon e aspettare che sia lui ad attaccarsi, oppure lo si può abbracciare, cullare e coccolare quanto basta per aiutarlo a rannicchiarsi, portandogli la mano alla bocca affinché si consoli o si addormenti).

Il contatto e la relazione vanno sempre privilegiati: tenendo il bambino in braccio, ben raccolto e sostenuto, durante i pasti, oppure utilizzando un marsupio o una fascia durante il trasporto. Ci si può divertire insieme in vari modi, sempre facendo attenzione a mantenere un contatto visivo, con le coccole, le carezze e i massaggi, cantando e ascoltando della musica (anche mentre il bambino è disteso sulla pancia dell'adulto), durante il bagnetto.

Se si usa una sdraietta, il bambino deve essere sempre ben raccolto e sostenuto; inoltre, non deve rimanervi per periodi troppo lunghi.

Tutti i lattanti si svegliano all'incirca due o tre volte ogni notte, ma non tutti i genitori se ne accorgono: ciò accade perché alcuni bambini si svegliano e si riaddormentano da soli, mentre altri hanno bisogno della mamma o del papà per riprendere sonno. L'aspetto problematico non è tanto il risveglio, quanto l'incapacità di riaddormentarsi da soli.



È importante ricordarsi di:

- non fumare e non far fumare nessuno in presenza del bambino
- metterlo a dormire a pancia in su (in posizione supina) e non coprirlo eccessivamente durante il sonno
- trasportarlo in auto con un seggiolino omologato e adatto al suo peso
- evitare di maneggiare bevande calde o pentole bollenti quando si tiene in braccio il bambino
- controllare la temperatura dell'acqua del bagnetto in modo che non sia troppo calda (o troppo fredda)
- non esporre il bambino a schermi (TV, strumenti digitali), neanche se li si utilizza per avere un suono di sottofondo nella stanza



Consultare il pediatra se:

- il bambino non sorregge il capo
- non porta la mano alla bocca
- non guarda negli occhi chi gli sta davanti e/o non sembra che senta e ascolti
- non sorride e non vocalizza
- mette in difficoltà i genitori con il suo comportamento (quello relativo all'alimentazione, al sonno o al pianto) e/o se i genitori provano sentimenti o stati d'animo che fanno fatica a gestire (ad esempio, stanchezza, tristezza, tono dell'umore basso)

A 2-3 MESI DI ETÀ

DA 3 A 6 MESI

Un grosso cambiamento avviene attorno ai 4 mesi; il bambino, infatti, riconosce sempre più gli altri come diversi da sé stesso, può comunicare a maggiore distanza, manifesta preferenze, vede e scopre un mondo nuovo intorno a sé, da cui è sempre più emozionato e attratto.

Le sue capacità di controllo delle diverse situazioni sono favorite dalla ripetizione di quelle stesse situazioni in circostanze simili e, quindi, dalla possibilità di poterle prevedere e anticipare. Per questa ragione, le routine aiutano il bambino a organizzare meglio il comportamento e a sentirsi parte attiva e protagonista di quanto gli accade intorno.

In questa fase il piccolo inizia a mettersi sui fianchi e talvolta a rotolare (tra i 5 e i 6 mesi). Dalla posizione prona (disteso sulla pancia), il bambino si appoggia sugli avambracci e si protende per afferrare degli oggetti (tra i 4 e i 6 mesi); si sposta di lato facendo perno sull'ombelico. Inizia inoltre a stare seduto con un sostegno (tra i 5 e i 6 mesi).

Si sviluppano anche le capacità di toccare (3 mesi) e poi afferrare (4 mesi) un oggetto sotto controllo visivo, di portarlo alla bocca ed esplorarlo, quindi di trasferirlo da una mano all'altra (tra i 5 e i 6 mesi). Il bimbo utilizza ugualmente entrambe le mani.

Si manifesta in questa fase una sempre maggiore capacità di comunicare e un crescente interesse verso l'ambiente circostante. Il bambino è vivace, espressivo, mostra variazioni nel tono dell'umore, comunica con le persone a una certa distanza e fa comprendere le proprie preferenze. Produce risate, vocalizzi e suoni gutturali, oltre a giocare con i suoni e a cogliere le intenzioni espressive presenti nella voce di chi gli parla. Riconosce situazioni sperimentate abitualmente (riguardanti il cibo, la pulizia, le uscite, l'addormentamento) e ha la capacità di prevederle e anticiparle. Inoltre, se sono state proposte delle routine, la giornata diventa sempre più prevedibile, incluse le fasi di veglia e di sonno e i momenti dei pasti, che hanno ora una ritmicità nel corso delle ventiquattro ore.

PRIME ESPERIENZE
A TERRA

È bene organizzare una routine quotidiana (pasti, passeggiate, riposini diurni, giochi, bagnetto...), che il bambino via via riconoscerà: così gli daremo la possibilità di sentirsi partecipe. Come detto in precedenza, è più indicato aspettare e vedere se ce la fa da solo, fargli sentire che si ha fiducia in lui e non impedirgli di sperimentare.



È importante ricordarsi di:

- non esporre il bambino al fumo di sigaretta
- usare sempre un seggiolino omologato e adatto al suo peso in auto
- non lasciarlo da solo sul fasciatoio o sul lettone, perché potrebbe muoversi e cadere a terra
- non maneggiare bevande o pentole calde con il bambino in braccio
- non esporlo a schermi (TV e strumenti digitali)



Consultare il pediatra se:

- il bambino non mantiene la posizione seduta in presenza di un sostegno o se, disteso sulla pancia, non riesce a reggersi sugli avambracci
- non va ad afferrare un oggetto sotto il controllo dello sguardo, oppure se usa una mano molto meglio dell'altra
- non gorgheggia né vocalizza
- è poco espressivo e poco interessato a oggetti e persone attorno a sé
- sembra essere regredito nello sviluppo (non afferra più gli oggetti, regge meno il tronco o non mostra più interesse verso gli oggetti...)
- mette in difficoltà i genitori con il suo comportamento (quello relativo all'alimentazione, al sonno o al pianto) e/o se i genitori provano sentimenti o stati d'animo che fanno fatica a gestire

A 5-6 MESI DI ETÀ