

Il valore del gioco nello sviluppo del bambino: il ruolo del pediatra

Yogman M, Garner A, Hutchinson J, et al.

The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children

Pediatrics. 2018;142(3). pii: e20182058

Rubrica *L'articolodelmese*

a cura di *Costantino Panza*

In questo articolo del mese presentiamo un clinical report dell'American Academy of Pediatrics (prodotto dal Committee on psychosocial aspects of child and family health e dal Council on communications and media), rivolto all'importanza del gioco nello sviluppo del bambino. Il gioco insegna al bambino le modalità di apprendimento, sviluppa l'attenzione e la risoluzione dei problemi; inoltre promuove lo sviluppo socioemotivo e il comportamento prosociale. Diversi ostacoli compromettono l'accessibilità alle occasioni di gioco per i bambini. Il pediatra deve sostenere queste attività offrendo guide anticipatorie ai genitori e intervenendo attivamente nella comunità.

In this month's article we present a clinical report of the American Academy of Pediatrics (Committee on psychosocial aspects of child and family health and the Council on Communications and Media) aimed at the importance of play in child development. Through playing a child learns, develops attention and problem solving; playing also promotes socio-emotional development and prosocial behavior. There are several obstacles to the accessibility of playing opportunities for each child. The pediatrician must support these activities by providing anticipatory guidance to parents and by actively intervening in communities.

Il gioco libero o non strutturato è una componente essenziale dello sviluppo del bambino e la ricerca scientifica ne ha dimostrato numerosi vantaggi. Il gioco con i genitori o i compagni, appropriato per l'età, è una ottima opportunità per promuovere le abilità di autoregolazione (**Glossario**), il linguaggio, le competenze cognitive e socio-emotive. Attraverso il gioco il bambino matura le funzioni esecutive, ad esempio affinando i processi di apprendimento e le capacità decisionali per giungere agli obiettivi prefissati, e sviluppa il cervello prosociale migliorando l'attitudine all'aiuto e alla cooperazione. Oggi, le attività strutturate utili per i percorsi scolastici, le discipline sportive, i dispositivi elettronici e un'urbanistica che ostacola il libero movimento dei bambini all'aperto riducono i tempi e gli spazi in cui il bambino può cimentarsi nel gioco libero.

Le tipologie di gioco

Il gioco con oggetti: quando il bimbo esplora un oggetto imparandone le proprietà inizialmente attraverso l'esperienza sensorimotoria utilizzando le mani o la bocca, fino all'uso simbolico dell'oggetto (ad esempio utilizzare la banana come se fosse un

telefono) impegnandosi quindi nella comunicazione, nel linguaggio e nel pensiero astratto.

Il gioco fisico e le "zuffe": è il gioco che richiede l'impegno di tutto l'apparato locomotore. Nel bimbo piccolo può essere una gara di battimani mentre nell'età scolastica è il gioco libero che si svolge, ad esempio, durante la ricreazione.

Il gioco all'aperto: è perlopiù un gioco libero in cui il bambino, oltre ad avere un ruolo attivo, ha le opportunità migliori per valorizzare le competenze di integrazione sensoriale. È una parte essenziale della giornata del bambino e sostiene lo sviluppo linguistico, motorio, cognitivo e sociale. Le nazioni che offrono maggiori possibilità di ricreazione durante l'orario scolastico hanno gli studenti che in futuro raggiungono migliori risultati accademici.

Il gioco sociale o a "far finta di" da soli o in compagnia: in questi giochi il bambino sperimenta differenti ruoli sociali; se svolto in gruppo, il bambino impara a negoziare i ruoli e a cooperare. Il primo esempio di gioco sociale è vocalizzare o sorridere a turno durante l'interazione tra lattante e genitore.

Il gioco libero e il gioco accompagnato dall'adulto

Il gioco può essere suddiviso ulteriormente in due categorie, il gioco libero, non strutturato, senza regole se non quelle che autonomamente si dà il bambino o il gruppo di bambini, e il gioco sotto la guida di un adulto. Mentre il gioco libero è fondamentale per sviluppare le capacità di esplorazione e per la comprensione dei propri interessi e preferenze, il gioco guidato si verifica in un contesto costruito dall'adulto per un obiettivo specifico di apprendimento, o in un ambiente in cui l'adulto arricchisce l'attività del bambino con domande o commenti in modo da sostenere il percorso verso un obiettivo. Anche se partecipato dall'adulto, questa modalità di gioco guidato mantiene comunque l'aggettività (**Glossario**) del bambino, intanto che l'adulto ottimizza l'ambiente per l'apprendimento.

Gli effetti sulla struttura cerebrale

Il gioco porta a cambiamenti nelle strutture molecolari, cellulari e nelle dimensioni di alcune strutture cerebrali. La maggior parte degli studi svolti su questo argomento sono stati eseguiti su animali, nei quali il gioco rientra tra i sette sistemi primari degli stati emozionali.

Il gioco stimola la lunghezza e la complessità dendritica della corteccia mediale prefrontale. Il fattore neurotrofico cerebrale (*brain derived neurotrophic factor* - BDNF), un fattore di crescita

neurotrofico che sostiene la crescita dei neuroni e delle sinapsi, è prodotto nell'amigdala, nella corteccia frontale dorsolaterale, nell'ippocampo e nel ponte anche attraverso l'esperienza del gioco. L'espressione di 1.200 geni nelle regioni corticali posteriori e frontali sono significativamente modificati dopo una sessione di gioco. Lo stress, la depressione e altre situazioni avverse sopprimono l'espressione del gene BDNF nella corteccia prefrontale mediale, riducono la sinaptogenesi e il rimodellamento delle sinapsi. Due ore di gioco al giorno predicono un cambiamento nel peso del cervello nei ratti da laboratorio, mentre l'assenza dell'esperienza del gioco riduce le capacità di risoluzione dei problemi e si evidenzia anatomicamente con alterazioni della corteccia prefrontale mediale. Tuttavia, la ricerca scientifica non è ancora in grado di differenziare la peculiarità del gioco rispetto a una mancanza aspecifica di stimolazioni alla base delle conseguenze sul tessuto cerebrale. I neurotrasmettitori cerebrali coinvolti nel gioco sono la dopamina e la noradrenalina.

Nel bambino il gioco stimola la curiosità, con un aumento dell'attività del mesencefalo, del nucleo accumbens e dell'ippocampo, migliorando le condizioni di motivazione intrinseca, la memorizzazione e i processi di apprendimento. I bambini in età prescolare sotto stress o con sintomi ansiosi riducono la loro sintomatologia giocando con i compagni prima dell'ingresso nella struttura scolastica, così come i bambini con disturbo del comportamento se giocano regolarmente con l'educatrice in sessioni di gioco 1 a 1.

I benefici del gioco

Il gioco libero permette al bambino di usare la sua creatività e lo impegna a sviluppare la sua immaginazione, mettendo in gioco le sue competenze emotive, cognitive e fisiche; questo è il gioco dove il bambino può esplorare liberamente contenuti e regole e conduce in prima persona l'attività, mentre il genitore rimane un discreto supervisore senza intervenire nelle dinamiche o regole costruite dal bambino. Nel gioco guidato, invece, il bambino apprende solo attraverso l'interazione di un adulto che ha la funzione di sostegno.

Il gioco non è un passatempo frivolo, ma migliora la struttura del cervello e promuove i processi di apprendimento attraverso le funzioni esecutive in modo da permettere di perseguire gli obiettivi e ignorare le distrazioni. Le funzioni esecutive sono caratterizzate da tre dimensioni principali: la flessibilità cognitiva, il controllo inibitorio e la memoria di lavoro; insieme queste capacità sostengono l'attenzione, riducono la distrazione, migliorano l'autoregolazione e l'autocontrollo, facilitano la soluzione dei problemi e la flessibilità mentale, e possono essere descritte come il processo utile per imparare come si apprende più che cosa si apprende. Le funzioni esecutive, insieme allo sviluppo della corteccia prefrontale mediale moderano l'impulsività, il comportamento aggressivo e l'emotività.

In presenza di esperienze avverse per il bambino, il gioco in famiglia può ridurre la risposta allo stress attraverso la condivisione degli stati affettivi e la sintonizzazione con i genitori; quindi il gioco potrebbe essere un rimedio all'incapacità di controllare le emozioni, all'aggressività e all'impulsività causate dallo stress tossico (**Glossario**).

Il gioco con i pari offre l'opportunità di imparare a negoziare: i bambini, infatti, devono discutere tra loro le regole del gioco, un impegno che richiede capacità di confronto e cooperazione. Inoltre, in occasione di questi incontri, i bambini imparano a uti-

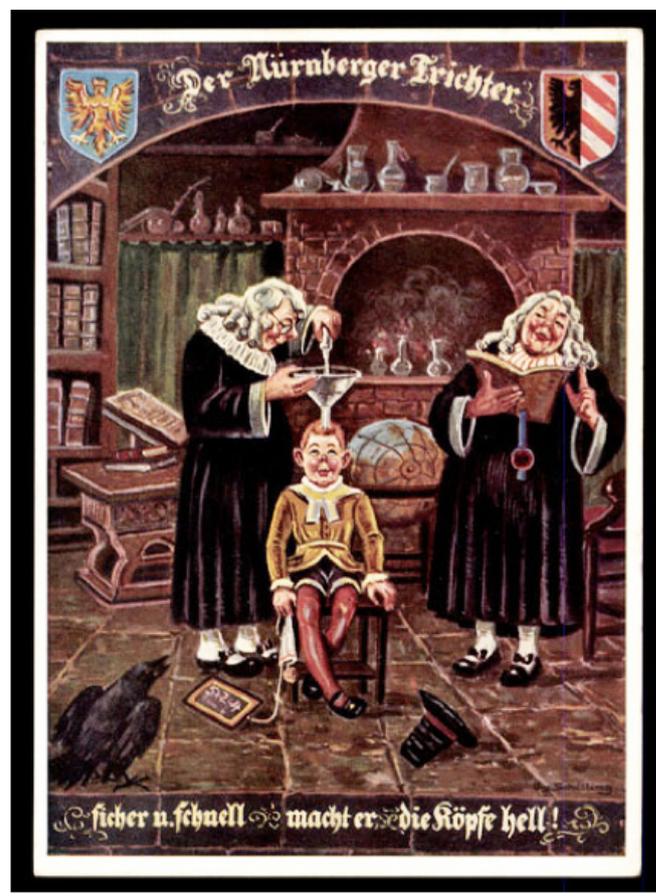
lizzare un linguaggio più ricco.

Anche i giochi che richiedono l'impegno fisico, i giochi di finzione e i giochi di costruzione con i mattoncini, eseguiti con una discreta presenza dell'adulto migliorano lo sviluppo del bambino; bambini di famiglie a basso reddito con ritardo di sviluppo che partecipavano regolarmente a giochi che prevedevano l'interazione con la mamma hanno mostrato al follow-up minor depressione e livello di aggressività oltre a un migliore livello di istruzione in età scolare.

Il gioco attivo migliora il pensiero creativo ed è stato dimostrato che il gioco fisico all'età di 7-9 anni migliora le funzioni esecutive. Rispetto ai giochi con dispositivi elettronici, i giochi tradizionali stimolano le competenze di linguaggio, mentre il gioco di finzione incoraggia l'autocontrollo in quanto il bambino deve imparare a gestire l'ambiente immaginario e conformarsi ai diversi ruoli che il gioco richiede, così come a ragionare su eventi ipotetici. Il gioco fisico promuove la salute cardiovascolare e il

Immagine: Der Nürnberger trichter

L'imbutto di Norimberga, da un testo poetico del XVII secolo, è una scherzosa descrizione sulla modalità di insegnamento e su come apprende il bambino. Oggi sappiamo che l'apprendimento non è un processo passivo, ma attivo ed è sostenuto da una relazione sicura e calorosa con un adulto. L'apprendimento tramite il gioco è mosso da una motivazione interiore ed è uno strumento prezioso per apprendere le abilità socio-emotive e per sviluppare le funzioni esecutive. Il gioco, libero o guidato dagli adulti, sostenuto dal dialogo e da un sostegno all'apprendimento definito *scaffolding*, è il modello di apprendimento da preferire nei primi anni di vita sia in famiglia che nelle agenzie educative.



controllo del peso, oltre a stimolare positivamente il sistema endocrino e immunitario; inoltre il gioco fisico è associato a una diminuzione dei sintomi depressivi, dello stress, del rischio di lesioni e, se svolto prima dell'orario scolastico, migliora il livello di attenzione. La competizione fisica permette al bambino di misurarsi con il proprio autocontrollo, l'empatia necessaria per non fare del male all'altro e la gestione delle emozioni in caso di sconfitta.

Anche per gli adulti il gioco presenta dei benefici. Leggendo i libri per bambini, il genitore impara a vedere il mondo dalla prospettiva del bambino e si esercita a comunicare con il figlio in modo più efficace: un modo per favorire la reciprocità diadica e la costruzione di una sana relazione. Giocare insieme al proprio figlio fa vivere al genitore momenti di intensa gioia condivisa, riduce i livelli di stress e migliora la relazione con il figlio favorendone così lo sviluppo socioemotivo.

Il gioco è un'opportunità per il genitore per comprendere meglio il proprio figlio osservandone il comportamento non verbale e riconoscendone il nascere delle passioni.

Infine, il successo nella vita adulta può essere associato alle esperienze infantili di gioco che hanno sostenuto lo sviluppo di abilità come la creatività, la soluzione dei problemi, la disponibilità al lavoro di squadra, la flessibilità e l'innovazione.

Implicazioni per l'educazione prescolastica

La contrapposizione tra apprendimento formale e gioco nell'età dello sviluppo è falsa: oggi siamo a conoscenza dell'importanza del gioco libero o guidato nello sviluppo globale del funzionamento esecutivo. I bambini riescono a comprendere i meccanismi causali più rapidamente quando sono i primi attori del loro apprendimento rispetto a quando gli adulti indicano loro la soluzione. In più, le funzioni esecutive - che si sviluppano nei primi anni di vita - sono abilità mentali necessarie per il futuro successo scolastico. Gli asili e le scuole dell'infanzia, quindi, dovrebbero fornire ai bambini l'opportunità di gioco collaborativo e di sperimentazione in modo da offrire opportunità di apprendimento ludico invece che didattico. Molti programmi educativi sono oggi impiegati in queste agenzie educative per promuovere il pensiero, le strategie di pensiero alternativo e per sviluppare le funzioni esecutive che il bambino coltiva insieme alla gioia di imparare attraverso il gioco. Il compito degli educatori è quello di fornire appropriati stimoli attraverso il gioco guidato e un sostegno discreto e modulato al livello di capacità del bambino, definito Scaffolding nella pedagogia di Jerome Bruner (**Glossario**), lasciando al bambino l'impegno di sviluppare quelle abilità utili nel risolvere i problemi. Apprendere tramite il gioco coltiva le funzioni esecutive e le abilità socioemotive: un'attività ben differente dalle attività didattiche come recitare l'alfabeto, l'utilizzo di schede didattiche, i giochi con il computer o sottomettere il bambino all'esecuzione di compiti.

Le nuove sfide, il ruolo dei media, le barriere

L'utilizzo dei dispositivi elettronici o dei media (televisione, videogiochi, applicazioni per smartphone e tablet) spesso incoraggiano un atteggiamento passivo e un utilizzo della creatività altrui invece di stimolare l'apprendimento attivo e il gioco sociale interattivo. L'apprendimento più efficace avviene attraverso scambi tra persona e persona invece di un'interazione tra macchina e persona; inoltre, spesso i genitori sono fuorviati dalle informazioni pubblicitarie che reclamizzano i giochi educativi. Anche se

ci sono alcuni riscontri di utilizzo efficace dei dispositivi elettronici durante l'età pediatrica, l'utilizzo dei media è spesso associato a uno stile di vita sedentario e a maggiori rischi di obesità. Il bambino in età prescolare guarda circa 4-5 ore di televisione al giorno, un comportamento che riduce i momenti di conversazione con i genitori, l'esperienza di attenzione condivisa e l'attività fisica; infine, molte famiglie hanno più facilità d'accesso ai dispositivi elettronici per far giocare i bambini rispetto a spazi all'aperto sicuri e vicino a casa.

Un ostacolo al gioco è la presenza del marketing nella cultura del tempo libero e del gioco. Molti genitori pensano che siano necessari giochi costosi o dispositivi elettronici per permettere il gioco di apprendimento. In realtà il gioco e la creatività si sviluppano con oggetti domestici di poco costo e con la presenza e l'attenzione del genitore o del caregiver affettuoso che interagisce con il bambino. Nel caso in cui i genitori non possano essere disponibili a causa dei lunghi orari di lavoro o a causa della distanza del luogo di lavoro da casa, la presenza di un caregiver, di un altro parente, o programmi di attività per i bambini offerti dalla comunità possono sostenere questa funzione genitoriale. Molti bambini non hanno accesso a posti sicuri per giocare, soprattutto in quartieri dove la qualità degli spazi pubblici è critica a causa dell'insicurezza sociale o del traffico; in queste situazioni spesso ai bambini è fatto divieto di giocare all'aperto.

Per il raggiungimento degli obiettivi scolastici molti bambini impegnano il tempo a loro disposizione con i compiti a casa, o con ulteriori attività didattiche allo scopo di migliorare i loro risultati scolastici; tutte queste attività possono, alla fine, aumentare i livelli di stress e rischiano di procurare ansietà, depressione o mancanza di creatività. La carenza di tempo libero da trascorrere all'aperto o a contatto con la natura, o l'impossibilità ad accedere a spazi aperti sicuri e stimolanti ha portato ad ipotizzare un disturbo definito "*Nature deficit disorder*" che - anche se non riconosciuto dalla attuale nosografia delle malattie mentali - si esprime con disturbi del comportamento del bambino.

Un decalogo per il pediatra

- Riconoscere l'importanza del gioco e il ruolo del gioco nello sviluppo del bambino soprattutto per le abilità sociali, emotive e per le funzioni esecutive.
- Difendere la necessità del bambino di poter liberamente esprimere la propria curiosità e immaginazione, con particolare riguardo verso il bambino con disabilità.
- Collaborare con le istituzioni pubbliche per favorire la crescita nella comunità di una sensibilità verso i beni pubblici e sostenere la progettazione di spazi pubblici sicuri, puliti e accessibili a tutti i bambini.
- Incoraggiare i genitori a interagire con i bambini fin dai primi mesi di vita rispondendo alle forme di comunicazione non verbale dei loro figli. Rispondere al sorriso sociale è una delle prime forme di gioco che insegna al bambino una fondamentale abilità socio-emotiva; incoraggiando i genitori a osservare il comportamento dei bambini, i pediatri creano l'opportunità di un dialogo con i genitori in discussioni su come promuovere l'apprendimento del bambino, senza incorrere nel rischio di esprimere giudizi e critiche in quanto ci si basa sulle personali impressioni del genitore.
- Promuovere il gioco non strutturato sottolineandone i numerosi benefici per la mente e per le abilità motorie, utili per contrastare le malattie non trasmissibili (diabete, ipertensione, obesità).

- Sostenere l'importanza dell'apprendimento tramite il gioco rispetto alla didattica durante le attività dell'asilo nido o della scuola dell'infanzia, lasciando che il bambino segua la propria curiosità, premiando lo sviluppo delle abilità socio-emotive e delle funzioni esecutive.
- Incoraggiare i genitori nell'impegno di dedicare tempo per le attività ricreative e per l'attività fisica all'aperto attraverso il gioco.
- Informare i responsabili delle politiche legislative e i responsabili delle agenzie educative sul valore del gioco.
- Le guide anticipatorie dei primi due anni di vita devono prevedere, oltre alla lettura condivisa, il gioco come attività da svolgere in famiglia.

Conclusioni

I cambiamenti culturali hanno portato alla riduzione delle opportunità e delle possibilità di giocare, soprattutto in modo non strutturato, da parte dei bambini, favorendo il rischio di ridurre la futura preparazione scolastica e la salute psico-fisica. Il gioco, così come i momenti di ricreazione, deve rimanere un momento integrante della giornata di ogni bambino. Il gioco insegna al bambino le modalità di apprendimento, sviluppa l'attenzione e la risoluzione dei problemi. I genitori, i caregiver e gli educatori hanno il compito di sostenere questa attività del bambino all'interno di una relazione sicura, stabile e calorosa in modo da permettere la riduzione dello stress promuovendo al contempo la resilienza. Inoltre, l'interazione con l'adulto fornisce lo scaffolding per lo sviluppo delle competenze socio-emotive, del linguaggio, delle abilità matematiche, dell'autoregolazione e delle funzioni esecutive.

Commento

Ci sono diversi motivi alla base della riduzione del tempo che i bambini dedicano oggi al gioco non strutturato: la mercificazione del tempo libero proposta dalle industrie, l'assenza di spazi pubblici o parchi sicuri e accessibili a tutti, la credenza che un gioco rigidamente strutturato con la richiesta di un'esecuzione svolta in modo rigoroso o secondo tempi prestabiliti stimoli maggiormente l'apprendimento, e, non ultimo, la disponibilità dei giochi elettronici; questi motivi limitano fortemente l'esperienza di gioco libero dei bambini, mettendo a rischio il loro pieno sviluppo e rendendo più problematico il successo scolastico. Il gioco, per il quale il bambino ha una naturale intrinseca motivazione, sostiene lo sviluppo di preziose abilità della mente come l'attenzione, il controllo dello stress e le capacità esecutive. Per questi motivi il gioco e i momenti di ricreazione dovrebbero essere aspetti integranti della giornata di ogni bambino di cui i genitori, i caregiver, i pediatri e gli insegnanti dovrebbero essere ben consapevoli. La proposta di brevi guide anticipatorie, raggruppate per l'età del bambino, è uno strumento importante che il pediatra dovrebbe utilizzare durante gli incontri con le famiglie in ambulatorio per promuovere queste attività (**Box**). Il pediatra dovrebbe ricordare al genitore di non essere intrusivo nell'esperienza di gioco guidato con il bambino: se l'adulto spiega in modo preciso come utilizzare un gioco, il bambino ha meno interesse a scoprire altre caratteristiche dell'oggetto a differenza di un bambino che viene lasciato esplorare con libertà il gioco. Nel gioco guidato il genitore può giocare insieme al bambino oppure offrire al bambino la possibilità di giocare in tempi e spazi

sicuri con giochi adatti alla sua età e al suo momento di sviluppo: un impegno di *scaffolding* [1] che offre quel terreno formato non solo dall'affetto ma anche dal riconoscimento delle possibilità del figlio secondo il suo livello di sviluppo. Solo supportato in questo modo il bambino può nutrire progressivamente nuove abilità di linguaggio, di socializzazione, di risoluzione di problemi durante il tempo passato giocando. Questa è la zona di sviluppo prossimale così come è stata definita da Lev Vygotsky, zona in cui il bambino può apprendere o può risolvere un dato problema solo tramite la collaborazione con un adulto. La sensibilità del genitore, in questa zona dello sviluppo, sta nel comprendere le capacità del bambino e offrire la possibilità di una esplorazione indipendente del bambino, facilitandolo e incoraggiandolo ma senza essere invadente, evitando di insegnare ciò che il bambino sa già fare da solo (*zona di sviluppo attuale*) o ciò che in quel momento dello sviluppo non è ancora in grado di apprendere (*zona di sviluppo potenziale*) [2].

Il gioco libero è spontaneo, volontario, non ha degli obiettivi estrinseci alla volontà del bambino.

Tra i diversi tipi di gioco libero quello che spesso preoccupa i genitori è il gioco di finzione in quanto il bambino gioca da solo, parla in solitudine, inventa personaggi fantasiosi o compagni di gioco invisibili; se gioca con altri bambini viene descritto come gioco collaborativo di finzione. Per riuscire a realizzare una scena immaginaria in modo collaborativo, ogni bambino ha necessità di sviluppare una teoria della mente, ossia comprendere come gli altri attori del gioco vedono le cose dalla loro prospettiva; inoltre, per svolgere questo gioco i bambini devono impegnarsi a trovare un accordo comune [3]. Spesso i bambini scelgono per questi giochi di finzione eventi o situazioni che li hanno spaventati, sperimentando, nella finzione, diverse possibilità di comprensione e risoluzione dei conflitti: utilizzando il gioco e non situazioni concrete possono mettersi alla prova senza gestire elevati livelli di stress [4]. I bambini amano il gioco di finzione perché, come ha detto Vygotskij, il gioco consente loro di fare pratica dei ruoli adulti, permette di sperimentare una sensazione di controllo e, infine, facilita la comprensione delle norme sociali [5].

Secondo l'*Early Childhood Development Interventions Review Group* sono cinque le attività, a basso costo, che si possono fare in famiglia per nutrire la mente di ogni bambino: cantare, leggere, narrare, contare e giocare [6]. Tocca a noi pediatri sfruttare al meglio i pochi minuti di incontro con ogni famiglia per offrire loro le guide anticipatorie e le informazioni concrete utili a stimolare nel genitore l'interesse per queste attività da offrire ai propri figli.

1. Wood D, Bruner JS, Ross G. The role of tutoring in problem solving. *J Child Psychol Psychiatry*. 1976;17(2):89-100

2. Vygotskij LS. *Pensiero e linguaggio*. Laterza 2011

3. Jenkins JM, Astington JW. Theory of mind and social behavior: Causal models tested in a longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*. 2000 Apr 1:203-20

4. Corsaro WA. *The sociology of childhood*. Sage Publications;2017

5. Belsky J. *Experiencing the Lifespan*. Worth Publishers 2007

6. Britto PR, Lye SJ, Proulx K, et al. Nurturing care: promoting early childhood development. *Lancet*. 2017;389(10064):91-102

Per corrispondenza

costpan@tin.it

Glossario

La **regolazione** è un processo biologico e può essere definita come la capacità che un bambino possiede, fin dalla nascita, di regolare i propri stati emotivi e organizzare l'esperienza e le risposte comportamentali.

L'**autoregolazione** si riferisce a un insieme integrato di capacità e competenze che coinvolgono le funzioni esecutive e la capacità di regolare le emozioni, abilità necessarie per raggiungere i propri obiettivi. L'emergere delle abilità di autoregolazione sono una componente essenziale dello sviluppo e rappresenta nei primi anni della crescita un risultato di notevole complessità.

L'autoregolazione comprende una vasta gamma di processi come la regolazione fisiologica (fame, veglia, sonno ad esempio), la regolazione delle emozioni, il controllo volontario, il controllo della fatica, l'autocontrollo, il controllo inibitorio, la capacità esecutiva. Il controllo volontario del comportamento e delle emozioni si sviluppa soprattutto nel secondo anno di vita e viene considerato un traguardo evolutivo fondamentale per le successive abilità in campo sociale del bambino.

Inizialmente i bambini necessitano della presenza dei genitori o caregiver che sostengano il processo di regolazione offrendo strategie di regolazione che successivamente saranno interiorizzate dal bambino. Una mancata funzione regolativa del genitore può costringere il bambino a forme di autoregolazione o autoconsolazione che possono alterare la traiettoria dello sviluppo sociale e del comportamento.

Lo **stress tossico** è definito come l'eccessiva o prolungata attivazione dei sistemi di risposta allo stress fisiologico in assenza di una relazione responsiva e stabile che agisca come sistema di protezione per attutire l'impatto della situazione stressante.

L'**agentività** (agency, senso agente del bambino): è la facoltà di far accadere le cose, di intervenire sulla realtà, di esercitare un potere causale e di impegnarsi nello scambio con l'altro. I bambini che sperimentano con successo il controllo degli eventi ambientali diventano più attenti al proprio comportamento e più competenti nell'apprendimento di nuove risposte efficaci rispetto ai bambini per i quali si verificano gli stessi eventi ambientali indipendentemente da come si comportano.

Scaffolding (impalcatura): significa graduare il livello di supporto modulandolo sul bambino. Nel caso dell'interazione adulto-bambino, la maggior competenza dell'adulto viene messa a disposizione del bambino per favorire l'apprendimento di nuove abilità e per consolidare quelle già apprese; il dialogo è uno strumento importante di scaffolding.

Box. Possibili guide anticipatorie per i genitori

Dalla nascita, i bambini usano il gioco per esplorare il mondo che li circonda, per imparare e sviluppare importanti abilità.

0-6 mesi

- Mostra a tuo figlio oggetti interessanti, come una giostrina o un giocattolo dai colori vivaci.
- Parla spesso con tuo figlio per familiarizzarlo con la tua voce e rispondi quando vocalizza o fa dei versi.
- Metti tuo figlio in posizioni diverse in modo che possa vedere il mondo da diverse angolazioni.
- Permetti che tuo figlio porti oggetti sicuri in bocca in modo da esplorarli.
- Esprimi diverse espressioni facciali e gesti con il corpo in modo che tuo figlio possa imitarli. Imita i suoni che fa tuo figlio e inizia una conversazione con lui utilizzando questi suoni.

7-12 mesi

- Usa uno specchio per mostrare i volti a tuo figlio.
- Offri a tuo figlio un ambiente sicuro per gattonare ed esplorare.
- Proponi a tuo figlio diverse posizioni, ad esempio stare sulla pancia (tummy time), sul fianco e così via.
- Tuo figlio ha l'opportunità di imparare che le sue azioni hanno degli effetti (per esempio, quando lascia cadere un giocattolo a terra). Metti alcuni giocattoli alla sua portata in modo che possa prenderli per giocare.
- Gioca al gioco del cucù (ossia nascondere il proprio volto e poi mostrarlo).

1-3 anni

- Lascia del tempo a tuo figlio per giocare con oggetti o giocattoli che gli piacciono.
- Proponi a tuo figlio matite, pennarelli, pastelli e carta per esercitarsi a scarabocchiare.
- Incoraggia tuo figlio a interagire con i suoi pari.
- Aiuta tuo figlio ad esplorare il suo corpo attraverso i movimenti (ad esempio camminando, saltando o tenendosi in equilibrio su una gamba).
- Offri opportunità per creare situazioni immaginarie con oggetti (ad esempio, fingendo di farlo bere da una tazza vuota o offrire giocattoli od oggetti che permettano il gioco di finzione).
- Rispondi quando tuo figlio parla, rispondi alle sue domande e dà sempre un incoraggiamento verbale.
- Offri mattoncini, contenitori di plastica, cucchiai di legno e puzzle.
- Leggi regolarmente con tuo figlio dialogando con lui. Incoraggia il gioco di finzione basato sulle storie lette.
- Canta canzoni e suona in modo ritmico in modo che tuo figlio possa imparare divertendosi.

4-6 anni

- Proponi momenti di canto e danza a tuo figlio.
- Racconta storie a tuo figlio e chiedi a lui su ciò che ricorda.
- Dai a tuo figlio tempo e spazio per recitare scene, ruoli e attività immaginarie.
- Permetti a tuo figlio di spostarsi tra i giochi di finzione e la realtà (ad esempio, giocare a casa e aiutare nelle faccende domestiche).
- Organizza il tempo in modo che tuo figlio possa interagire con gli amici socializzando e costruendo amicizie.
- Incoraggia tuo figlio a provare una varietà di movimenti in un ambiente sicuro (ad esempio, saltellando, dondolando, arrampicandosi e facendo capriole).

Da: Yogman M et al. Pediatrics. 2018;142(3). pii: e20182058