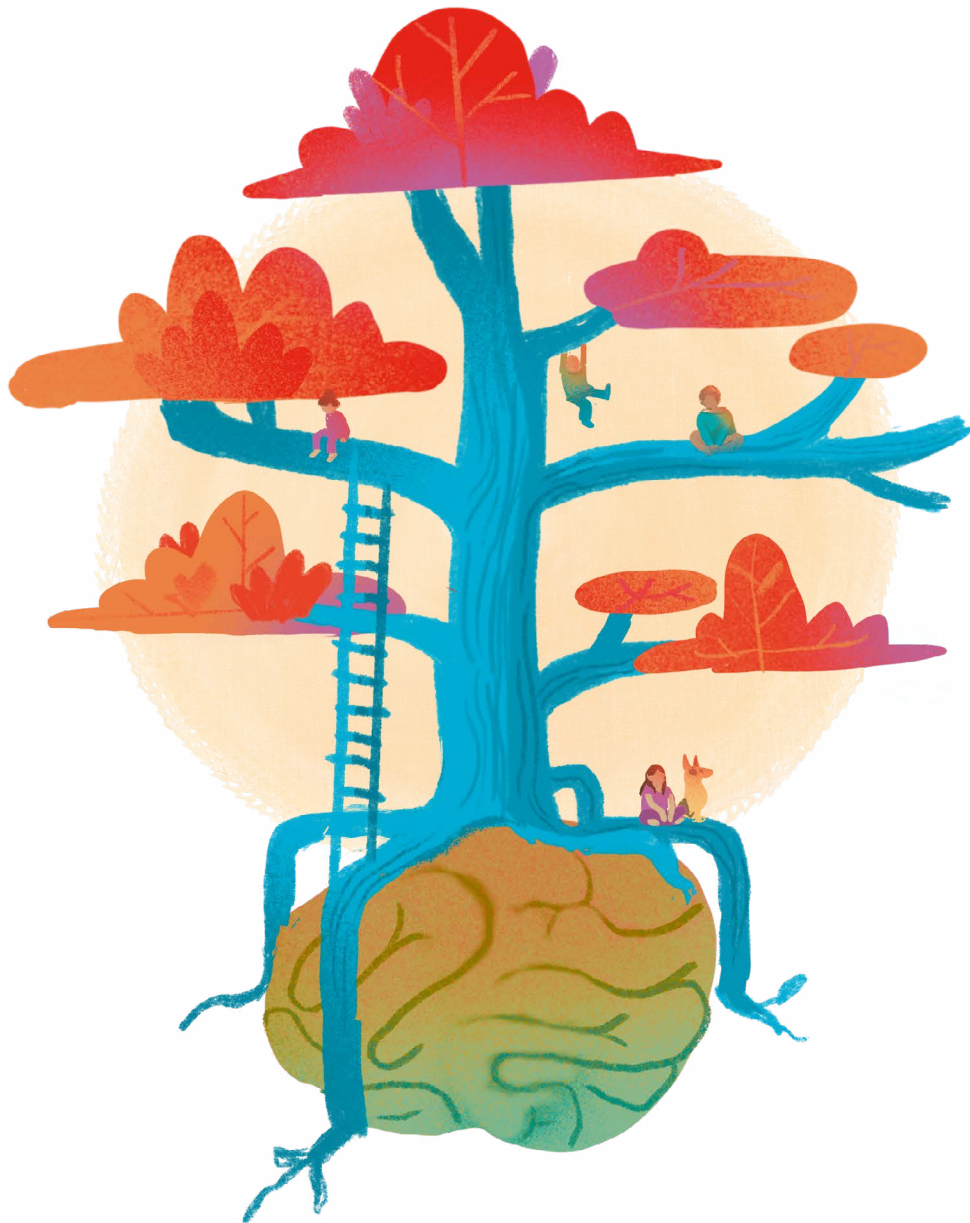




CONOSCERE

COMPRENDERE

AGIRE

Promuovere la salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni

Manuale di riferimento per professionisti e professionisti

Indice

Preambolo	6
Mandato, approccio e struttura del documento	7
Perché un manuale di riferimento?	7
A chi si rivolge questo manuale?	7
Com'è strutturato questo manuale?	8
Cosa ci dice?	9
Come leggere e utilizzare questo manuale?	9

PARTE 1

Lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia: teorie

11

Conoscere e informarsi

12



Lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia: di cosa si tratta?

13

A. Lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia: una grande sfida

13

a. La salute mentale si sviluppa sin dalle prime fasi della vita e viene plasmata mediante le esperienze

13

b. Salute mentale e sviluppo nella prima infanzia: un binomio inscindibile

14



Perché promuovere la salute mentale nella prima infanzia?

15

B. Obiettivi e quadri di riferimento per la promozione della salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni

15

a. Prendersi cura della salute mentale: un'esigenza vitale per lo sviluppo

15

b. Conoscere le basi dello sviluppo della salute mentale tra 0 e 4 anni

16

c. Conoscere i determinanti dello sviluppo della salute mentale del bambino piccolo

16

d. Conoscere i concetti di promozione della salute mentale e gli obiettivi perseguiti

16

e. Identificare le pratiche socioeducative che favoriscono lo sviluppo delle competenze psicosociali

16

f. Comprendere le sfide dello sviluppo della salute mentale nella prima infanzia

16

g. L'Agenda 2030 dell'ONU per lo sviluppo sostenibile: gli obiettivi perseguiti

16



Cosa sappiamo oggi dei processi di sviluppo della salute mentale dei bambini piccoli?

21

C. Le basi dello sviluppo della salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni

21

- a. L'evoluzione delle conoscenze sullo sviluppo e la psicologia del bambino piccolo 21
- b. L'evoluzione delle conoscenze sui determinanti della salute mentale tra 0 e 4 anni 21
- c. L'influenza decisiva dell'ambiente sullo sviluppo cerebrale 22
- d. La plasticità cerebrale come principio di apprendimento e adattamento all'ambiente 23
- e. L'influenza dello stress e dell'attaccamento sul cervello in fase di sviluppo 23



Cosa sappiamo oggi della psicologia dello sviluppo del bambino piccolo?

25

D. I processi di sviluppo della salute mentale tra 0 e 4 anni

25

- a. Lo sviluppo tra 0 e 4 anni 25
- b. I processi dello sviluppo sensomotorio e cognitivo secondo Piaget 26
- c. Gli stadi dello sviluppo cognitivo (apprendimento) tra 0 e 4 anni 26
- d. I processi dello sviluppo psicosociale o socio-emotivo secondo Erikson 26
- e. I cicli di sviluppo della personalità tra 0 e 4 anni 27

PARTE 2

Spunti d'intervento per la pratica professionale: concetti e strumenti

29

Comprendere e formarsi

30



Quali sono i principi d'azione per rafforzare la salute mentale nella prima infanzia?

31

A. Comprendere i bisogni psicosociali del bambino e della bambina per agire in modo appropriato

31

- a. Principi, linee guida e azioni pedagogiche nella pratica con bambini e bambine da 0 a 4 anni 31
- b. Interrogarsi sulla coerenza dei concetti (rappresentazioni) e delle pratiche (attività) 33
- c. I bisogni fondamentali dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni come linea guida e principio d'azione 33
- d. Conoscere e comprendere i bisogni psicosociali del bambino piccolo 35
- e. Rispondere in modo appropriato e coerente ai bisogni di ogni bambino 36

? Quali approcci educativi rafforzano le basi di una buona salute mentale?	39
---	-----------

B. Conoscere e comprendere i fattori chiave di acquisizione delle competenze psicosociali	39
--	-----------

a. Conoscere le competenze psicosociali che si sviluppano nella prima infanzia	39
b. La qualità dell'accudimento e l'affidabilità dei legami di attaccamento come base per la sicurezza	42
c. La nozione di attaccamento alla luce delle conoscenze sullo sviluppo cerebrale	42
d. Il senso di sicurezza fondamentale per la fiducia, l'autostima e la resilienza	43

? Quali sono le risorse che rafforzano e sostengono il bambino piccolo nel suo percorso?	45
---	-----------

C. Comprendere il ruolo degli adulti nello sviluppo della salute mentale	45
---	-----------

a. Condividere le conoscenze valorizzando le risorse individuali e collettive	45
b. Sviluppare il coordinamento e le sinergie nella ricerca di un consenso	46
c. Sviluppare le pratiche collaborative e le reti sociali di prossimità	46

? Quali sono le leve che stimolano lo sviluppo delle competenze psicosociali?	48
--	-----------

D. Comprendere la funzione del gioco e dell'imitazione per la salute mentale	48
---	-----------

a. La memoria delle emozioni e il piacere di apprendere	48
b. Il piacere di apprendere giocando: il gioco è un fertilizzante per i neuroni	49
c. L'imitazione: un gioco di specchi fondamentale per comunicare e apprendere	50

PARTE 3

Accompagnare lo sviluppo della salute mentale da 0 a 4 anni: lavorare con i bambini, le bambine e i loro genitori	53
--	-----------

Osservare, agire, migliorare	54
-------------------------------------	-----------

? Di cosa si deve tenere conto nell'attività con i bambini da 0 a 4 anni e i loro genitori?	55
--	-----------

A. Il piacere di esplorare il mondo della prima infanzia e ciò che ci rivela 55

a. I segnali che indicano che un bambino piccolo si sente a suo agio e si sviluppa al meglio 55

b. Le evidenze scientifiche servono da riferimento per informarsi e agire di conseguenza 57

? Cosa significa questo per la pratica quotidiana sul campo? 58

B. Saper riconoscere i bisogni fondamentali fisici e psicoaffettivi del bambino 58

a. Saper identificare e riconoscere i determinanti che agiscono sulla salute mentale 58

b. Sapere che lo sviluppo della salute mentale del bambino dipende soprattutto dagli adulti che si prendono cura di lui 59

c. Saper fare delle buone scelte adottando posizioni, atteggiamenti e azioni valorizzanti, benefiche e costruttive 60

? Quali sono gli aspetti ai quali i professionisti devono prestare attenzione per agire nel modo migliore possibile? 62

C. Considerare la pratica nel suo contesto particolare 62

a. Esaminare la situazione concreta nel suo contesto particolare 62

b. Interrogarsi sulle rappresentazioni (concezioni) per chiarire le intenzioni 63

c. Identificare le problematiche e le sfide soggettive e oggettive: risorse e vincoli 64

? Concretamente, che implicazioni ha tutto ciò sul piano pratico (attività)? 66

D. Organizzare l'ambiente (quadro) e le pratiche (attività) attorno al bambino 66

a. Adattare l'organizzazione del tempo, dello spazio e delle attività attorno al bambino 66

b. Individuare e verbalizzare i bisogni del bambino, esprimendo a parole emozioni e percezioni 67

? Cosa rafforza e stimola la fiducia, l'autonomia e la creatività del bambino piccolo? 69

E. Essere compreso nei suoi bisogni in quanto soggetto attivo, curioso e desideroso di apprendere 69

a. Saper essere all'ascolto e osservare il bambino impegnato nel «fare» 69

b. Porre le basi per aiutare il bambino a nominare e regolare le sue emozioni: verbalizzare 70

c. Stabilire un quadro coerente e rassicurante per accompagnare il bambino nel suo percorso 71

d. Valorizzare le risorse e le competenze genitoriali attraverso lo scambio e la considerazione	72
---	----

 Quali sono le abitudini da integrare nell'attività professionale e nella vita di tutti i giorni?	73
--	----

F. Ancorare la salute mentale come punto di riferimento per l'adozione di buone pratiche	73
--	----

a. Cosa significa accompagnare lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia	73
--	----

b. Praticare i principi fondamentali di una buona salute mentale: piccolo promemoria	74
--	----

c. Per approfondire le questioni che vi interessano nella vostra pratica	76
--	----

 Dove possiamo trovare riferimenti, risorse e strumenti relativi all'argomento?	77
--	----

G. Link – Risorse – Riferimenti bibliografici per approfondire	77
--	----

a. Link e risorse per informarsi e formarsi	77
---	----

b. Fonti d'ispirazione e supporti didattici audiovisivi (video – strumenti)	79
---	----

c. Risorse e prestazioni destinate ai genitori di bambini piccoli (sostegno genitoriale)	79
--	----

d. Letture proposte ai genitori per accompagnarli nella vita quotidiana	81
---	----

Ringraziamenti	82
----------------	----

Preambolo

La salute mentale è importante nel corso di tutta la vita, compresi i primissimi anni di esistenza. Anche se è associata ancora troppo poco alla prima infanzia, essa svolge un ruolo centrale nello sviluppo dei bambini e delle bambine di età inferiore ai 4 anni e ha un'influenza sul loro percorso di vita. Non tutto si decide all'età di 4 anni, ma è innegabile che è in questi primi anni di esistenza che si pongono le fondamenta sulle quali si costruirà il futuro del bambino*.

Preservare e rafforzare la salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni è quindi una sfida importante. Una grande sfida. Perché a questa età il bambino è vulnerabile, totalmente dipendente dall'adulto e si trova nella fase di apprendimento della comunicazione verbale. Pertanto, per accompagnare il bambino nel suo sviluppo e rispondere ai suoi bisogni, l'adulto deve essere all'ascolto di ciò che esprime, deve saper osservare, anticipare e cercare di mettersi nei suoi panni. Deve anche offrire al bambino un contesto che gli consenta di esplorare il mondo che lo circonda e di sperimentare in tutta sicurezza. Per l'adulto si tratta anche di essere cosciente del suo ruolo e disporre di strumenti adatti.

I genitori sono beninteso i principali attori della promozione della salute mentale dei loro bambini. Ma non sono soli. La società, nel suo insieme, ha il dovere di offrire le condizioni favorevoli al benessere di ogni persona, compresi bambini e bambine fin dalla più tenera età. E i professionisti della prima infanzia svolgono un ruolo particolare. Medici pediatri, educatori della prima infanzia, famiglie diurne, infermieri, ostetriche, ecc. operano quotidianamente per rafforzare la salute mentale dei più piccoli. Ognuno agisce con il proprio bagaglio professionale, la propria esperienza, le proprie conoscenze, il proprio punto di vista.

Con questo manuale di riferimento, vogliamo proporre a tutti i professionisti e a tutte le professioniste della prima infanzia una base comune di conoscenze e di riferimenti per la promozione della salute mentale dei bambini e delle bambine di età inferiore a 4 anni. L'idea è quella di favorire la diffusione di un linguaggio comune e di proporre alcuni orientamenti per la pratica. Infine, questo manuale invita tutti e tutte a indossare le lenti «salute mentale» per accompagnare bambini e bambine nella quotidianità.

* In questo documento l'uso del genere maschile è usato quale forma inclusiva, non discriminatoria, con il solo obiettivo di non appesantire il testo

Mandato, approccio e struttura del documento

Perché un manuale di riferimento?

Questo manuale di riferimento è stato elaborato sulla base di un **mandato nel quadro della campagna Salutepsi.ch**, gestita dalla CLASS (Conferenza latina degli affari sanitari e sociali che riunisce i cantoni della Svizzera latina) e dalla Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique), con il sostegno di Promozione Salute Svizzera. La campagna si rivolge all'intera popolazione e propone una serie di informazioni, strumenti, risorse e spunti di riflessione rivolti a vari gruppi di destinatari. Il presente manuale fa parte di questa campagna promossa e coordinata da Salutepsi.ch, al fine di poter disporre di un documento complementare ai corsi di aggiornamento, ai simposi, alle newsletter e ai video realizzati per promuovere la salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni.

Il manuale mette in luce le correlazioni tra le conoscenze teoriche sulle quali si fondano gli approcci in materia di educazione, salute pubblica e azione sociale, e le pratiche che rafforzano, sostengono, incoraggiano e stimolano le risorse individuali e collettive.

A chi si rivolge questo manuale?

Le prestazioni dedicate alla prima infanzia includono un'ampia gamma di offerte nell'ambito delle cure, della nascita, della puericoltura, dei legami genitori-bambino, dell'accoglienza diurna, delle visite a domicilio, del sostegno alla genitorialità, dell'integrazione e della socializzazione, ecc.

Le persone che esercitano un'attività professionale nell'ambito della prima infanzia hanno un ruolo chiave per la promozione della salute mentale nell'ambiente del bambino. I professionisti che lavorano con bambini piccoli e con i loro genitori formano un mosaico che somiglia a quello di un caleidoscopio, che in greco significa: *kalos* «bello», *eidōs* «immagine», *skopeln*, «osservare». La realtà sul territorio è quella della diversità dei protagonisti, dei punti di vista, degli sguardi, dei movimenti e degli approcci.

Siccome non è stato possibile circoscrivere con precisione il gruppo di destinatari, si è scelta una prospettiva abbastanza ampia, in modo che tutti potessero ritrovarsi, sentirsi chiamati in causa, interessati e stimolati nella loro curiosità. È importante che i professionisti della prima infanzia non specializzati in salute mentale, possano disporre di informazioni, conoscenze e strumenti utili per sostenerli nella pratica quotidiana e per rafforzare le competenze nel lavoro con i bambini molto piccoli, per poter soddisfare nel migliore dei modi i loro bisogni fisici, affettivi e cognitivi.

Tuttavia, tenuto conto delle disparità istituzionali e dei percorsi individuali, questo manuale si rivolge in particolare alle persone attive nei contesti dell'accoglienza

diurna (famiglie diurne o strutture di accoglienza) che non sempre hanno l'opportunità, le risorse, la disponibilità e l'infrastruttura per la formazione continua, per incontrare colleghi, condividere esperienze, riflettere sulla pratica, trarre ispirazione dagli altri, scoprire punti in comune e creare sinergie.

A seconda della specializzazione e della funzione, le nozioni qui proposte potrebbero essere già note. In tal caso possono essere considerate come un ulteriore invito alla pratica, all'esercizio e alla perseveranza nel lavoro svolto con i bambini e i loro genitori.

Com'è strutturato questo manuale?

Il manuale è suddiviso in tre parti, ognuna rappresenta una fase: conoscere, comprendere, agire.

La prima parte fornisce una panoramica dello stato attuale delle conoscenze e dei concetti di riferimento riguardanti i processi di sviluppo della salute mentale da 0 a 4 anni. Oggi, le neuroscienze mostrano la relazione simbiotica e indissociabile tra lo sviluppo psicomotorio del bambino e l'ambiente nel quale vive. Mente e materia sono un tutt'uno. Non si tratta più quindi di contrapporre ciò che è innato a ciò che è acquisito, ma piuttosto di osservare l'impatto delle esperienze vissute nella prima infanzia sul cervello in via di sviluppo. Le immagini tomografiche evidenziano i benefici di un attaccamento precoce, sano, solido e affidabile per lo sviluppo delle strutture cerebrali dedicate all'apprendimento (memoria) e alla regolazione delle emozioni.

È quindi fondamentale conoscere i fattori che interferiscono sulla salute mentale nella prima infanzia. Questo ci porta alla **seconda parte: comprendere i legami diretti tra le pratiche educative, le condizioni di vita e lo sviluppo mentale del bambino piccolo**. Si tratta di una questione cruciale che riguarda tutti e tutte noi e, in modo particolare, le persone che lavorano nel campo della salute, dell'educazione, dell'azione sociale e dell'integrazione. Esse fanno parte di un approccio globale, positivo e costruttivo di *empowerment*, che mira a rafforzare le risorse personali di ogni individuo. Lo sviluppo di competenze psicosociali centrali è l'asse trasversale attorno al quale si articolano tutti gli obiettivi di sviluppo sostenibile: economico, sociale, ecologico.

La salute e l'educazione sono il fondamento e la chiave di volta dello sviluppo individuale e collettivo. In un mondo complesso, incerto, globalizzato e in profonda trasformazione, gli adulti devono imparare a fare i conti con un doppio vincolo: da un lato la realtà biologica e prosaica della pratica nel suo particolare contesto, dall'altro la realtà accelerata, «aumentata» e virtuale attraverso gli schermi. Questa situazione ha un impatto diretto sulla nostra salute mentale poiché è accompagnata da grandi stravolgimenti nel nostro modo di vivere, di comunicare e di percepire lo spazio e il tempo.

Questa transizione mobilita tutte le nostre risorse adattive e capovolge i punti di riferimento che sono serviti come modelli educativi e valori di riferimento. Per il bambino, l'acquisizione del linguaggio è una fase di transizione fondamentale nello sviluppo, che segna la fine e l'inizio di un determinato modo di comunicare.

La terza parte è dedicata alla messa in pratica delle conoscenze con l'utilizzo di strumenti, risorse e competenze disponibili.

Come per i due punti precedenti, è sulla base delle domande che emergono in questa fase, in una situazione concreta e nel contesto in cui si svolge, che ognuno di noi può riflettere e agire con cognizione di causa. La promozione della salute mentale nella prima infanzia è una chiave di lettura che permette di esaminare tutti gli aspetti della quotidianità. Si tratta quindi di un approccio volontario, costruttivo, riflessivo e lungimirante per acquisire i mezzi necessari a creare condizioni favorevoli al benessere, alle interazioni, agli scambi interpersonali e alle scoperte.

Osservare la pratica dal punto di vista della salute mentale mette anche in evidenza le incoerenze tra le rappresentazioni e il modo in cui esse si manifestano attraverso piccoli gesti abituali, spesso inconsapevoli. L'osservazione e la riflessione sono due strumenti che rivelano le zone d'ombra che non si possono o non si vogliono vedere. Questo può essere spiacevole, ma salutare. Dobbiamo riconoscere che la salute mentale dei bambini piccoli dipende soprattutto dal modo in cui le figure d'attaccamento e le persone di riferimento mostrano loro il mondo che li circonda.

Cosa ci dice?

Osservare e riflettere a partire dai bisogni del bambino nella sua situazione: l'empatia.

Il modo più efficace per accompagnare al meglio ogni bambino nello sviluppo della sua salute mentale è forse quello di chiedersi semplicemente di cosa ha bisogno qui e ora, in ciò che sta vivendo, facendo, sperimentando. Quindi, quando un bambino punta il suo ditino verso la luna, dovremmo essere abbastanza accorti da guardare ciò che ci sta mostrando. Mettersi alla sua portata per vedere cosa sta osservando là dove si trova, è di per sé già l'inizio di un cambiamento di prospettiva nella giusta direzione per un cammino comune.

**«Le persone che interroghiamo,
purché siano interrogate bene,
trovano da sole le risposte
giuste»**

SOCRATE

Come leggere e utilizzare questo manuale?

Questo manuale è stato concepito dall'inizio alla fine come un processo di sensibilizzazione volto a fornire una migliore comprensione delle problematiche, delle sfide e delle possibilità d'intervento da esplorare sul campo nella situazione specifica.

Ogni parte è una tappa a sé stante, con una citazione chiave che riassume il tema principale. Un'introduzione fornisce il quadro generale degli interrogativi che seguono. Questi sono elencati nell'indice e i titoli forniscono le risposte. In questo modo è possibile sfogliare il documento in base alle domande per cui si cercano risposte, informazioni aggiuntive, strumenti e link utili.

Questo manuale va visto come una composizione. Si legge come uno spartito a disposizione di tutte le persone che lavorano nell'ambito della prima infanzia. Sono quindi molte le persone da soddisfare, ma ognuno potrà interpretarlo come meglio crede, al proprio ritmo, ispirandosi o divertendosi con le stonature, stabilendo connessioni, inserendo silenzi o percorrendolo come un valzer a tre tempi.

La cosa più importante non è nel manuale, ma nel gioco e nel conseguente piacere che procura, soprattutto quando unisce grandi e piccini in un gioioso slancio creativo. Il risultato è a volte sconcertante e sorprendente, ma la magia è nella meraviglia di tutto ciò che si può creare attraverso le nostre interazioni.

Divertitevi e coltivate nella vostra quotidianità, ovunque siate e tutt'intorno a voi, l'arte di vivere con il tempo, in presenza dei più piccoli.

**«Ogni bambino è un artista. Il
problema è rimanere un artista
quando si cresce»**

PABLO PICASSO



PARTE 1

Lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia: teorie

Conoscere e informarsi

«L'azione senza visione è solo un passatempo. La visione senza azione è solo un sogno a occhi aperti. Ma la visione con l'azione può cambiare il mondo...»

NELSON MANDELA

Le nostre condizioni di vita e il nostro ambiente – relazionale, economico, sociale e politico – hanno un forte impatto sul nostro stato generale e sul nostro benessere. La salute mentale è un insieme dinamico che si evolve e oscilla costantemente, con alti e bassi, nel corso della vita. Soprattutto nei primi anni di vita, essa dipende da una serie di fattori individuali e collettivi. È nella primissima infanzia che si formano le basi su cui l'individuo potrà appoggiarsi e sviluppare le risorse necessarie per raggiungere il suo pieno potenziale. È quindi essenziale, nell'ambiente dei bambini da 0 a 4 anni e nei servizi per la prima infanzia, promuovere un approccio globale e positivo della salute mentale, che valorizzi le risorse e le competenze di ognuno.¹

Considerare questa prima fondamentale fase dell'esistenza dal punto di vista dello sviluppo della salute mentale permette di prendere coscienza delle condizioni che favoriscono il benessere e la fiducia nelle proprie risorse. Prendersi cura dello sviluppo sano del bambino in tutti gli aspetti che vi contribuiscono significa ancorare nella vita di tutti i giorni atteggiamenti, approcci, azioni e spazi che tengano conto dei suoi bisogni e rafforzino la sua salute mentale.

Gli effetti benefici per il bambino lo sono anche per le persone che lo circondano. Questi effetti generano una spirale virtuosa e permanente che migliora la qualità di vita di tutti i giorni, le interazioni interpersonali, la comunicazione, le competenze individuali e collettive.

Da questo punto di vista, promuovere la salute mentale nella prima infanzia rappresenta un'opportunità per tutti gli adulti coinvolti nella cura, nell'accoglienza e nell'educazione dei bebé e dei bambini piccoli. Tutti i servizi per la prima infanzia riconosciuti come di interesse pubblico mirano a sancire il diritto fondamentale di ogni bambino alle migliori opportunità di sviluppo possibili, sin dall'inizio della sua vita.

i

SALUTE s.f.

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS)² descrive la salute come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente assenza di malattia o infermità» e la salute mentale come uno «stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità».

¹ Cfr. www.minds-ge.ch

² www.who.int/fr



Lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia: di cosa si tratta?

A. Lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia: una grande sfida

a. La salute mentale si sviluppa sin dalle prime fasi della vita e viene plasmata mediante le esperienze

La prima infanzia e la salute mentale sono aree di ricerca che oggi ci forniscono indicazioni preziose per migliorare, sin dall'inizio della vita, le condizioni favorevoli al rafforzamento delle risorse e delle **competenze psicosociali** (cfr. Parte 2 B) necessarie allo sviluppo umano, sia a livello individuale che collettivo. Numerosi studi scientifici mostrano che le prime esperienze del bambino piccolo, così come l'ambiente in cui si sviluppa, hanno un impatto importante sulla sua salute fisica e mentale a lungo termine.

In quest'ottica, la promozione della salute mentale sin dall'inizio della vita è un obiettivo prioritario per la salute pubblica, la coesione sociale e lo sviluppo umano.

«Il benessere mentale nei primi anni di vita è essenziale per uno sviluppo sano del bambino»

MINDS-GE.CH³

Concentrarsi sullo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia ha il vantaggio di mettere in evidenza le correlazioni inscindibili che si instaurano fin dalla gravidanza tra lo sviluppo del cervello e i meccanismi di acquisizione delle competenze chiave necessarie per la vita.

La promozione della salute mentale nella primissima infanzia rappresenta quindi **una sfida cruciale**, non solo in termini sanitari, ma anche per quanto riguarda i legami sociali, la comunicazione e i meccanismi di trasmissione dei valori culturali e immateriali. Sono tutti elementi che fanno da sfondo a una società che cambia molto rapidamente, che cerca se stessa, si adatta, evolve, si modella e si organizza in base alle proprie esigenze e ai propri valori. L'attenzione alla salute mentale è, in un certo senso, il filo conduttore che mette in relazione conoscenze scientifiche

³ www.minds-ge.ch/ressources/la-sante-mentale-des-le-depart-ca-compte

e empiriche, teorie e pratiche, concetti e realtà, generalisti e specialisti, gli adulti divenuti grandi e i bambini di cui si prendono cura, i futuri genitori e i bambini che nasceranno.

PROMOZIONE DELLA SALUTE s.f.

Secondo l'OMS, la promozione della salute è definita come «il processo che consente alle persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Questo approccio si basa su un concetto che definisce la "salute" come la misura in cui un gruppo o un individuo può, da un lato, realizzare le proprie ambizioni e soddisfare i propri bisogni e, dall'altro, evolversi con il proprio ambiente o adattarsi ad esso. La salute è quindi vista come una risorsa per la vita quotidiana, non come l'obiettivo della vita; è un concetto positivo che mette in evidenza le risorse sociali e individuali, oltre alle capacità fisiche. La promozione della salute non è quindi una questione che riguarda solo il settore sanitario: va oltre gli stili di vita sani e si concentra sul benessere».⁴

La promozione della salute si basa sui seguenti presupposti:

- «**Lo sviluppo sano del bambino** è di fondamentale importanza: la capacità di vivere in armonia con un ambiente in piena trasformazione è essenziale a tale sviluppo» OMS, 1946
- «Il conseguimento del **migliore stato di salute** raggiungibile **costituisce uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano**, a prescindere dall'etnia, dalla religione, dalle opinioni politiche, dalla condizione economica o sociale» OMS, 1946

RISORSE

Salutepsi.ch www.salutepsi.ch

Promozione Salute Svizzera, Opuscolo «Autoefficacia» (2019) www.promozionesalute.ch

dors.it – Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, «I primi 1000 giorni che cambiano la vita» www.dors.epitest.it⁵

b. Salute mentale e sviluppo nella prima infanzia: un binomio inscindibile

«Il benessere fisico e mentale così come lo sviluppo complessivo del bambino sono inscindibili da una dinamica biopsico-sociale»

CORINA WUSTMANN SEILER & HEIDI SIMONI⁶

La prima infanzia è un concetto generico che si è progressivamente affermato nel linguaggio quotidiano, amministrativo e istituzionale in Svizzera per riferirsi, da un lato, alla popolazione fino ai 4 anni d'età e, dall'altro, a tutti i temi, le aree, le attività, i servizi di cura, di accoglienza e di educazione ad essa correlati. Inoltre, la prima infanzia si riferisce a un periodo di vita molto breve e allo stesso tempo particolarmente intenso, dinamico e formativo dal punto di vista dei processi di trasformazione che avvengono tra 0 e 4 anni. In realtà, la durata di questi primi anni di vita si misura piuttosto in mesi, se si tiene conto dei processi di sviluppo.

Sebbene “prima infanzia” sia ormai il termine consolidato per indicare i primi 4 anni di vita, dal punto di vista dello sviluppo della salute mentale occorre prestare particolare attenzione alla primissima infanzia. Dall'embrione al neonato, dal bebé al bambino in grado di parlare e giocare con i coetanei, la prima infanzia rappresenta una maratona ininterrotta durante la quale il bambino si sviluppa, cresce e getta le basi della sua salute mentale, delle sue risorse e della sua capacità di apprendimento.

La salute mentale è il filo conduttore che attraversa tutti i processi di apprendimento, di acquisizione delle competenze necessarie ad affrontare, elaborare e superare al meglio le situazioni nel corso della vita. Detto questo, la salute mentale (o psichica) e fisica sono indissociabili l'una dall'altra: **non c'è salute senza salute mentale!** Essa si sviluppa e si modella in ogni momento a partire dalla gravidanza ed evolverà durante la prima infanzia attraverso le esperienze che vive il bambino nella sua quotidianità. Pertanto, preoccuparsi della salute mentale nella prima infanzia significa in realtà interessarsi ai processi di sviluppo dell'essere umano.

«Parlare di salute mentale dei bambini piccoli significa parlare di sviluppo»

CAROLINE HILDENBRANDT DOERIG, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA PER BAMBINI⁷

⁴ www.who.int/europe/fr/about-us/our-work/core-priorities/promoting-health-and-well-being

⁵ Cfr. articolo: «I primi 1000 giorni che cambiano la vita» (17.07.2019)

⁶ Wustmann Seiler, C. & Simoni, H. (2016) Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera. Documento di riferimento nazionale per la qualità della prima infanzia (3a ed.). Commissione svizzera per l'UNESCO e Rete custodia bambini. https://www.rete-custodia-bambini.ch/media/filer_public/61/ba/61ba5723-bdec-49d2-a952-61512881ac5b/orientierungsrahmen_i_3_auftrag_160818_lowres.pdf

⁷ Hildenbrandt Doerig, C. (maggio 2021). *La santé mentale chez le petit enfant [video]*. Salutepsi (fr) www.santépsy.ch (Espace professionnel / Bibliothèque)



Perché promuovere la salute mentale nella prima infanzia?

B. Obiettivi e quadri di riferimento per la promozione della salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni

a. Prendersi cura della salute mentale: un'esigenza vitale per lo sviluppo

La Confederazione, i Cantoni e Promozione Salute Svizzera si impegnano insieme a favore della promozione della salute mentale della popolazione attraverso campagne di sensibilizzazione e di informazione volte a rafforzare le risorse delle persone in Svizzera affinché possano affrontare al meglio gli eventi critici della vita.

La campagna Salutepsi.ch è gestita dalla Conferenza latina degli affari sanitari e sociali (CLASS) e dalla *Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique* (Coraasp), con il sostegno di Promozione Salute Svizzera. Questa campagna si rivolge a tutta la popolazione e propone una serie di informazioni, strumenti, risorse, spunti di riflessione dedicati a vari gruppi di destinatari.

Per la fascia di età da 0 a 4 anni, i contenuti sono rivolti ai genitori (cfr. rubrica «Genitorialità e salute mentale»), ma anche a coloro che svolgono attività con i bambini piccoli, i genitori e le famiglie. Questo perché è importante che i professionisti della prima infanzia non specializzati in salute mentale possano beneficiare di informazioni, conoscenze e strumenti che li sostengano nelle loro pratiche e li rafforzino nelle loro competenze per poter accompagnare al meglio il bambino nella sua salute, nelle sue esperienze e nel suo apprendimento.

«Troppi bambini sono ancora privati degli elementi essenziali di cui ha bisogno il loro cervello per crescere bene: «mangiare, giocare e essere amati». Prestiamo più attenzione al corpo che al cervello dei bambini e delle bambine.»

UNICEF⁸

⁸ www.unicef.org/fr/developpement-de-la-petite-enfance

b. Conoscere le basi dello sviluppo della salute mentale tra 0 e 4 anni

Nei primi anni di vita, in modo particolare dalla gravidanza all'età di 3 anni, il bambino ha bisogno di un'alimentazione adeguata, di protezione e di stimoli per uno sviluppo sano del cervello. I recenti progressi delle neuroscienze forniscono nuove evidenze riguardo all'architettura cerebrale del bambino durante questo periodo. Sappiamo che nei primissimi anni di vita il cervello del bambino si sviluppa a gran velocità. Durante il processo di sviluppo cerebrale, le connessioni neurali sono influenzate dalla genetica e dall'esperienza: alimentazione adeguata, protezione, stimolazione tramite il gioco e il linguaggio, attenzione e interazioni da parte di chi si prende cura del bambino. Questa combinazione tra innato e appreso pone le basi per il futuro del bambino (UNICEF).⁹

c. Conoscere i determinanti dello sviluppo della salute mentale del bambino piccolo

La promozione della salute mentale nella prima infanzia mira ad ancorare nell'ambiente familiare di ogni bambino le conoscenze di base dei principi inerenti agli sviluppi psicoaffettivi e locomotori che si instaurano già in utero e dopo la nascita nelle interazioni tra il bebé e il suo ambiente. Quando consideriamo il benessere e lo sviluppo dei bambini piccoli, dobbiamo innanzitutto essere consapevoli della «cultura» ambientale in cui vivono. L'ambiente in cui un bambino è immerso ha un impatto diretto sui processi neurobiologici in formazione e quindi sulla sua salute mentale.

d. Conoscere i concetti di promozione della salute mentale e gli obiettivi perseguiti

Le competenze psicosociali (CPS) sono riconosciute come un fattore importante della salute, del benessere e di un'educazione di qualità, positiva e inclusiva. Sono fondamentali e direttamente collegate all'apprendimento, all'autostima e all'immagine di sé, alla fiducia in se stessi, alla **qualità** di vita e alla comunicazione in tutte le sue forme. Le CPS costituiscono quindi la base e la chiave di volta dello sviluppo umano a tutti i livelli.

L'approccio tramite le CPS è l'asse di intervento comune e trasversale attorno al quale si articolano tutti i fattori e le attività che sostengono e rafforzano (*empowerment*) l'individuo nell'acquisizione e nell'impiego delle sue risorse e capacità sociali, emotive e cognitive. Questo approccio permette di comprendere lo sviluppo della salute mentale del bambino piccolo partendo dai suoi bisogni vitali, psicoaffettivi e motori, valorizzando i fattori protettivi e le pratiche per lui propizie nel suo ambiente più prossimo.

e. Identificare le pratiche socioeducative che favoriscono lo sviluppo delle competenze psicosociali

Le competenze psicosociali, chiamate anche abilità, competenze di vita (*Life skills* in inglese) o competenze socio-emotive, comprendono l'insieme di competenze interpersonali necessarie per comunicare, adattarsi e risolvere i problemi in modo costruttivo, creativo e autonomo. Si acquisiscono e si sviluppano nel corso di tutta la vita attraverso le interazioni e lo scambio di informazioni, percezioni e influenze che le persone esercitano sul proprio ambiente e viceversa. Sono più che mai necessarie per affrontare le sfide di un mondo complesso e incerto e per adattarsi a cambiamenti rapidi, profondi e sfaccettati su più livelli.

f. Comprendere le sfide dello sviluppo della salute mentale nella prima infanzia

Le conoscenze si formano già nella primissima infanzia, attraverso le esperienze che il bambino vive. Lo stesso vale per la persona adulta, anch'essa soggetto attivo del proprio apprendimento e degli insegnamenti che ne trae.

La promozione della salute mentale offre ai professionisti della prima infanzia un'occasione per prendere consapevolezza delle proprie percezioni e rappresentazioni riguardo alla realtà, allo sviluppo del bambino, ai quadri di riferimento, al proprio ruolo e al modo in cui lo si svolge. Le attuali conoscenze scientifiche sui processi di apprendimento durante la prima infanzia evidenziano infatti l'impatto delle esperienze sul cervello in via di sviluppo e il suo modo di adattarsi agli stimoli ambientali.

Considerare la pratica professionale con bambini piccoli dal punto di vista dello sviluppo della salute mentale nella prima infanzia apre così la prospettiva sui determinanti legati all'ambiente educativo e quindi su quegli stimoli sui quali è possibile agire adattando le pratiche ai bisogni del bambino.

g. L'Agenda 2030 dell'ONU per lo sviluppo sostenibile: gli obiettivi perseguiti

La salute mentale è una risorsa vitale che si coltiva sull'arco di tutta la vita e di cui bisogna avere la massima cura, soprattutto nella prima infanzia. È in questo periodo che si sviluppano le basi che permetteranno alla persona di acquisire le conoscenze e le competenze necessarie per risolvere i problemi che le si presenteranno, posizionarsi, prendere decisioni, agire in modo responsabile, innovare, valutare una situazione, comunicare in maniera efficace, coltivare relazioni sane, stabili e positive, gestire le proprie emozioni e affrontare le situazioni con fiducia.

La promozione della salute mentale è indissociabile dall'educazione in una visione globale di sviluppo umano, sociale, culturale, economico e ecologico. La prima infanzia è un momento cruciale sul quale è possibile agire ed è dunque un

⁹ www.unicef.org/fr/developpement-de-la-petite-enfance

asse d'intervento trasversale per raggiungere gli obiettivi di salute pubblica, di educazione e di azione sociale comunitaria.

In quest'ottica, l'Agenda 2030 dell'ONU per lo sviluppo sostenibile funge da quadro d'orientamento internazionale per le strategie perseguite dalle sue agenzie specializzate, in particolare l'OMS, l'UNESCO e l'UNICEF. Anche la Svizzera si è impegnata nella sua attuazione a tutti i livelli e con tutte le parti interessate, per creare le condizioni favorevoli al raggiungimento dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS) e i rispettivi 169 sotto-obiettivi entro il 2030 (si veda l'immagine qui sotto, fonte: Dipartimento federale degli affari esteri ¹⁰).

LO SVILUPPO SOSTENIBILE s.m.

La Svizzera fa riferimento alla definizione di sviluppo sostenibile formulata nel 1987 dalla Commissione mondiale per l'ambiente e lo sviluppo (Commissione Brundtland)¹¹ nel rapporto «Our common future» (Il futuro di tutti noi): «Lo sviluppo sostenibile è quello sviluppo che consente alla generazione presente di soddisfare i propri bisogni senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri»

Fonte: www.eda.admin.ch



Immagine: 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS)
Fonte: www.agenda-2030.eda.admin.ch



Obiettivo 3 (Salute e benessere):

Garantire una vita sana e promuovere il benessere di tutti a tutte le età

Tutti gli esseri umani devono avere accesso a servizi sanitari e a servizi di assistenza per la salute sessuale e riproduttiva, inclusi i servizi di pianificazione familiare, informazione e educazione.

In quest'ottica, entro il 2030 si intende ridurre il tasso di mortalità materna (sotto-obiettivo 3.1) e la mortalità neonatale e dei bambini sotto i 5 anni (sotto-obiettivo 3.2), promuovere la salute mentale e il benessere (sotto-obiettivo 3.4).



Obiettivo 4 (Istruzione di qualità):

Garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equa e promuovere opportunità di apprendimento continuo per tutti

Garantire entro il 2030 che ogni ragazza e ragazzo abbiano uno sviluppo infantile di qualità, ed un accesso a cure ed istruzione pre-scolastiche così da essere pronti alla scuola primaria (sotto-obiettivo 4.2).

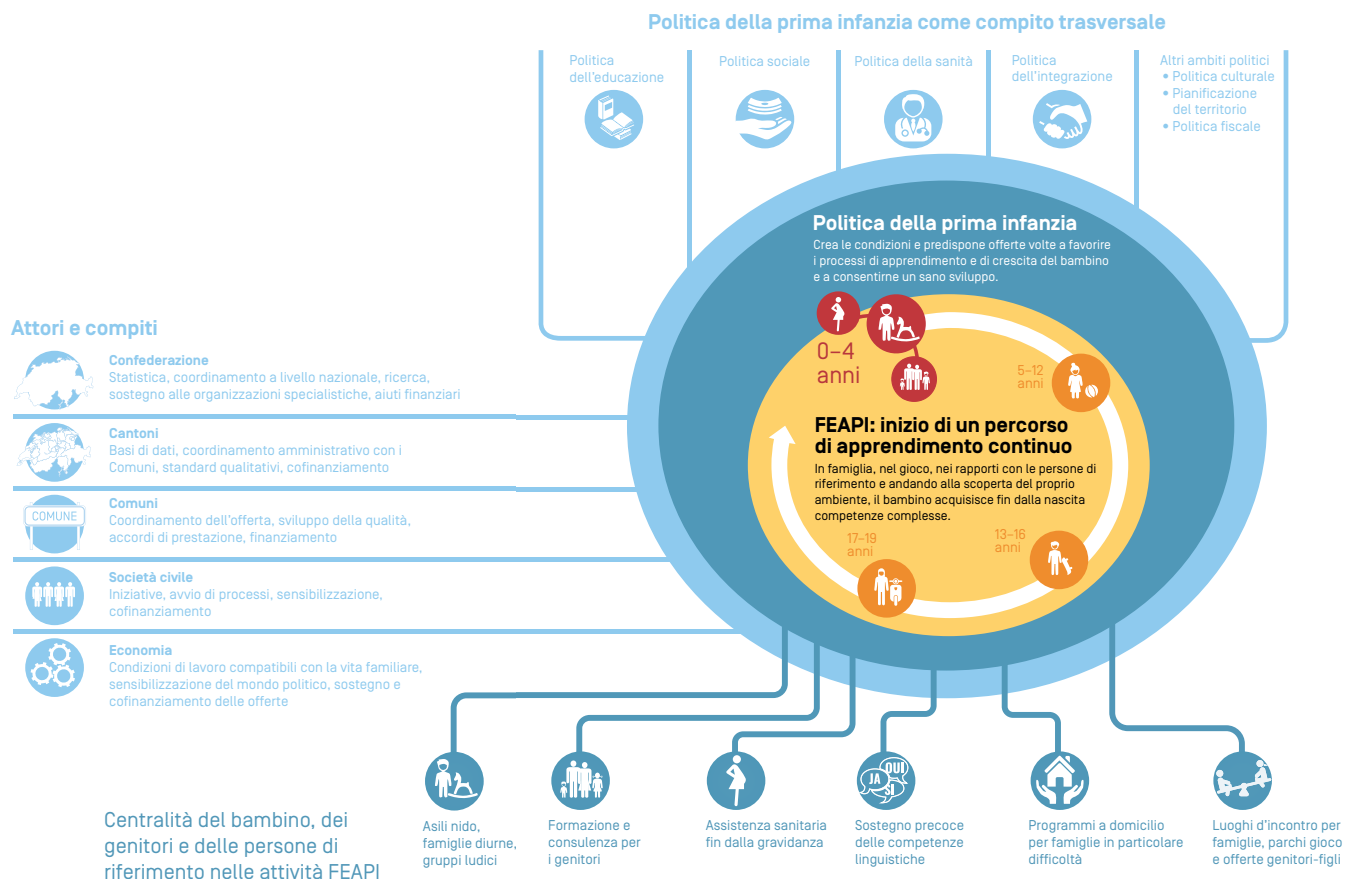
In altre parole, l'obiettivo mira a garantire il miglior sviluppo possibile nella prima infanzia attraverso un contesto educativo di qualità.

¹⁰ www.agenda-2030.eda.admin.ch/it/agenda-2030-per-uno-sviluppo-sostenibile

¹¹ www.are.admin.ch/are/it/home/media-e-pubblicazioni/pubblicazioni/sviluppo-sostenibile/brundtland-report.html

Per una politica della prima infanzia in Svizzera

(www.unesco.ch/wp-content/uploads/2019/02/Pubblicazione_Per-una-politica-della-prima-infanzia.pdf), immagine pag. 11



Fonte: Stern, S., Schwab Cammarano, S., Gschwend, E. & Sigris, D. (2019). *Per una politica della prima infanzia. Un investimento per l'avvenire. Formazione, educazione e accoglienza della prima infanzia / Sostegno precoce in Svizzera*. Commissione svizzera per l'UNESCO (Elaborato da INFRAS). www.unesco.ch/wp-content/uploads/2019/02/Pubblicazione_Per-una-politica-della-prima-infanzia.pdf

RISORSE

Strategie ufficiali e quadri d'orientamento

Agenda 2030 ONU: [OSS 3 «Salute e benessere»](#) e [OSS 4 «Istruzione di qualità»](#)

Agenda 2030 ONU per lo Sviluppo Sostenibile: i 17 OSS (sito del [DFAE](#))

Campagna di promozione della salute mentale ([Salutepsi.ch](#))

Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT) 2017-2024, prorogata fino al 2028 e Programmi d'azione cantonali (PAC) (sito dell'[UFSP](#))

Autorità competenti e siti di riferimento per l'attuazione in Svizzera

Commissione svizzera per l'UNESCO: [Agenda 2030 – OSS 4 «Istruzione di qualità»](#)

Dipartimento federale degli affari esteri (DFAE): [Agenda 2030](#)

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP (MNT): [www.prevention.ch](#)

Promozione Salute Svizzera: [www.promozionesalute.ch](#)

- [Malattie non trasmissibili \(MNT\)](#) e [Programmi d'azione cantonali \(PAC\)](#)
- [Promozione della salute mentale di bambini e adolescenti](#)

Conferenza latina degli affari sanitari e sociali (CLASS) e *Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique* (Coraasp) – Campagna Salutepsi.ch

[www.salutepsi.ch](#)

Segreteria di Stato della migrazione SEM e Conferenza dei governi cantonali

Programmi d'integrazione cantonali (PIC) – prima infanzia (sito della [SEM](#))

<https://www.kip-pic.ch/it/pic/sostegno-alla-prima-infanzia/>

Istanza cantonale competente per la realizzazione del PAC «Salute mentale» e per progetti nell'ambito della salute mentale

Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)

Ufficio del medico cantonale

[Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Cantone Ticino](#)

[Salute mentale, Cantone Ticino](#)

Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani

Programma cantonale di promozione dei diritti, di prevenzione della violenza e di protezione di bambini e giovani (0-25 anni)

[www.ti.ch/ufag](#)

Documenti e pubblicazioni ufficiali

Promozione Salute Svizzera per la promozione della salute mentale di bambini e giovani

- Opuscolo <<Autoefficacia>> (2019)
- Opuscolo <<Sostenere la salute psichica dei futuri genitori. Informazioni e raccomandazioni per il personale specializzato>> (2021)
- Scheda informativa <<Promozione della salute psichica nella prima infanzia>> Sviluppata dall'Istituto Marie Meierhofer per l'infanzia (MMI) e Promozione Salute Svizzera, Berna (2019)
- Scheda informativa <<L'impegno di Promozione Salute Svizzera a favore della prima infanzia>>, Berna (2021)
- <<MIAPAS>> Progetto di messa in rete nazionale e interdisciplinare per la promozione della salute nella prima infanzia. Documenti, link e informazioni per i professionisti della prima infanzia, rispettivamente per i genitori

Commissione svizzera per l'UNESCO: pubblicazioni sull'educazione nella prima infanzia in Svizzera

- Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera. Realizzato dall'Istituto Marie Meierhofer per l'infanzia (MMI) su mandato della Commissione svizzera per l'UNESCO e la Rete svizzera per la custodia dei bambini. Terza edizione rivista e ampliata (2016) e pubblicazioni tematiche di approfondimento degli aspetti specifici, realizzati tra il 2012 e il 2019 con partner istituzionali e specialisti del settore www.quadrodorientamento.ch
- Per una politica della prima infanzia. Un investimento per l'avvenire. Formazione, educazione e accoglienza della prima infanzia / Sostegno precoce in svizzera. Sviluppato da INFRAS per conto della Commissione svizzera per l'UNESCO, Berna (2019)



Cosa sappiamo oggi dei processi di sviluppo della salute mentale dei bambini piccoli?

C. Le basi dello sviluppo della salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni

a. L'evoluzione delle conoscenze sullo sviluppo e la psicologia del bambino piccolo

Il bambino è stato a lungo considerato come un adulto in miniatura e i più piccoli come privi di capacità se non quelle sensorie. Se Jean-Jacques Rousseau è stato il primo a prendere coscienza di una psicologia propria del bambino e a interessarsi alla sua educazione nell'*Émile*, le prime descrizioni delle capacità di un bambino si moltiplicano verso la fine del XIX secolo. Partendo dal presupposto che lo studio della psicologia infantile è una fonte fondamentale per comprendere meglio la natura umana e lo sviluppo, Charles Darwin pone le premesse di una psicologia del bambino influenzata dal concetto di evoluzione, chiamata anche psicologia genetica o, attualmente, psicologia dello sviluppo. Allo stesso tempo si delinea un altro approccio, più descrittivo, che studia il bambino stesso, i suoi comportamenti caratteristici e le sue capacità in età diverse.

«Il bambino non è semplicemente un piccolo uomo»

J.-J. ROUSSEAU¹²

All'inizio del XX° secolo, la psicologia infantile è in pieno sviluppo. Gli scienziati dell'epoca vedevano nello sviluppo del bambino un modello esplicativo per comprendere l'organizzazione psichica dell'adulto. Tuttavia si accorsero che la psicologia del bambino è diversa da quella dell'adulto. Vennero creati istituti specializzati e associazioni e i legami con la pedagogia furono numerosi (A. Binet, M. Montessori, Claparède).

b. L'evoluzione delle conoscenze sui determinanti della salute mentale tra 0 e 4 anni

Il costante miglioramento delle conoscenze scientifiche e empiriche fornisce **nuove informazioni** sulle correlazioni tra la salute mentale della persona e il suo ambiente naturale, culturale, sociale e economico. Tuttavia, queste scoperte evidenziano le **sfide** per il bambino stesso e per tutte le persone coinvolte nel suo sviluppo. Occorre riconoscere che la salute mentale prende forma già durante la gravidanza e che, durante questa fase di gestazione, l'ambiente del feto è composto dalla madre che lo porta in grembo.

Fino agli anni '80 si è erroneamente creduto che il neonato non avesse una vita psichica, anche se il suo cervello era in piena attività. I progressi tecnologici consentono oggi di osservare, analizzare e descrivere il modo in cui il cervello si forma, reagisce e si sviluppa. Le neuroscienze rilevano come alcuni fattori genetici (patrimonio ereditario) e epigenetici (esterni ai geni) condizionano i processi di sviluppo delle competenze psicosociali e cognitive. Queste osservazioni mostrano **l'influenza diretta del clima affettivo** che circonda il bambino – durante la gravidanza e nei primi anni di vita – sullo sviluppo **delle aree cerebrali determinanti** per la costruzione dell'affettività (consapevolezza di sé, autostima, fiducia, comunicazione) e la formazione delle relative competenze socio-emotive.

¹² Rousseau, J.J. (1762). *Émile ou De l'éducation*.



Le **neuroscienze** confermano così le ipotesi e le osservazioni provenienti dalle **scienze umane, sociali e mediche** a cui fanno riferimento gli specialisti del settore. **Il neonato è un essere sociale dotato di competenze** e di risorse che fanno di lui un vero **soggetto attivo** del suo sviluppo e dei suoi apprendimenti. Il suo benessere non è determinato solo dal soddisfacimento dei suoi bisogni fisiologici e affettivi, ma anche dalle esperienze che vive e sente dentro di sé, attraverso le interazioni con il suo ambiente.

«Il bambino piccolo non è ancora in grado di interpretare autonomamente l'impatto di un evento. L'informazione sul significato da attribuire all'evento viene elaborata dal cervello in base a ciò che il bambino vede e osserva della reazione dell'adulto davanti all'evento stesso»

CHERINE FAHIM¹³

c. L'influenza decisiva dell'ambiente sullo sviluppo cerebrale

Sulla scia delle teorie dell'evoluzione, **la genetica** che si è sviluppata all'inizio del XX° secolo ha permesso di comprendere meglio i caratteri ereditari trasmessi dal DNA, senza tuttavia riuscire a spiegare come dei fattori esterni ai geni inducano mutazioni senza alterare la loro sequenza di DNA. Contemporaneamente a Piaget, altri ricercatori come Henri Wallon e Lev S. Vygotskij si sono interessati al bambino per comprendere meglio la psicologia dell'adulto, tenendo conto delle caratteristiche biologiche proprie dell'individuo e del suo ambiente sociale. Si tratta dunque di prendere in considerazione i determinanti socioeconomici e culturali nei meccanismi di acquisizione di conoscenze.

Solo di recente **l'epigenetica**, una scienza emergente, ha studiato questi fenomeni nel tentativo di identificare i meccanismi di interazione tra le cellule e il loro ambiente. Queste scoperte ci aiutano a meglio comprendere gli effetti sulla salute di fattori non ereditari che, tuttavia, possono essere trasmessi da una generazione all'altra durante la gravidanza e nei primi anni di vita.

¹³ Cfr. Cherine Fahim, dottoressa in neuroscienze, [video su www.salutepsi.ch](https://www.salutepsi.ch)

Con l'avanzamento della ricerca sull'intelligenza e l'emergere di nuovi metodi e tecniche di osservazione e sperimentazione, negli anni '80 si scoprono alcune **competenze precoci** nei neonati. Questi studi forniscono nuove spiegazioni sul modo in cui i bambini scoprono il mondo e formano le loro esperienze di apprendimento.

La psicologia e l'antropologia culturale si incontrano nel concetto di «**nicchia dello sviluppo**»¹⁴, descritto da Super e Harkness nel 1986. Si tratta di un quadro teorico interessante che permette di inglobare queste tre dimensioni: il **contesto materiale e sociale** nel quale cresce il bambino, le **pratiche educative** adottate e le **rappresentazioni degli adulti di riferimento** che fungono da modelli e punti di riferimento familiari nei suoi processi di sviluppo.¹⁵

d. La plasticità cerebrale come principio di apprendimento e adattamento all'ambiente

Le neuroscienze hanno evidenziato una certa plasticità neuronale durante tutto il corso della vita, ma dal periodo della gravidanza fino a circa due anni è unica e eccezionale. Questa finestra temporale, nota come «**i primi 1000 giorni**», è un **periodo particolarmente sensibile** durante il quale nel cervello del bambino si formano 700 nuove connessioni sinaptiche al secondo. Durante questo periodo, i neuroni (cellule nervose) e le sinapsi (aree di confine in cui le cellule si scambiano informazioni) sono in perenne movimento: delle connessioni appaiono, altre scompaiono, si riorganizzano in determinati modi a seconda che vengano utilizzate frequentemente o meno. A questo stadio dello sviluppo, il cervello agisce in modo diverso da quello di un adulto, non come un motore, ma piuttosto come una spugna, elastica e malleabile (Ben-Ari, 2019).

Lo sviluppo del cervello inizia un periodo di maturazione in utero che prosegue dopo la nascita. Costruisce gradualmente le sue fondamenta, poi, una volta costituito l'edificio neuronale, entra in una fase di rodaggio e di apprendimento, trasformandosi, modellandosi e adattandosi di continuo. Questa dinamica dura tutta la vita e il cervello si adatta continuamente alle sollecitazioni. È importante sottolineare che, proprio per questa plasticità cerebrale, **non siamo predeterminati né dai nostri geni né durante i 9 mesi di gravidanza, e che al momento della nascita il cervello è ancora immaturo**. Occorrono circa 25 anni per raggiungere la maturità del cervello di un adulto. Nei primi anni di vita, il bambino ha un controllo molto limitato delle sue emozioni e dei suoi impulsi. I comportamenti che ne derivano non sono capricci, ma dovuti all'imaturità del cervello.

e. L'influenza dello stress e dell'attaccamento sul cervello in fase di sviluppo

L'ormone dello stress, il cortisolo, è una neurotossina che tuttavia è indispensabile per organizzare l'adattamento del neonato alla vita extrauterina, in particolare per le funzioni respiratorie, muscolari, uditive e per stimolare il primo pianto. Questo ormone agisce lentamente e può persistere in quantità significative per diversi giorni e settimane.

Gli effetti dello stress in utero e durante la prima infanzia possono alterare lo sviluppo neuronale e alcune strutture cerebrali particolarmente vulnerabili come l'ippocampo. Questa parte svolge un ruolo importante nella memoria, nell'apprendimento e nella regolazione delle emozioni.

i

L'EPIGENETICA s.f.

Il cervello del bambino piccolo è definito già prima della nascita dai suoi geni, ma l'espressione di questi geni si svilupperà in modo differente a seconda dei fattori ambientali che il bambino incontrerà. L'esposizione ha inizio durante il periodo intra-uterino, prosegue durante la nascita, nella prima infanzia e per tutta la vita. Questo adattamento all'ambiente è chiamato «epigenetica» e può avere un'influenza positiva o negativa sullo sviluppo cerebrale del bambino.

¹⁴ Cfr. www.lesessais.com/la-niche-developpementale-et-le-psychologue

¹⁵ Wikipedia «Psychologie interculturelle du développement» (consultato il 10.05.2022)

L'ossitocina (dal greco «parto rapido») provoca l'inizio delle contrazioni. Viene rilasciata dall'ipotalamo, responsabile di numerose funzioni vitali come la sensazione di fame e la regolazione delle emozioni, e svolge un ruolo fondamentale nell'allattamento. Questo ormone è anche un potente analgesico.

Attraverso la successiva secrezione di molteplici molecole (dopamina, endorfine, serotonina), l'ossitocina attiva i cir-

cuiti cerebrali del sistema di ricompensa (piacere), induce benessere e contribuisce a stabilizzare l'umore. I neurobiologi hanno anche constatato che l'ossitocina, ribattezzata «ormone dell'amore», esercita una sorprendente influenza sul legame materno, paterno e genitoriale, anche detto relazione genitore-bambino. Ha quindi molteplici virtù: avvicina le persone, favorisce l'empatia, rafforza il legame genitoriale e riduce l'ansia e l'apprensione sociale (Gueguen, 2015).

FONTI E RIFERIMENTI

Ben-Ari, Y. (2019). *Les 1000 premiers jours. Comment se construit le cerveau, l'importance du lien mère-enfant, l'hormone d'attachement...*, Ed. humenSciences / Humensis, Paris

Brazelton, T. B. & Greenspan, S. I. (2001). *I bisogni irrinunciabili dei bambini: ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare*. Cortina Raffaello

Bronfenbrenner, U. (1979). *Ecologia dello sviluppo umano*, trad. it. Il Mulino Bologna 1986

Bruner, J. (2000). *La cultura dell'educazione*. Feltrinelli

Casibba, R. (2003). *Attaccamenti multipli*. Unicopli

Chapelle, G. (2001). Dossier L'enfant : de la psychologie à l'éducation. Psychologie de l'enfant : 150 ans d'histoire. Mensuel n°120 octobre 2011, éd. Sciences humaines, www.scienceshumaines.com

Concetto di «nicchia dello sviluppo» e accompagnamento allo sviluppo da 0 a 4 anni:
Cfr. www.lesessais.com/la-niche-developpementale-et-le-psychologue (consultato il 10.05.2022) (fr)

Edwards, C., Gandini, L. & Forman, G. (a cura di) (2010). *I cento linguaggi dei bambini. L'approccio di Reggio Emilia all'educazione dell'infanzia*. Junior

Encyclopédie sur le développement du jeune enfant, «Culture et politique au cours du développement des jeunes enfants», su www.enfant-encyclopedie.com (consultato il 10.05.2022)

Gardner, H. (2002). *Formae mentis. Saggio sulla pluralità della intelligenza*. Feltrinelli

Gueguen, C. (2015). *Pour une enfance heureuse : Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Robert Laffont, coll. Pocket

Gueguen, C. (2015). *Et si on changeait de regard sur l'enfant ?* TEDx Talks, YouTube

Heckman, J. e Masterov, D. (2004). "The Economic Impacts of Child Care and Early Education: Financing Solutions for the Future", Conference, Dec. Massachusetts, USA

Ministère des solidarités et de la santé (2020). *Les 1000 premiers jours, là où tout commence. Rapport de la Commission des 1000 premiers jours*, su www.sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/1000jours/

Planète santé (2020). «*Les 1000 premiers jours de l'enfant : une période cruciale pour la vie*» su www.planete-sante.ch

Fahim, C. (2021). Santé mentale du petit enfant : L'apport des neurosciences. Salutepsi.ch [video]. www.santepsy.ch/ressource_pro/sante-mentale-du-petit-enfant-lapport-des-neurosciences-cherine-fahim/

Siegel, J. & Payne Bryson, T. (2015). *Le cerveau de votre enfant. Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ?*, éd. Arènes / Marabout

Cyrulnik, B. (2023). *Comment communiquer avec votre bébé ?* UNICEF France, YouTube

Wikipedia «*Psychologie interculturelle du développement*» (consultato il 10.05.2022)



Cosa sappiamo oggi della psicologia dello sviluppo del bambino piccolo?

D. I processi di sviluppo della salute mentale tra 0 e 4 anni

a. Lo sviluppo tra 0 e 4 anni

Mai come nei primi mesi di vita un essere umano impara così tanto in un lasso di tempo così breve. Questa fase prevede delle tappe che Piaget ha descritto con il concetto di «stadi dello sviluppo». Gli stadi successivi mostrano che lo sviluppo non è lineare, ma ognuno è indispensabile per preparare quello successivo. All'inizio di ogni stadio si assiste a una rapida crescita di acquisizioni e verso la fine a una riorganizzazione di quanto acquisito, che si manifesta con forme di regressione o crisi di durata variabile.

Prima della nascita: durante i 9 mesi di gravidanza, lo sviluppo del cervello attraversa una serie di tappe di crescita. A partire dalla fine del secondo trimestre, si attivano delle autostrade dell'informazione e verso il 5° mese il feto comincia a riconoscere la melodia della lingua materna e a distinguerla da altre lingue.

Alla nascita: il bambino viene al mondo con un sistema di riflessi ereditari. Dopo la nascita, il bambino disimpara questo insieme di risposte programmate per lasciare spazio ai movimenti che iniziano a stabilire un contatto con l'ambiente (schemi d'azione). Da un punto di vista neurologico, il processo di mielinizzazione ha, progressivamente, l'effetto di rallentare, fino a controllare, gli impulsi nervosi.

Quando la madre o il padre parlano al loro bébé, lo accudiscono, lo accarezzano o lo tengono in braccio, si creano migliaia di connessioni neurali. Man mano che queste interazioni si ripetono, il bambino costruisce le proprie rappresentazioni del mondo e acquisisce abilità motorie, ma anche una memoria emotiva e percettiva.

Dai 3 ai 4 mesi: iniziano a formarsi i neuroni specchio. Questi sono la base dell'apprendimento per imitazione. I primi sorrisi annunciano che i neuroni specchio cominciano a funzionare. Sono **le premesse** di ciò che ritroveremo più tardi, **intorno ai 4 anni: la teoria della mente**.

Intorno ai 18 mesi: la funzione simbolica proietta il bambino nella dimensione della rappresentazione mentale. Il gioco simbolico del «fare finta di...» permette di comprendere un'infinità di situazioni che riguardano la vita dell'adulto. Attraverso il gioco, il bambino ricrea e modifica delle situazioni, anche dolorose, come ad esempio le forme di distacco.

Dai 2 anni / 2 anni e mezzo: l'acquisizione del linguaggio rappresenta una tappa fondamentale dello sviluppo cerebrale. Coincide più o meno con il millesimo giorno dal concepimento e ricopre, sotto il concetto dei «primi 1000 giorni», il periodo durante il quale «il bambino costruisce le basi che influenzeranno il funzionamento del suo cervello per il resto della sua vita» (Ben-Ari, 2019).

b. I processi dello sviluppo sensomotorio e cognitivo secondo Piaget

«Il bambino spiega l'uomo tanto, e spesso più, di quanto l'uomo spieghi il bambino»

JEAN PIAGET

Biologo di formazione, Jean **Piaget** è il **primo a considerare il neonato** e il bambino piccolo **come un soggetto attivo** del suo sviluppo e dei suoi apprendimenti, dotato di capacità di adattamento, di assimilazione e di equilibrio rispetto al suo ambiente. Secondo lui, l'intelligenza è il risultato di un processo di apprendimento costante. **L'equilibrio** è la forza motrice che fa progredire la strutturazione della conoscenza. Secondo Piaget, esistono diverse forme di pensiero. L'azione e i gesti sono una forma di espressione dello stato personale.

Secondo questo approccio definito «costruttivista» e «interazionista», tra 0 e 2 anni il bambino struttura le **esperienze sensomotorie**. Quando si trova di fronte a una situazione nuova e non può confrontarla con uno schema di azione, si avvia un processo riflessivo. Questa forma di riflessione per tentativi e errori lo aiuta a trovare una soluzione. La riflessione è la principale forma di ristrutturazione e interiorizzazione del pensiero.

In altre parole, i bambini più piccoli imparano le cose costruendo la propria conoscenza e comprensione del mondo sulla base delle loro esperienze. Piaget descrive le caratteristiche di questi processi di sviluppo cognitivo e di trasformazione dell'organizzazione psicologica utilizzando la nozione di stadi successivi e differenziati.

c. Gli stadi dello sviluppo cognitivo (apprendimento) tra 0 e 4 anni

Per Piaget, il bambino tra 0 e 4 anni attraversa due stadi di sviluppo:

Lo stadio sensomotorio: 0 – 1½ anno

In questa fase di sviluppo il bambino esplora il mondo attraverso i sensi e i movimenti. Gradualmente, comprende che un oggetto esiste sempre, anche se non può vederlo o se è nascosto (gioco del «bubù settete» sono qui – non sono più qui). Ciò significa che è in grado di richiamare la presenza di un oggetto e di una situazione attraverso un altro oggetto (simbolo) che lo rappresenta.

Lo stadio pre-operatorio: da 2 a 7 anni

Durante questa fase di apprendimento, il bambino esplora il mondo attraverso i sensi e i movimenti. Gradualmente, inizia ad attribuire un significato agli oggetti utilizzando il linguaggio e quindi a sviluppare il pensiero simbolico. Durante questo stadio, impara a sviluppare una riflessione a livello mentale attraverso le forme di reversibilità del pensiero. La reversibilità permette di concepire l'esistenza di un altro punto di vista e di superare le forme di egocentrismo.

d. I processi dello sviluppo psicosociale o socio-emotivo secondo Erikson

«Il nostro cammino attraverso la vita consiste in otto età o cicli»

ERIK ERIKSON

Lo psicoanalista americano Erik Erikson ha elaborato una teoria sullo sviluppo della personalità e della consapevolezza di sé basata sulla considerazione che esse si modellano attraverso le circostanze della vita. Sono loro che spingono le persone a evolversi, a cambiare e a crescere acquisendo nuove conoscenze e esperienze nel corso della vita. Tutto ciò dipenderà in gran parte dal contesto e dall'influenza culturale, in particolare dal modo in cui le situazioni di crisi sono percepite dall'ambiente in cui si cresce.

Secondo Erikson, il percorso attraverso questa esperienza che è la vita si compone di otto età, di cui tre durante la prima infanzia. Ognuno di questi cicli è caratterizzato da un conflitto specifico e necessario per lo sviluppo.

e. I cicli di sviluppo della personalità tra 0 e 4 anni

1. Fiducia vs. sfiducia: da 0 a 1 anno → «Sono ciò che mi viene dato»

Il neonato stabilisce un rapporto di dipendenza soprattutto con la figura di attaccamento, nella quale trova piena soddisfazione dei suoi bisogni. Con lo svilupparsi dei sensi, il bambino riconosce il suo ambiente familiare. Se riceve affetto caloroso, regolare e costante e tutti i suoi bisogni primari sono soddisfatti, il bebè sviluppa fiducia. Il suo primo traguardo sarà quello di superare l'angoscia dell'abbandono nel momento in cui la sua persona di riferimento si assenterà. Per contro, se le figure di accudimento non soddisfano pienamente i suoi bisogni primari, il bambino si ritirerà nella sfiducia.

2. Autonomia vs. vergogna e dubbio: da 1 a 3 anni → «Sono ciò che posso volere liberamente»

In questa fase, il bambino acquisisce gradualmente il controllo di varie funzioni fisiologiche. Gli adulti di riferimento continuano a garantire una presenza vigile e accogliente come base di sicurezza. Grazie alla loro pazienza e agli incoraggiamenti, il bambino si rafforzerà nella sua autonomia, oserà mettersi in gioco e muoversi da solo per esplorare l'ambiente circostante. Se invece le persone attorno a lui si mostrano troppo esigenti (aspettative troppo alte), restrittive (troppi divieti) o dissuasive (denigrazione, derisione), il bambino dubiterà delle sue capacità di affrontare le difficoltà e svilupperà un sentimento di vergogna verso se stesso.

Durante questa fase dello sviluppo, il bambino batte le mani o piange per farsi capire e ottenere ciò che vuole. Quando il bambino prova vergogna, sente il bisogno di non essere visto, di nascondere il viso, e può arrivare ad avere crisi di rabbia e pianto o altre manifestazioni di sovraccarico emotivo. Il controllo esterno deve essere fermo e rassicurante affinché l'autonomia possa emergere.

3. Iniziativa vs. senso di colpa: da 3 a 6 anni → «Sono ciò che posso imparare a far funzionare»

Il bambino impara a comprendere il mondo che lo circonda, a soddisfare la sua curiosità, a padroneggiare il linguaggio e i principi fondamentali della fisica (gli oggetti cadono dall'alto verso il basso, le palline rotolano, ecc.). Ha bisogno di identificare e proiettare il suo ruolo nel mondo prendendo iniziative. Attraverso i giochi, scopre i ruoli più significativi per lui e li rappresenta. Se il bambino è incoraggiato a prendere l'iniziativa e accompagnato in tal senso, sarà sempre più in grado di svolgere compiti con un obiettivo preciso e quindi di scegliere le attività da portare avanti. In

questa fase possono emergere anche rivalità e gelosia. Il bambino vuole essere trattato come qualcuno di unico; non ricevere un'attenzione relativamente privilegiata da parte dell'adulto di riferimento, può generare un certo disagio, fino a sviluppare sensi di colpa e ansia.

FONTI E RISORSE

Arace, A. (2010). *Psicologia della prima infanzia*. Ed. Mondadori Education

Ben-Ari, Y. (2019). *Les 1000 premiers jours. Comment se construit le cerveau, l'importance du lien mère - enfant, l'hormone d'attachement...* Ed. humenSciences / Humensis, Paris

Direzione del Dipartimento dell'educazione del Cantone Zurigo. Occasioni di apprendimento per bambini fino a 4 anni (diversi contenuti) www.bambini-4.ch/start

Erik Erikson e le otto età dell'uomo su www.lamenteemeravigliosa.it/erik-erikson-eta-uomo

Fasi dello sviluppo cognitivo secondo Piaget su www.lamenteemeravigliosa.it/fasi-dello-sviluppo-cognitivo-secondo-piaget

NAÎTRE ET GRANDIR, L'évolution du jeu de 1 à 3 ans e L'évolution du jeu de 3 à 5 ans su www.naitreetgrandir.com/fr

Fahim, C. (2021). *Santé mentale du petit enfant: L'apport des neurosciences*. Salutepsi.ch [video]

Stauffer, S. D. & Zecca, G. (2017). Diversità dei bambini: dal temperamento alle appartenenze. In *Elogio della diversità. Fascicolo tematico del Quadro d'orientamento* (p. 21-26)

Cyrułnik, B. (2023). *Comment communiquer avec votre bébé ?* UNICEF France, YouTube

Tamburlini, G. (2023). *I bambini in testa. Prendersi cura dell'infanzia a partire dalle famiglie*. Il Pensiero Scientifico Editore



PARTE 2

Spunti d'intervento per la pratica professionale: concetti e strumenti

Comprendere e formarsi

«Al di là di ciò che sono per eredità e di ciò che l'ambiente e l'educazione hanno fatto di me, c'è ciò che io faccio con ciò che sono e con ciò che è stato fatto di me»

JEAN-PAUL SARTRE

Questa parte dedicata alle pratiche professionali evidenzia i legami tra le considerazioni teoriche e gli aspetti da tenere presente nelle azioni volte a promuovere le migliori opportunità per ogni bambino e bambina di svilupparsi e raggiungere il suo pieno potenziale.

Il termine «formazione, educazione e accoglienza della prima infanzia» (FEAPI) – spesso chiamato anche sostegno precoce – comprende tutto ciò che facilita l'avvio a un apprendimento lungo tutto l'arco della vita. Si va dall'assistenza sanitaria durante la gravidanza, alla formazione e consulenza per i genitori, fino alle offerte dei gruppi di gioco e dei nidi dell'infanzia. Queste offerte non vogliono sostituirsi alle famiglie, ma sostenerle per favorire una crescita equilibrata dei loro figli.¹⁶

Gli obiettivi d'intervento della promozione della salute da 0 a 4 anni negli ambiti di attività della prima infanzia sono al centro della pratica quotidiana in tutte le sue sfaccettature. Si tratta soprattutto di rendere visibili, intelligibili e comprensibili le problematiche, le sfide e le opportunità che queste nuove conoscenze scientifiche rappresentano per le persone attive nelle prestazioni per la prima infanzia: dalla nascita alla genitorialità, fino all'accoglienza e all'educazione del bambino piccolo.

Il contributo delle neuroscienze dimostra la ricettività e l'adattabilità cerebrale del bambino agli stimoli sensoriali dell'ambiente, la sua «nicchia sensoriale». Queste scoperte sono incoraggianti in quanto dimostrano i benefici e gli effetti duraturi per il bambino di un'educazione di qualità, inclusiva,

positiva, coerente e premurosa. Un'educazione di questo tipo si orienta ai bisogni fondamentali di ogni bambino, un essere unico a pieno titolo con caratteristiche distintive, la cui crescita dipende dalla sua capacità di adattarsi al proprio «biotopo», che lo sostiene, lo nutre e lo protegge.

Il neonato è un soggetto attivo e capace di apprendere, che ha tutte le potenzialità necessarie per adattarsi rapidamente al suo ambiente biologico, affettivo e culturale. Le conoscenze attuali ci offrono la possibilità di riflettere sui cambiamenti da apportare per integrarle nella propria attitudine e nelle azioni quotidiane, per creare le condizioni necessarie a rafforzare e sostenere il bambino nella sua salute mentale e accompagnarlo al meglio nel suo percorso.

I professionisti della prima infanzia che lavorano con bambini da 0 a 4 anni e con i loro genitori hanno l'opportunità di esaminare ciò che facilita e migliora le relazioni sociali e ciò che sembra loro coerente, benefico e pertinente per agire in direzione di un miglioramento continuo delle pratiche educative. Quali sono quelle che hanno un senso per il bambino e quali quelle che lo limitano obbligandolo a mobilitare le sue risorse per beneficiare dell'attenzione, dell'affetto e delle attività di cui ha veramente bisogno?

¹⁶ Commissione svizzera per l'UNESCO www.unesco.ch/educazione/educazione-della-prima-infanzia/?lang=it



Quali sono i principi d'azione per rafforzare la salute mentale nella prima infanzia?

A. Comprendere i bisogni psicosociali del bambino e della bambina per agire in modo appropriato

a. Principi, linee guida e azioni pedagogiche nella pratica con bambini e bambine da 0 a 4 anni

Il **Quadro d'orientamento**¹⁷ per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera è il primo documento che presenta in modo sintetico i principi fondamentali, le linee guida e le azioni pedagogiche per accompagnare i più piccoli nel loro percorso di vita fin dalla nascita. Questo documento di riferimento, realizzato dall'Istituto Marie Meierhofer per il bambino su mandato della Commissione svizzera per l'UNESCO e della Rete svizzera per la custodia dei bambini, ha dato il via ad una presa di coscienza e una migliore comprensione delle correlazioni indissociabili tra la promozione della salute e l'educazione nei primi anni di vita.

Il **Quadro d'orientamento** è uno strumento pensato per orientare le riflessioni e le azioni pedagogiche e per favorire il dialogo e il consenso tra le persone implicate nella prima infanzia. Durante la fase di sperimentazione e diffusione del documento tra il 2012 e il 2019, numerosi incontri a livello nazionale e regionale hanno offerto l'opportunità di approfondire alcune tematiche specifiche con i rappresentanti degli enti specializzati in questo ambito in collaborazione con i professionisti della prima infanzia (salute, accoglienza, educazione, incoraggiamento culturale e creativo, sostegno alla genitorialità, azione sociale, integrazione, ecc.). Queste occasioni di dialogo hanno portato alla pubblicazione di opuscoli tematici che, oltre a completare il **Quadro d'orientamento**, evidenziano le correlazioni tra la promozione della salute mentale nella prima infanzia e tutti quegli aspetti che vi contribuiscono.

«I bambini scoprono il mondo.
Spinti dalla loro curiosità.
Accompagnati dalla nostra
attenzione»

CORINA WUSTMANN SEILER E HEIDI SIMONI¹⁸

¹⁷ www.quadrodorientamento.ch

¹⁸ Wustmann Seiler, C. & Simoni, H. (2016). *Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera. Documento di riferimento nazionale per la qualità della prima infanzia* (3. ed.), p. 6.

QUADRO D'ORIENTAMENTO PER LA FORMAZIONE, L'EDUCAZIONE E L'ACCOGLIENZA DELLA PRIMA INFANZIA IN SVIZZERA

Documento di riferimento
nazionale per la qualità
della prima infanzia

Base di discussione
e di riflessione per
la pratica, la formazione,
la scienza, la politica
e l'opinione pubblica

3., edizione ampliata
Luglio 2016



Commission suisse pour l'UNESCO
Schweizerische UNESCO-Kommission
Commissione svizzera per l'UNESCO
Commissiun svizra per l'UNESCO

rete::custodia bambini

Publikationsbereich Orientierungsbücher

SOZIALER RAUM ASPEKTE UND BAUSTEINE QUALITATIV GUTER SOZIALRAUMGESTALTUNG IN DER FRÜHEN KINDHEIT

Ein thematisches Verzeichnis der
Orientierungsbücher des
Publikationsbereichs Bildung, Erziehung
und Kindheit in der Schweiz.

Wichtige Informationen
für die Praxis der Sozialraumgestaltung
in der Schweiz.

Kontakt:
Kommunikationsstelle Familie, Bildung,
Erziehung und Kindheit, P.O. Box 3000,
Bern



netzwerk::kinderbetreuung

Publikationsbereich Orientierungsbücher

INTEGRAZIONE ASPETTI ED ELEMENTI COSTITUTIVI DI UN LAVORO QUALITATIVAMENTE VALIDO PER L'INTEGRAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA

Approfondimento tematico del
Quadro d'Orientamento per
la Formazione, l'Educazione e l'Accoglienza
della prima infanzia in Svizzera.

Importanti contributi sono stati forniti
dalla Commissione Svizzera per la prima infanzia
e dal suo Forum di consultazione
dal 10 febbraio 2014 al 10 aprile 2014.

Responsabile:
Ufficio federale della cultura



rete::custodia bambini

Publikationsbereich Orientierungsbücher

UMWELTBILDUNG ASPEKTE UND BAUSTEINE QUALITATIV GUTER UMWELTBILDUNG IN DER FRÜHEN KINDHEIT

Ein thematisches Verzeichnis der
Orientierungsbücher des
Publikationsbereichs Bildung, Erziehung
und Kindheit in der Schweiz.

Wichtige Informationen
für die Praxis der Umweltbildung
in der Schweiz.

Kontakt:
Büro für Umweltbildung



netzwerk::kinderbetreuung

Structure thématique Cadre d'orientation

SANTÉ ASPECTS ET ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS D'UN TRAVAIL DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE BONNE QUALITÉ DANS LE DOMAINE DE LA PETITE ENFANCE

Approfondissement thématique
du Cadre d'orientation pour
la Formation, l'Éducation et l'Accueil
de la petite enfance en Suisse.

Principales conclusions de l'expertise
et dialogue du 22 mai 2014
à Berne.

Site de la recherche:
Office fédéral de la santé publique



réseau::d'accueil extras familial

PREVENZIONE DELLA POVERTÀ ASPETTI E PRINCIPI DI BASE PER UNA PROFICUA COLLABO- RAZIONE CON I GENITORI NELL'AMBITO DELLA PREVEN- ZIONE DELLA POVERTÀ NELLA PRIMA INFANZIA

Approfondimento tematico
del Quadro d'Orientamento
per la Formazione, l'Educazione
e l'Accoglienza della
prima infanzia in Svizzera.

Un lavoro di dialogo
tra le parti coinvolte è
essenziale per
il successo
del lavoro e del di meglio
a favore della prima
infanzia.

Una esperienza
della Svizzera della
Germania e della
Francia è stata
analizzata e ha fornito
la base alla ricerca.



rete::custodia bambini

ELOGIO DELLA DIVERSITÀ

Approfondimento tematico
del Quadro d'Orientamento
per la Formazione, l'Educazione
e l'Accoglienza della
prima infanzia in Svizzera.

Publikationsbereich
de Beratung, Erziehung und
Kindheit in der Schweiz
e del suo Forum di consultazione
dal 10 febbraio 2014 al 10 aprile 2014.

Responsabile:
Ufficio federale della cultura



rete::custodia bambini

Formazione estetica & partecipazione culturale – sin dall'inizio!

Aspetti e principi di base per uno sviluppo positivo
della creatività dalla prima infanzia.
Suggerimenti per un dialogo interdisciplinare.

Approfondimento tematico del Quadro d'Orientamento per la Formazione,
l'Educazione e l'Accoglienza della prima infanzia in Svizzera.



rete::custodia bambini

MIGROS

Fonte: www.rete-custodia-bam-bini.ch/it/innovazione/quadro-d-orientamento/

b. Interrogarsi sulla coerenza dei concetti (rappresentazioni) e delle pratiche (attività)

«Ogni visione del mondo è una confessione autobiografica. Dimmi come vedi il mondo e ti dirò come la tua esistenza ha costruito il filtro attraverso cui lo vedi»

BORIS CYRULNIK¹⁹

- **La coerenza** tra la visione e la realtà del benessere o, in altre parole, tra i principi, le linee guida e le azioni pedagogiche nella pratica e nella vita quotidiana, è un fattore determinante per la salute mentale. Si tratta dunque di interrogarsi sulle attività con e attorno al bambino al fine di assicurarsi che tutte le condizioni necessarie per permettere al bambino di svilupparsi al meglio sotto ogni aspetto siano effettivamente presenti. La coerenza è fondamentale nell'ambiente educativo dei bambini da 0 a 4 anni.
- **La postura professionale** rappresenta lo status, la missione (funzione, ruolo, compiti), la competenza professionale (tecnica, teorica e pratica) e i riferimenti (visione, valori, concetti) che una persona assume nel suo modo di essere, di comunicare e di agire sul campo, in un particolare contesto, con le persone che costituiscono il microcosmo del bambino piccolo. L'atteggiamento dei professionisti della prima infanzia è un fattore determinante nei processi di presa di consapevolezza delle sfide e quindi delle pratiche che rafforzano la salute mentale sin dall'inizio della vita.
- **Le pratiche** comprendono l'insieme delle attività umane che modellano l'ambiente e influenzano lo sviluppo della salute mentale. Si basano su valori, esperienze e modelli più o meno consapevoli, che costituiscono rappresentazioni radicate durante l'infanzia.
- **Le attuali conoscenze scientifiche** forniscono informazioni concrete sui processi di sviluppo del cervello umano durante la gravidanza e la prima infanzia. Queste scoperte evidenziano l'impatto dell'ecosistema sul feto in formazione e le sue naturali capacità di adattamento, necessarie per la sua sopravvivenza in questo ambiente.
- **Il ruolo dei professionisti della prima infanzia** consiste nel tenere conto di queste informazioni, riflettendo sugli insegnamenti da trarre in relazione alle proprie pratiche e modalità di funzionamento nell'ecosistema del bambino piccolo.
- **La riflessione sulle rappresentazioni** alla base delle pratiche, degli atteggiamenti e dei punti di vista sulla realtà,

permette da un lato di comprendere meglio come ognuno la percepisca in base alle proprie esperienze personali e ai propri riferimenti, dall'altro lato consente di prenderne coscienza e di adeguare la visione alla realtà.

- **Lo sviluppo delle competenze psicosociali (CPS)** rappresenta una sfida centrale dello sviluppo umano lungo tutto l'arco della vita. Esso è al centro dell'azione, si trova nella concretezza, nei vissuti, nell'esperienza e nella pratica, che si manifesta nelle sue molteplici sfaccettature a seconda delle circostanze. L'acquisizione e l'utilizzo delle CPS è un processo continuo di apprendimento, adattamento, riequilibrio, evoluzione e azioni individuali e collettive, nella ricerca del benessere e della coesione sociale. Tuttavia, il concetto di competenze «utili» si riferisce anche a un insieme di rappresentazioni soggettive e culturali che possono evolvere a seconda dei contesti, delle circostanze, delle necessità, delle esperienze, degli individui e del momento.
- **Il consenso, la collaborazione e le sinergie** attorno al bambino piccolo richiedono innanzitutto un'intesa e una comprensione comune del significato dei concetti e delle azioni da mettere in pratica. Si tratta di un processo ripetitivo, volto a generare un consenso sul fatto stesso di riunirsi e lavorare insieme in modo coordinato e coerente nella stessa direzione, rispettando i bisogni, le risorse e i limiti individuali.

c. I bisogni fondamentali dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni come linea guida e principio d'azione

La promozione della salute mentale nella prima infanzia pone l'accento sui fattori del benessere che, nell'ambiente immediato del bambino, lo sostengono, lo rafforzano nelle sue risorse e lo incoraggiano nei suoi processi di acquisizione delle competenze socio-emotive, sensomotorie e cognitive. La qualità dell'ambiente affettivo è indispensabile per il benessere del bambino, ma è anche una condizione fondamentale per permettere al cervello di svilupparsi in tutte le sue facoltà. Queste ultime si formano e si sviluppano già durante la vita intrauterina.

Sulla base delle attuali conoscenze, per svilupparsi e crescere al meglio, ogni bambino ha fondamentalmente bisogno attorno a sé e nella sua quotidianità di:²⁰

- 😊 **amore e relazioni stabili e premurose nei suoi confronti;**
- 😊 **sicurezza e tutela della sua integrità fisica e psichica;**
- 😊 **un ambiente adeguato, sicuro, sano e stimolante;**
- 😊 **attività che sollecitano lo sviluppo nel rispetto dei suoi ritmi e dei suoi interessi;**

¹⁹ Cyrulnik, B. (2023). *La comodità del male. Libertà interiore e servitù confortevole*. Il Margine

²⁰ Wustmann Seiler, C. & Simoni, H. (2016). *Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera. Documento di riferimento nazionale per la qualità della prima infanzia* (3. ed.). Commissione svizzera per l'UNESCO e Rete svizzera per la custodia dei bambini

- ☺ strutture, punti di riferimento, orientamenti e limiti che abbiano un senso;
- ☺ aiuto per comprendere il mondo e ciò che accade dentro e attorno a sé;
- ☺ essere integrato, incluso e accettato in una comunità stabile e stimolante;
- ☺ avere un futuro sicuro e essere accompagnato nelle sue esperienze e transizioni.

L'approccio nello sviluppo della salute mentale del bambino piccolo implica dunque anche una riflessione sulle rappresentazioni culturali alla base delle pratiche di cura, di accoglienza, di educazione e dell'azione sociale comunitaria. Gli approcci educativi e le pratiche che ne derivano variano da una persona all'altra, evolvono nel tempo a seconda delle circostanze, del contesto socioculturale, economico, geografico e politico. Il fatto di interessarsi alla salute mentale del bambino piccolo pone l'accento sui suoi bisogni psicosociali in età precoce.

Interrogarsi sulle rappresentazioni educative aiuta a esplicitare i bisogni fondamentali dell'essere umano che devono essere soddisfatti per porre le basi di una buona salute mentale per tutta la vita.

Cosa permette lo sviluppo del bambino?

Di cosa ha bisogno per crescere?

Quali sono le pratiche che lo sostengono e rafforzano nella sua salute mentale?

Come porre fin dall'inizio delle basi solide di fiducia, autostima, empatia e partecipazione?

CONTESTO INDIVIDUALE E GENITORIALE

➤ Attaccamento di qualità:

- sviluppare legami emotivi forti e interagire con adulti attenti e premurosi (parlare, giocare, leggere, cantare, ecc.) significa creare una costellazione affettiva che permette al bambino di trovare conforto, sentirsi al sicuro, svilupparsi socialmente e stimolare il cervello

➤ Protezione dalle esperienze negative nei primi anni di vita:

- violenze, abusi, maltrattamenti, negligenza, stress grave e ripetuto

➤ Salute fisica:

- alimentazione equilibrata, vaccinazioni, prevenzione e trattamento delle malattie

CONTESTO ECONOMICO E SOCIETÀ

➤ Sostegno sociale:

- relazioni familiari, amici, parenti, colleghi, vita di quartiere, ecc.

➤ Sicurezza economica

➤ Accesso a un alloggio

CONTESTO POLITICO E SOCIALE

➤ Sostegno alla genitorialità:

- migliore distribuzione dei congedi parentali
- sostegno alle famiglie monoparentali tramite aiuti sociali e un'assicurazione efficace contro la disoccupazione
- aumento della capacità dei nidi dell'infanzia e delle strutture d'accoglienza diurne
- prevenzione della depressione perinatale
- programmi di prevenzione e sostegno precoce
- promozione della custodia condivisa e della conciliabilità famiglia-lavoro/formazione
- promozione di buone abitudini alimentari

➤ Vita culturale e accesso alla natura

➤ Accesso ai servizi sociali e al sistema sanitario



Fonte: www.minds-ge.ch

d. Conoscere e comprendere i bisogni psicosociali del bambino piccolo

L'approccio basato sulle competenze psicosociali permette di esaminare la nozione dei bisogni nelle sue diverse sfaccettature e, così facendo, di prendere in considerazione il bambino come soggetto attivo e competente, nella sua nicchia di sviluppo. Lo stesso vale per i compiti, adulti – anche loro sono stati piccoli – che hanno beneficiato di un'educazione, di modelli e di valori che sono altrettante rappresentazioni del bambino, del suo sviluppo e di ciò che è o dovrebbe essere.

Le attività, i compiti, le condizioni di lavoro, le pratiche e le situazioni sono molteplici. La diversità, insieme a numerose altre componenti, influenza la realtà sul campo, il contesto, la missione, il posizionamento, il ruolo e i compiti che ne derivano per coloro che lavorano nell'ambito della prima infanzia.

Le conoscenze scientifiche e empiriche evidenziano i bisogni vitali (fisiologici, psicoaffettivi, cognitivi, spirituali) essenziali e universali dell'essere umano. Tuttavia, ogni persona è unica con le sue caratteristiche e quindi con dei bisogni specifici. Questi evolvono in base a una serie di fattori soggettivi (propri dell'individuo) e oggettivi (circostanze esterne).

La capacità di identificare e rispondere in modo circostanziato, pertinente e efficace ai bisogni psicosociali di ogni bambino si inserisce in un approccio riflessivo sulla pratica (identità, finalità, missione, valori, attività, contesto, parti interessate, ecc.). Questo induce in modo del tutto naturale un processo di messa in discussione e di sviluppo personale e collettivo volto a trovare una coerenza tra le rappresentazioni e i fatti.

Il «paradigma dei dodici bisogni psicopedagogici»²¹ sviluppato da Huguette Desmet e Jean-Pierre Pourtois serve come supporto per riflettere sulle molteplici sfaccettature dell'identità di una persona (chi sono io?) e sulla sua ricerca (senso dell'esistenza, scopo) attorno a 4 dimensioni: i bisogni di affiliazione (affettivi), di realizzazione di sé (senso – cognitivo), di autonomia (potere – sociale) e di valori (riferimenti – ideologia). Questo paradigma consente di esaminare, caso per caso, i bisogni che chiedono di essere soddisfatti, i quali sono specifici di ogni individuo (come

Riconoscere il bisogno da soddisfare: implicito o manifesto?



«I bisogni dei bambini non sono direttamente osservabili. Un bambino, a volte, esprime i suoi «bisogni» attraverso le intenzioni, come quando chiede di mangiare perché ha fame. Ciononostante un bambino può mostrare dei bisogni che sono in contrasto con i bisogni fondamentali. È ad esempio il caso quando il bambino chiede un gioco, poi un altro, e continua a mostrarsi irritato, quando in realtà ha bisogno di dormire. Per gli adulti, in quei casi, si tratta di «vedere» oltre il comportamento manifesto e di definire i bisogni reali del bambino»²²

²¹ Desmet, H. & Pourtois, J.-P. (2006). *L'educazione postmoderna*. Tirrenia: Ed. del Cerro

²² Zogmal, M. (2017). La diversità delle persone che si prendono cura dei bambini. In *Ellogio della diversità*, fascicolo tematico del Quadro d'orientamento, p. 10

e. Rispondere in modo appropriato e coerente ai bisogni di ogni bambino

«La diversità è un rischio... ma è soprattutto un'occasione»

THOMAS JAUN²³

La realtà sul campo è molteplice, eteroclita, movimentata, complessa e frammentata. Riflette la diversità dei bambini e delle bambine, delle famiglie, dei bisogni, dei compiti, dei contesti, delle competenze, dei riferimenti, ecc. La diversità si manifesta in tutte le sue forme e a tutti i livelli, anche nelle professioni della prima infanzia. Il fascicolo tematico «Elogio della diversità»²⁴ approfondisce il Quadro d'orientamento facendo luce sulle realtà con cui i contesti dell'accoglienza e dell'educazione devono confrontarsi e adattarsi per risolvere equazioni complesse. Sono tanti i punti di vista individuali che si sovrappongono gli uni con gli altri, con una comprensione di una stessa situazione, di uno stesso bisogno o di uno stesso evento a volte congruente e simile, ma a volte divergente.

Al di là degli aspetti materiali, logistici, organizzativi o pratici, tutte le pratiche perseguono lo stesso obiettivo: il miglior sviluppo possibile del **bambino**. Tuttavia nella realtà bisogna riconoscere che «la prospettiva dei bambini è, in generale, relegata in secondo piano, ciò che ostacola un lavoro di **qualità**».²⁵

Se da un lato si conoscono sempre meglio i determinanti della salute mentale, in particolare i fattori oggettivi (contesto di vita, alimentazione, cure del corpo, ecc.) che la influenzano nella prima infanzia, le nozioni di «bisogni» e di «benessere» dipendono anche dalle percezioni e dalle rappresentazioni che ogni adulto ha in base alla propria esperienza personale e alla sua comprensione della realtà.

Si tratta quindi di **prendere coscienza** della funzione delle rappresentazioni, dei valori e delle credenze e di riconoscerle per quello che sono: una lettura della realtà che invita a riflettere sul significato che le attribuiamo e sulle parole usate per descriverla, verificando con il bambino ciò che lui percepisce di questa realtà. Quando queste informazioni hanno senso per il bambino nel suo contesto, gli effetti sono evidenti: prova emozioni positive, si sente sereno, stimolato e fiducioso. Al contrario, le incoerenze tra intenzioni, parole e azioni, generano turbamenti che lo costringeranno a mobilitare le sue risorse per adattarsi e conformarsi alle rappresentazioni degli adulti dai quali dipende per soddisfare i suoi bisogni vitali.



**Obiettivo perseguito e soggettività:
le rappresentazioni e percezioni
della realtà**

La soggettività è onnipresente anche nel modo in cui i professionisti si identificano nelle loro funzioni, concepiscono il loro ruolo, svolgono i loro compiti, comunicano e interagiscono con l'ambiente e con le persone che ne fanno parte. Ogni osservazione rimane sempre e solo un punto di vista parziale e soggettivo della realtà. Di conseguenza, è importante assicurarsi di chiarire e precisare gli obiettivi perseguiti nei confronti del bambino, secondo il detto: fare ciò che si dice e dire ciò che si fa.

FONTI E RIFERIMENTI PER APPROFONDIRE

Biblioteca cantonale di Bellinzona (2023). *Diversità. Un percorso bibliografico* www2.sbt.ti.ch/dep/bzbc/diversita.pdf

Commissione svizzera per l'UNESCO – Piattaforma svizzera Educazione 2030 (educazione della prima infanzia, educazione alla cittadinanza mondiale) www.unesco.ch/educazione/piattaforma-svizzera-educazione-2030/?lang=it

Cyrulnik, B. (2023). *La comodità del male. Libertà interiore e servitù confortevole*. Il Margine

Desmet, H. & Pourtois, J.-P. (2006). *L'educazione postmoderna*. Tirrenia: Ed. del cerro

Ferland, F. (2017). *Lo sviluppo del bambino nella vita quotidiana. Da 0 a 6 anni*. Ed. San Paolo

Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera e pubblicazioni tematiche www.quadro-dorientamento.ch

²³ pro enfance e Rete svizzera per la custodia dei bambini (2017). *Elogio della diversità*, fascicolo tematico del Quadro d'orientamento

²⁴ Come sopra

²⁵ Op cit., p. 44

RISORSE - STRUMENTI - FORMAZIONE CONTINUA PER I PROFESSIONISTI DELLA PRIMA INFANZIA

ATAN – Associazione delle strutture d'accoglienza per l'infanzia della Svizzera italiana www.atan.ch

Associazione Forum Genitorialità
www.genitorialita.ch

Caffari, R. & Koch, F. (2014). *Per un'accoglienza di qualità. Guida pratica ad uso delle strutture della prima infanzia.*

https://m4.ti.ch/fileadmin/DSS/DASF/UFaG/Guida_per_una_qualita_pedagogica_nei_nidi.pdf

Campagna Salutepsi.ch – Rubrica “Genitorialità e salute mentale”

www.salutepsi.ch

CEMEA – Formazione prima infanzia
www.cemea.ch/primainfanzia

Dipartimento della sanità e della socialità – Divisione dell'azione sociale e delle famiglie
www.ti.ch/infosocialita

Kibesuisse – Federazione svizzera delle strutture di accoglienza per l'infanzia
www.kibesuisse.ch/it

Männer.ch – Federazione delle organizzazioni svizzere per uomini e padri – programma MenCare
www.maenner.ch/mencare/landkarte/beratung-sangebote-ticino/

Progetto T-Box. Fondazione Educazione alla tolleranza www.set.ch/it/t-box/

Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) – TIPI <https://tipi.supsi.ch/cms>

SUPSI/DEASS – Infanzia e giovani www.deass.supsi.ch/infanzia-e-giovani

Stern, S., Schwab Cammarano, S., Gschwend, E. & Sigrist, D. (2019). *Per una politica della prima infanzia: un investimento per l'avvenire. Formazione, educazione e accoglienza della prima infanzia / Sostegno precoce in Svizzera.* Elaborato da INFRAS su incarico della Commissione svizzera per l'UNESCO. Berna
www.unesco.ch/wp-content/uploads/2019/02/Pubblicazione_Per-una-politica-della-prima-infanzia.pdf

Zanon, O. (a cura di) (2021). *La cura delle transizioni: approcci e metodologie per la co-educazione dei bambini e delle bambine tra famiglie e professionisti nei servizi per l'infanzia. Linee di orientamento.* Commissione svizzera per l'UNESCO
https://m4.ti.ch/fileadmin/DSS/DASF/UFaG/Linee_di_orientamento.pdf

I ciechi e l'elefante

I ciechi e l'elefante è una fiaba di origine indiana.

La fiaba racconta di sei ciechi che dovettero descrivere un elefante toccandolo in diverse parti del suo corpo, ricavando così delle rappresentazioni diverse. Quando poi confrontarono le loro idee, si trovarono in disaccordo, dubitarono persino della sincerità dei loro interlocutori e, in alcune versioni, arrivarono allo scontro.

La morale della favola è che ogni essere umano ha la tendenza a rivendicare una verità assoluta basata sulla propria limitata esperienza soggettiva, poiché ignora le limitate esperienze soggettive delle altre persone, che possono essere altrettanto veritiere.

Fonte : wikipedia (consultata il 28.11.2024)

Per una versione narrata

<https://www.youtube.com/watch?v=vOiw8-jpiMw>

Per una versione del testo

www.insegnareonline.com/cms/doc/1649/i-ciechi-e-l-elefante.pdf



Quali approcci educativi rafforzano le basi di una buona salute mentale?

B. Conoscere e comprendere i fattori chiave di acquisizione delle competenze psicosociali

a. Conoscere le competenze psicosociali che si sviluppano nella prima infanzia

Le competenze psicosociali (CPS) sono essenziali per un buon sviluppo della salute mentale. Esse si tessono, si modellano e si consolidano nella primissima infanzia attraverso le **relazioni genitori-bambino** (attaccamento – autonomia) e le **interazioni sociali** (socializzazione – educazione). Queste competenze svolgono un ruolo determinante nella salute mentale, poiché contribuiscono alla realizzazione di sé (creatività, autostima, fiducia, autoefficacia), all'efficacia genitoriale (educazione – socializzazione familiare precoce) e alla resilienza per superare le situazioni di vulnerabilità.

Oggi i bambini nascono e crescono in un ambiente in continuo mutamento, fatto di incertezze e tentativi, in un contesto di forte tensione che esercita una pressione intensa e quasi costante sulla salute mentale della popolazione, indipendentemente dall'età.

«Non possiamo risolvere i problemi con lo stesso tipo di pensiero che abbiamo usato quando li abbiamo creati»

ALBERT EINSTEIN

Le famiglie, i genitori e i professionisti che lavorano nell'ambito delle prestazioni di assistenza alle persone (*care*) sono quotidianamente particolarmente sollecitati in termini di risorse e capacità. Pertanto, per la pratica professionale sul campo nei contesti di vita della popolazione infantile da 0 a 4 anni, l'approccio basato sulle **competenze psicosociali** funge da **concetto di riferimento** attorno al quale si articolano le attività di promozione della salute, di educazione e di azione sociale e comunitaria. Questo approccio è particolarmente utile per comprendere le pratiche socioeducative e favorire la riflessione, la comunicazione, la creatività, la condivisione delle conoscenze e la formazione continua, sia professionale che genitoriale. Conviene dunque rivolgere un'**attenzione particolare a tutti gli aspetti** che favoriscono la **fiducia** nelle capacità individuali e collettive.

Di che tipo di educazione abbiamo bisogno oggi, in un mondo globalizzato e digitalizzato che sconvolge e trasforma profondamente tutti i punti di riferimento sociali, culturali e economici, così come il nostro rapporto con il tempo, lo spazio e le risorse? **Quali sono le competenze da rafforzare**, sviluppare e valorizzare per offrire a ogni bambino le migliori opportunità di crescere, di realizzarsi in tutte le sue potenzialità e di poter influenzare a sua volta il mondo che lo condiziona?

LE COMPETENZE PSICOSOCIALI s.f.

Secondo l'OMS, «le competenze psicosociali sono la capacità di una persona di affrontare in modo efficace le esigenze e le sfide della vita quotidiana. Si tratta della capacità di una persona di mantenere uno stato di benessere mentale e di manifestarlo con comportamenti adattivi e positivi nell'interazione con gli altri, con la sua cultura e l'ambiente circostante. Le competenze psicosociali hanno un ruolo importante nella promozione della salute nel suo senso più ampio, in termini di benessere fisico, mentale e sociale.» (cfr. OMS, 1997)²⁶

Ripensare l'educazione

«I cambiamenti nel mondo di oggi sono caratterizzati da livelli di complessità e da contraddizioni senza precedenti. L'educazione è chiamata a preparare gli individui e le comunità alle sfide che questi cambiamenti generano, mettendoli in condizione di affrontare tali trasformazioni e di adattarvisi. (...) È un invito al dialogo rivolto a tutte le parti interessate. Si ispira a una visione umanistica dell'educazione e dello sviluppo, basata sul rispetto della vita e della dignità umana, l'uguaglianza dei diritti, la giustizia sociale, la diversità culturale, la solidarietà internazionale e la responsabilità condivisa per un futuro sostenibile.»

(UNESCO, 2019)²⁷

Le CPS si sovrappongono tra loro in modo dinamico, interdipendente e iterativo. L'OMS le raggruppa in 5 coppie di obiettivi che sono parte di un approccio olistico di *empowerment* e di educazione alla cittadinanza mondiale (OMS, 1997).



Saper risolvere problemi /
saper prendere decisioni



Avere un pensiero creativo /
avere un pensiero critico



Saper comunicare efficacemente /
essere abili nelle relazioni
interpersonali



Consapevolezza di sé /
empatia verso gli altri

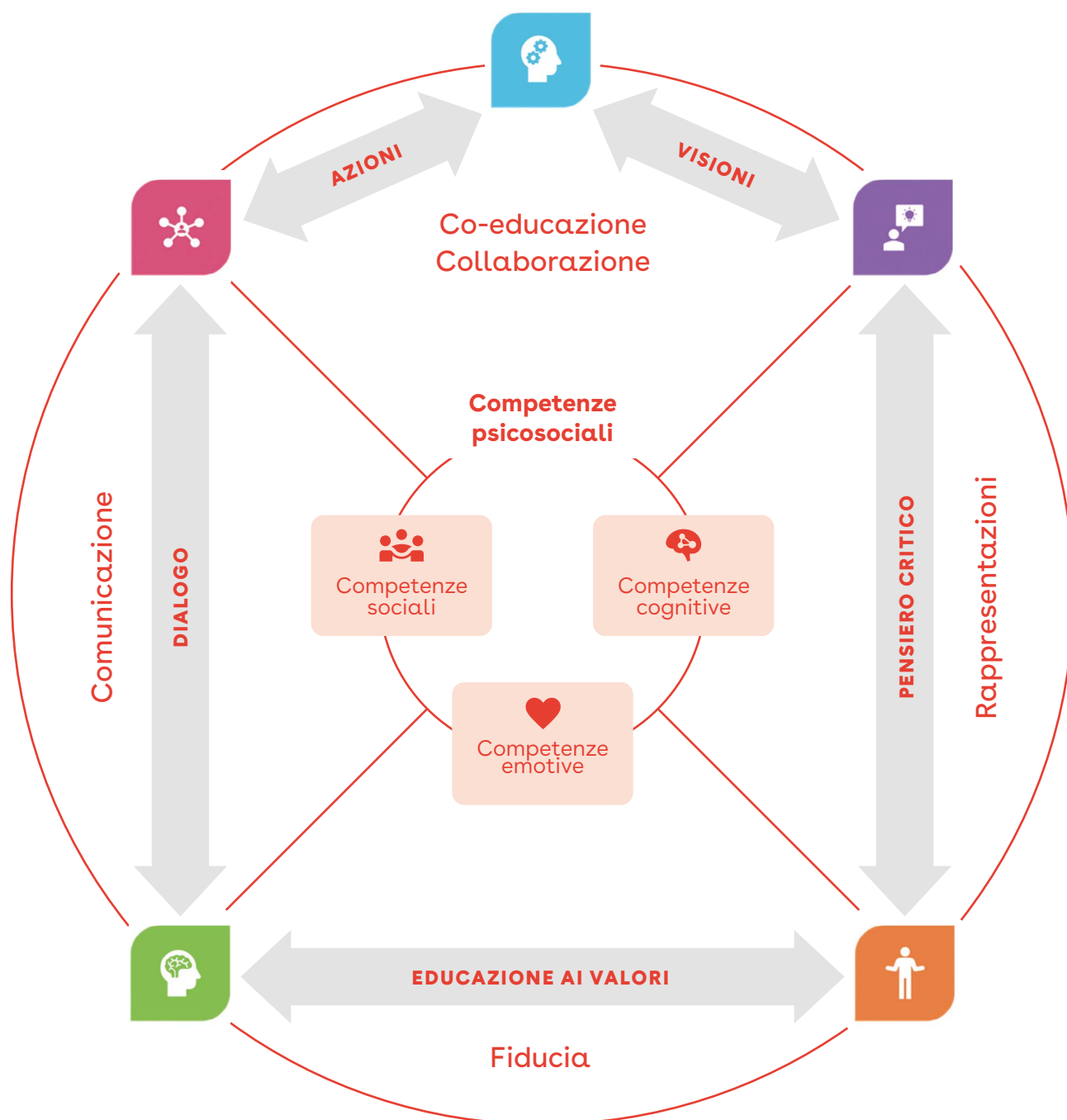


Saper gestire lo stress /
saper gestire le proprie emozioni

²⁶ Organizzazione mondiale della sanità (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. World Health Organization, p. 1. Consultabile [qui](#)

²⁷ UNESCO (2019). *Ripensare l'educazione: verso un bene comune globale?* Ed. UNESCO, p. 11

Sviluppare e rafforzare le competenze psicosociali nella prima infanzia



COMPRENDERE

Fonti:

www.minds-ge.ch/dossiers/des-le-depart (infografica «Les compétences psychosociales»)

UNESCO (2015). Éducation à la citoyenneté mondiale : Préparer les apprenants aux défis du XXI^e siècle

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230062> (infografica «Les principes de la pédagogie de l'ECM», p. 24)

b. La qualità dell'accudimento e l'affidabilità dei legami di attaccamento come base per la sicurezza

Per la sua totale dipendenza dall'adulto che si prende cura di lui, il bebé ha un bisogno vitale di attaccamento. Ha bisogno di un legame solido, stabile, affidabile e rassicurante su cui fare affidamento per crescere, svilupparsi e esplorare il mondo. La salute mentale è condizionata da numerosi fattori, ma in modo particolare dalla natura e dalla qualità dei legami tra il neonato e la sua prima figura di attaccamento, generalmente i genitori, sua madre, suo padre o la persona che lo accudisce.²⁸

I legami di attaccamento sono parte integrante dell'accudimento e si tessono durante tutti quei momenti condivisi con e in presenza del bambino, a livello fisico, psichico e emotivo. Tutti questi momenti, per quanto possano sembrare banali e abituali agli occhi dell'adulto, sono molto importanti per il bambino. È attraverso l'interazione, la comunicazione, lo scambio e la costruzione di questi legami che si sviluppano e si consolidano le risorse fondamentali necessarie per un buon sviluppo della salute mentale e per l'acquisizione delle competenze psicosociali.

Le pratiche educative variano a seconda delle culture, delle famiglie e delle persone. Si tratta prima di tutto di prestare la massima attenzione alla madre che porta in grembo il bambino e, in questo senso, sensibilizzare i (futuri) genitori sugli effetti dello stress e dell'attaccamento sul cervello.

c. La nozione di attaccamento alla luce delle conoscenze sullo sviluppo cerebrale

Cosa si intende oggi per attaccamento? Con l'evoluzione della società, delle relazioni umane, delle realtà economiche e delle nuove configurazioni familiari, l'attaccamento è una necessità ancora più fondamentale per il bambino e per l'adulto. Costituisce la base di sicurezza dell'individuo nelle sue interazioni con il mondo circostante e si attiva in situazioni di stress. Secondo Blaise Pierrehumbert, l'attaccamento e lo stress sono due componenti indissociabili nello sviluppo delle capacità emotive, relazionali e cognitive (cfr. definizione a lato). Infatti, la regolazione delle emozioni è legata alla gestione dello stress. Inoltre, la capacità di andare verso l'altro si basa su un impegno volontario e selettivo, che implica una scelta consapevole, poiché riflette una preferenza personale.

L'attaccamento precoce e rassicurante è un fattore protettivo e calmante che richiede stabilità per creare familiarità. Deriva dalla qualità dell'accudimento e dal piacere che il genitore prova nel prendersi cura del suo piccolo. Per il bambino, la figura di attaccamento è la persona di riferimento e la sua base sicura, quella che risponde ai suoi bisogni. Possono essercene diverse: la madre, il padre, un familiare o un'altra persona di riferimento con cui il bambino si sente al sicuro.

L'attaccamento si sviluppa attraverso la qualità delle interazioni con il bambino, l'attenzione e l'interesse che gli vengono dedicati, la disponibilità e la presenza nel rispondere ai suoi bisogni in modo tempestivo, costante e affettuoso. Questo legame permette al bambino di sentirsi **al sicuro** nell'esplorare il suo ambiente e, crescendo, di avvicinarsi agli altri, adattarsi, collaborare e autoregolarsi. Un legame di attaccamento **sano** si basa anche sulla capacità dei genitori e del personale dell'accoglienza diurna di **rispondere e adattarsi ai bisogni specifici del bambino** in modo **adeguato, conseguente e coerente**.

Le figure di attaccamento e di riferimento del bambino svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'**autostima**, della **fiducia in sé** e dell'**empatia**, così come nell'acquisizione delle competenze cognitive, psicomotorie, affettive e socio-emotive. L'empatia è la capacità di percepire e condividere le emozioni altrui senza identificarsi con l'altro (evitando di farsi carico delle sue emozioni), di comprendere le emozioni e i pensieri dell'altra persona, di prendersi cura del suo benessere e di desiderare di aiutarla. L'empatia si basa su tre componenti: affetto, cognizione e premura. Essa ha un effetto protettivo e stimolante sulle connessioni neurali e sulle strutture cerebrali in pieno sviluppo nel bambino piccolo.

È quindi essenziale per il bambino sentirsi compreso, accettato, rispettato, incoraggiato, incluso e di sapere di essere importante per chi lo circonda. Grazie a una presenza attenta e rispettosa, che riconosce che è un soggetto attivo e competente, il bambino impara che esprimendo i suoi bisogni qualcuno si prenderà cura di lui, che merita affetto, attenzione e amore.

L'ATTACCAMENTO s.m.

Blaise Pierrehumbert lo descrive come «la capacità del bambino o dell'adulto di regolare le sue emozioni sotto stress grazie a comportamenti volontari, di impegno sociale e selettivo.»²⁹

²⁸ Tenendo conto dell'evoluzione delle diverse forme di genitorialità, il termine «genitore», così come utilizzato in questo documento, si riferisce alle persone - madre, padre, figura di riferimento - che assumono questa funzione genitoriale nella quotidianità del bambino.

²⁹ Pierrehumbert, B. Intervento nell'ambito della formazione «L'attachement aujourd'hui. Parentalité et accueil du jeune enfant», IPE-Boris Cyrulnik, 25 novembre 2019

Buono a sapersi

Perché l'attaccamento è così importante?

John Bowlby, che ha dato origine alla teoria dell'attaccamento negli anni '70, afferma che «solo quando i bisogni di attaccamento sono soddisfatti, il bambino piccolo può allontanarsi in tutta sicurezza dalla sua o dalle sue figura/e di attaccamento per esplorare il mondo che lo circonda.»³⁰

L'attaccamento si riferisce al forte legame emotivo che unisce le persone e permette loro di sentirsi al sicuro quando sono vicine alla/e loro «figura/e di attaccamento». L'attaccamento inizia nel periodo prenatale e si sviluppa in funzione del comportamento degli adulti che si prendono cura del bambino. Nell'adulto, il comportamento di attaccamento si manifesta nelle sue risposte ai bisogni del bambino. L'attaccamento sviluppato dal bambino può essere «sicuro» o «insicuro».

d. Il senso di sicurezza fondamentale per la fiducia, l'autostima e la resilienza

Le neuroscienze sociali e affettive aiutano a comprendere il bambino piccolo e ciò di cui ha veramente bisogno per poterlo accompagnare al meglio nel suo sviluppo. Esse dimostrano la validità di **pratiche molto semplici e intuitive** basate sull'**empatia**, la **benevolenza** e un **accompagnamento di sostegno, stimolante e affettuoso**. Se queste condizioni sono soddisfatte, il cervello si svilupperà al massimo delle sue potenzialità.

Al contrario, il processo di adattamento si blocca quando il bambino è confrontato con un'esperienza traumatica o di insicurezza (fisica e affettiva) senza riuscire a comprendere ciò che gli sta accadendo e le reazioni che questo suscita in lui. Se la struttura dell'ambiente viene rapidamente ripristinata e funziona in modo coerente, grazie alla **plasticità neuronale** (cfr. Parte 1 C) durante la prima infanzia, lo sviluppo riprende il suo corso.

La capacità dell'adulto di riconoscere e verbalizzare le proprie emozioni è molto importante per la salute mentale e per poter accompagnare al meglio il bambino piccolo nelle sue esperienze e aiutarlo a **regolare le sue emozioni**. Riuscire a esprimere un'emozione verbalizzandola, calma il cervello in stato di allerta. Un'emozione è una reazione biologica che si manifesta a livello fisico, informandoci su ciò che sta accadendo nel nostro corpo in relazione a un evento esterno. Pertanto, le emozioni sono segnali che vanno riconosciuti come tali, senza giudicarle.

Anche la qualità dell'attaccamento è un potente fattore di resilienza che aiuterà il bambino a sviluppare fiducia nelle proprie capacità di superare fasi di transizione, cambiamenti, separazioni, situazioni difficili, anche dolorose. Sebbene questa capacità di superare le avversità sia necessaria per chiunque, la resilienza e l'autonomia si sviluppano e si rafforzano anche attraverso esperienze gratificanti. Quando un'azione ha successo, la soddisfazione che ne deriva provoca gioia, rafforzando il senso di autoefficacia. Il bambino è felice di constatare e mostrare ciò che è in grado di intraprendere, creare e risolvere da solo.

i

LA RESILIENZA s.f.

La resilienza è un termine preso in prestito dalla fisica per descrivere la capacità di alcuni materiali di riprendere la loro forma originale dopo un urto. Questo concetto è stato ripreso in psicologia nei lavori di John Bowlby sull'attaccamento e successivamente sviluppato in Francia negli anni '90 da Boris Cyrulnik, che lo descrive come «l'arte di navigare tra le rapide».

i

L'AUTOEFFICACIA s.f.

L'autoefficacia descrive la convinzione di essere in grado di compiere azioni sulla base delle proprie capacità. Essa si sviluppa molto presto e si rivela necessaria per tutta la vita per mantenere o ripristinare la nostra salute. Ad esempio, ha effetti positivi dimostrabili sulla salute mentale, sulle nostre reazioni fisiche e sul nostro comportamento in materia di salute.³¹

³⁰ Fonte: www.minds-ge.ch/ressources/aux-racines-de-la-sante-mentale-lattachement

³¹ Fonte: Promozione Salute Svizzera. Salute psichica nell'infanzia e nell'adolescenza. Tema chiave «Autoefficacia»

Una rappresentazione verbale di un evento modifica il funzionamento biologico del corpo.

Assistere a un evento disturbante, rassicurante o stimolante provocherà nel neonato, anche se non ne comprende il significato, degli effetti sul suo cervello e le relative reazioni. Comprendere a fondo i processi di acquisizione delle CPS durante la prima infanzia permette di riconsiderare le pratiche educative e le rappresentazioni ad esse legate dal punto di vista dei loro effetti sul bambino.

APPROFONDIMENTI

Alushaj, A., Capra, P., Di Pilato, M. & Tamburlini, G. (2021). *Promuovere la salute del bambino, prevenire le disuguaglianze: interventi efficaci e raccomandazioni*. DoRS e Centro per la Salute del Bambino www.dors.it

Amstad, F., Unterweger, G. et al. (2023). *Promozione della salute per e con i bambini – Risultati scientifici e raccomandazioni per la prassi. Rapporto 8*. Promozione Salute Svizzera www.promozionesalute.ch

Arace, A. (2010). *Psicologia della prima infanzia*. Ed. Mondadori Education

Associazione Romanda dei logopedisti diplomati (ARLD) (2020). Come aiutare il vostro bambino a sviluppare il suo linguaggio. Informazioni e consigli pratici per i genitori. Tradotto dall'Associazione Logopedisti della Svizzera Italiana (ALOSI) www.alosi.ch/sites/default/files/downloads-file/arld_brochure_it.pdf

Delors, J. & UNESCO (1996). *L'éducation: un trésor est caché dedans* (2e éd.). Paris: Auteur. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000115930> (fr)

Istituto svizzero Media e Ragazzi – *Il Folletto*: contributi scientifici, interviste, testimonianze e recensioni nell'ambito della cultura indirizzata all'infanzia e all'adolescenza www.ismr.ch

Kibesuisse – Riviste specializzate per professionisti della prima infanzia www.kibesuisse.ch/fr/bibliotheque/revues-specialises (fr)

Lamboy, B., Fortin, J., Azorin, J.-C. & Nekaa, M. (2015). Développer les compétences psychosociales chez les jeunes. *La santé en action* (431), 10-40 (fr)

Meier Magistretti, C. & Walter-Laager, C. (2016). *Guida: Criteri di buona pratica per il sostegno alla prima infanzia. Impostazione, sulla base di prove scientifiche, delle offerte di sostegno alla prima infanzia e in particolare per bambini provenienti da famiglie in situazione di vulnerabilità*. UFAS www.contro-la-poverta.ch/fileadmin/kundendaten/Studien_NAP/Leitfaden_Wirksamkeit_von_Angeboten_der_fruehen_Foerderung_I.pdf?utm_source=chatgpt.com

Promotion de la santé mentale Genève, *La santé mentale dès le départ ça compte*. Dossier e infografiche <https://www.minds-ge.ch/dossiers/des-le-depart> (fr)

Promotion Santé Bretagne, Ressources pédagogiques : présentation des 10 CPS – capsules vidéos <https://promotionsantebretagne.fr/competences-psychosociales> (fr)

Promozione Salute Svizzera, Salute psichica nell'infanzia e nell'adolescenza. Tema chiave «Autoefficacia» (video) e opuscolo «Autoefficacia e life skills» (2019)

Revue [Petite] enfance : revue professionnelle spécialisée pour « penser sa pratique et pratiquer ses idées » www.revuepetiteenfance.ch/ (fr)

St-Louis, M. (2020). *Les compétences sociales et émotionnelles dans les programmes éducatifs et d'enseignement de la petite enfance à la fin du primaire* (Études et recherches). Québec, Conseil supérieur de l'éducation www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/03/50-2106-ER-Compétences-sociales-emotionnelles-enfant.pdf (fr)

Tamburlini, G. (2023). *I bambini in testa. Prendersi cura dell'infanzia a partire dalle famiglie*. Il Pensiero Scientifico Editore

UNESCO (2015). *Education à la citoyenneté mondiale : Préparer les apprenants aux défis du XXI^e siècle*. Paris: Auteur <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230062> (fr)

UNESCO (2019). *Ripensare l'educazione: verso un bene comune globale?* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000368124>



Lo spirito di squadra stimola l'intelligenza



Riflettere insieme condividendo impressioni, osservazioni e scoperte, così come osare provare, innovare e cambiare prospettiva, sono azioni in grado di stimolare la creatività, il piacere, la partecipazione, l'autoefficacia e la collaborazione.



Quali sono le risorse che rafforzano e sostengono il bambino piccolo nel suo percorso?

C. Comprendere il ruolo degli adulti nello sviluppo della salute mentale

a. Condividere le conoscenze valorizzando le risorse individuali e collettive

Nell'ambito della prima infanzia, considerando le disparità tra le professioni, i percorsi formativi e i profili professionali, l'approccio basato sulle CPS mette in evidenza competenze invisibili ma sostanziali. Queste si manifestano nell'atteggiamento, nel modo di porsi, di presentarsi, di comunicare, di gestire le restrizioni, di affrontare situazioni a volte complesse e di regolare le tensioni e le emozioni che ne derivano.

Le CPS sono il risultato di tutta una serie di esperienze e di pratiche che si attivano, si sviluppano, si arricchiscono e si affinano attraverso lo svolgimento di tutte le attività quotidiane, le interazioni, gli scambi e gli incontri.

Va notato che anche il concetto di «competenze» è soggetto a riflessione e interpretazione. Quali competenze sono davvero essenziali, utili e vantaggiose per lo sviluppo del bambino? Come si manifestano queste competenze? Con quali risultati? In quali situazioni? Per chi e perché? Queste domande sono particolarmente importanti negli ambiti di attività della prima infanzia, delle cure, dell'educazione e dell'azione sociale.

Benché siano essenziali per svolgere le attività concrete della vita quotidiana e vitali per un bambino piccolo, queste competenze sono ancora – e lo sono sempre state – considerate come «scontate», dunque implicite e associate al genere, alla funzione, allo status, al carattere, ecc. Questo aspetto ha ripercussioni dirette su una serie di fattori che influenzano la salute mentale di tutte le parti coinvolte: i bambini, i genitori e i professionisti.

**«Da soli si va più veloci,
insieme si va più lontano»**

PROVERBIO AFRICANO

b. Sviluppare il coordinamento e le sinergie nella ricerca di un consenso

«Immaginare il mondo dell'altro è l'opposto dell'empatia»

BORIS CYRULNIK³²

La prima infanzia è un universo particolare che coinvolge molteplici individui toccati dall'arrivo, dall'accoglienza e dall'educazione di un neonato all'interno della comunità. Il campo della **prima infanzia è un microcosmo eterogeneo, multidisciplinare** e persino frammentato a livello locale. In un'ottica di promozione della salute mentale da 0 a 4 anni, la coerenza e la continuità nel monitoraggio del percorso del bambino sono fattori di sostegno sia per il bambino che per i suoi genitori. Sviluppare una comprensione comune delle problematiche permette di creare un **consenso** sugli obiettivi di miglioramento nell'interesse del bambino.

Le rappresentazioni del benessere

del bambino possono variare notevolmente da persona a persona. È importante tenerne conto per favorire una presa di coscienza riguardo ai riferimenti (valori, principi, cultura, educazione, ecc.) e riuscire così a capirsi e concordare obiettivi comuni.

Il **dialogo** tra gli adulti che compongono la cerchia immediata del bambino piccolo e che se ne prendono cura è fondamentale. Che si tratti della coppia genitoriale, di familiari, di professionisti della prima infanzia o di specialisti che intervengono occasionalmente, tutte queste persone si impegnano a fare del loro meglio per il bambino. Questi scambi di opinioni e condivisione di esperienze promuovono una dinamica co-costruttiva nella creazione di condizioni favorevoli per lo sviluppo della salute mentale del bambino. Dal momento che il benessere è l'obiettivo principale e l'effetto desiderato, si apre la possibilità per ogni persona di chiedersi cosa, in definitiva, potrebbe fare bene al bambino o cosa gli piacerebbe fare, provare o scoprire.

c. Sviluppare le pratiche collaborative e le reti sociali di prossimità

«Il lavoro in rete [...] e il partenariato con le famiglie sono due fattori essenziali affinché tutti i bambini possano crescere in piena salute in un ambiente a loro favorevole»

ELOGIO DELLA DIVERSITÀ³³

Per i (futuri) genitori è particolarmente importante poter contare su una **rete di prossimità** che condivida interessi e preoccupazioni simili. Il ruolo dei professionisti della prima infanzia, pur non essendo specialisti della salute mentale, è anche quello di accompagnare i genitori verso i servizi e le informazioni pertinenti che rispondano ai loro bisogni e rafforzino le loro competenze genitoriali (autoefficacia). Per i genitori che non hanno accanto dei familiari o che non hanno l'opportunità di incontrare altri genitori di bambini piccoli, i professionisti della prima infanzia rappresentano spesso le prime persone di riferimento a cui rivolgersi e confidarsi.

Questa funzione centrale sul campo, a contatto con la realtà quotidiana della popolazione di riferimento, costituisce una risorsa da sfruttare per identificare le prestazioni (cosa) e i fornitori di servizi (chi) che operano nella stessa direzione. L'insieme dei servizi per la prima infanzia è ricco e variegato. A livello cantonale si sta lavorando da anni per rafforzare la connessione e la collaborazione della rete, ad esempio attraverso la Piattaforma infanzia, che riunisce regolarmente associazioni, servizi e professionisti per favorire il dialogo e il collegamento su temi che riguardano l'infanzia, oppure la Rete per la promozione della salute nella prima infanzia o ancora il Forum Genitorialità e ATAN – Associazione delle strutture d'accoglienza per l'infanzia della Svizzera italiana.

Il lavoro in rete mobilita risorse personali e tempo, ma genera anche una **dinamica** che migliora e **rafforza le competenze psicosociali** degli adulti coinvolti (genitori e professionisti). Inizialmente, le sinergie dipendono principalmente dai contatti individuali e dalle iniziative personali. Tuttavia, l'entusiasmo è contagioso quando genera occasioni di incontro improntate all'azione comunitaria, alla convivialità e a attività socioculturali, ludiche e creative per le famiglie.

L'isolamento sociale e la carenza affettiva

nell'ambiente dei bambini da 0 a 4 anni sono fattori principali di vulnerabilità. I professionisti della prima infanzia hanno un ruolo fondamentale nella rilevazione precoce dei segnali di stanchezza, stress, difficoltà relazionali e delle situazioni problematiche che toccano il bambino.

³² Op.cit., p.60

³³ Pro enfance e Rete svizzera per la custodia dei bambini (2017). *Elogio della diversità*, fascicolo tematico del Quadro d'orientamento, p. 43

RISORSE E RETI PER PROMUOVERE LE PRATICHE COLLABORATIVE

ATAN – Associazione delle strutture d'accoglienza per l'infanzia della Svizzera italiana www.atan.ch

Associazione Alleanza Infanzia – La newsletter di Alleanza Infanzia propone notizie e informazioni interessanti su pubblicazioni, ricerche e progetti sui temi «Prima infanzia – Integrazione – Salute – Pari opportunità» www.alliance-enfance.ch/it

Campagna Salutepsi.ch – Rubrica “Genitorialità e salute mentale” www.salutepsi.ch

Fondazione Educazione alla tolleranza – T-Box, per affrontare il tema della diversità e della tolleranza con i bambini www.set.ch/it/t-box

Forum Genitorialità – Sostegno degli enti che offrono formazione e/o consulenza per genitori www.genitorialita.ch

Fracheboud, M., Frund, R. & Kühni, K. (2017). *La qualità del lavoro, con bambini in collettività, è un'attività collettiva*. In *Elogio della diversità* (p. 15 – 20). Pro enfance & Rete svizzera per la custodia dei bambini www.quadroorientamento.ch

Linee di orientamento e Quaderno di lavoro a cura della Scuola Universitaria Professionale della Svizzera italiana (SUPSI) <https://tipi.supsi.ch/cms/>

Opuscolo «Più creativi sin dall'inizio» (dic. 2020). Opuscolo per genitori e professionisti dell'infanzia, realizzato nell'ambito dell'ampliamento del Quadro d'orientamento

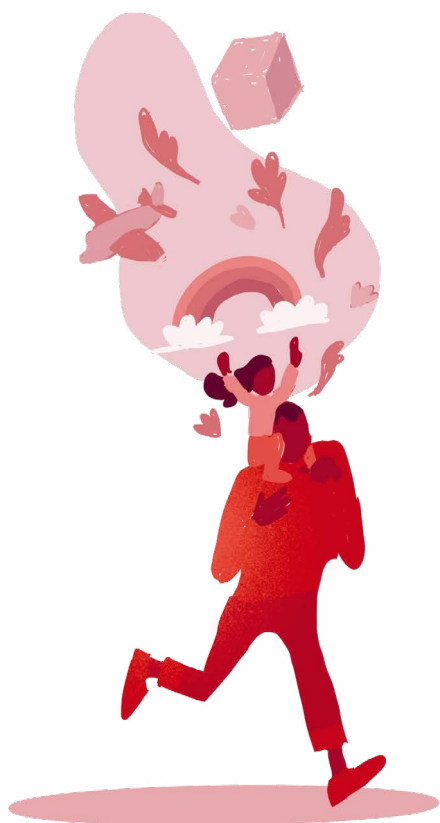
Piattaforma infanzia – Dipartimento della sanità e della socialità, Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani. Per informazioni: www.ti.ch/ufag

Rete svizzera per la custodia dei bambini – Rete per la qualità nell'accoglienza e nella prima infanzia www.rete-custodia-bambini.ch/it

Rete nazionale Lapurla – I bambini rincorrono la loro curiosità www.lapurla.ch/it

Rete per la promozione della salute nella prima infanzia – Dipartimento della sanità e della socialità, Ufficio del medico cantonale www.ti.ch/promozionesalute

Scuola universitaria della Svizzera italiana (SUPSI) – Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale / Lavoro sociale www.deass.supsi.ch



Quali sono le leve che stimolano lo sviluppo delle competenze psicosociali?

D. Comprendere la funzione del gioco e dell'imitazione per la salute mentale

a. La memoria delle emozioni e il piacere di apprendere

Il sistema limbico, dove si trova l'amigdala, e il suo vicino, l'ippocampo, sono le «torri di controllo» delle emozioni e della memoria. Il primo comanda l'istinto di sopravvivenza rilasciando gli ormoni responsabili dello stress, della rabbia e della paura, mentre l'ippocampo include le capacità di memorizzazione e quindi dell'apprendimento. La moltitudine di connessioni neuronali si organizza in una forma di apprendimento permanente e riguarda tutte le funzioni del cervello, inclusa la memorizzazione.

La memoria è una materia viva, malleabile e dinamica, modellata dall'ambiente circostante attraverso gli stimoli sensoriali (vista, olfatto, tatto, gusto, udito) e le emozioni. La sua funzione consiste nel riprodurre un'emozione già vissuta attivando la rete di neuroni e le strutture che hanno trattato e registrato le stesse informazioni sensoriali in passato. Questo processo permette di generare un ricordo coerente dell'emozione. Il meccanismo è tanto più efficace quanto più viene sollecitato in modo ripetuto nel tempo e quanto più associa stimolazioni sensoriali differenti a uno stesso evento. Quando la stimolazione non è unicamente sensoriale ma emotiva (associata alla reazione delle figure di riferimento di fronte a un evento passato), la plasticità delle connessioni manterrà un'impronta dell'informazione per un periodo di tempo molto più lungo.



LA PLASTICITÀ NEURONALE s.f.

La plasticità neuronale indica la capacità delle sinapsi di «adattarsi», di sviluppare una sorta di memoria della forma che permetterà loro di abituarsi, e quindi di reagire più rapidamente, a una stessa stimolazione o di cambiare strategia in assenza di essa (Ben-Ari, 2019).



Il piacere fa bene alla mente!

Il bisogno di comunicare con le persone vicine spinge il bambino piccolo a sincronizzarsi e ad armonizzarsi con loro (sorrisi, prosodia, gesti). L'essere umano è un essere sociale e le attività basate sulla convivialità, sul piacere di stare insieme e di condividere qualcosa procurano benessere.



Le CPS degli adulti si rafforzano e si sviluppano anche nel gioco e nella pratica di attività che interessano, ispirano e piacciono loro, che stimolano i loro neuroni e la loro motricità, agilità, creatività e immaginazione.

Suggerimento: progettare e organizzare riunioni di team, convegni, uscite e assemblee generali quali occasioni per condividere, evolvere e esercitarsi nel concedersi lo spazio, i mezzi e le risorse per essere la persona giusta, al posto giusto e al momento giusto per svolgere il proprio compito.

b. Il piacere di apprendere giocando: il gioco è un fertilizzante per i neuroni

Il gioco procura piacere – a tutte le età – e occupa un posto centrale nell'apprendimento delle competenze psicosociali. Nei processi di sviluppo cerebrale, il gioco è «un fertilizzante per i neuroni», stimola le connessioni e i meccanismi di associazione tra i fatti osservati e gli effetti che ne derivano. Il gioco pone le basi delle funzioni esecutive che intervengono nell'acquisizione delle competenze psicomotorie, sociali e cognitive. Queste fondamenta, che si formano gradualmente crescendo, partecipano ai meccanismi di apprendimento del linguaggio (verbale e non verbale), della psicomotricità (ciò che è possibile fare con il corpo) e dei valori (giusto/sbagliato, permesso/proibito, fiducioso/scoraggiato, essere/fare).

Per il bambino piccolo, il gioco è in realtà un «lavoro» continuo, a tempo pieno. Per lui si tratta di «nutrire» la sua naturale curiosità e di soddisfare il suo bisogno fondamentale di esplorare il mondo attorno a sé. Il bambino impara dal piacere delle interazioni del suo corpo e gli scambi con l'ambiente. Questi scambi di informazioni passano anche attraverso i legami che si tessono con le sue figure di attaccamento e il modo in cui queste reagiscono, rispondendo a ciò che il bambino sta vivendo. Quando i suoi apprendimenti sono incoraggiati e accompagnati con amore e tenerezza, in modo rassicurante e benevolo, il bambino si rinforza nella sua naturale propensione all'esplorazione, nella sua creatività e psicomotricità. Scopre se stesso negli effetti che è capace di produrre e nelle reazioni che l'ambiente gli restituisce. Il piacere che deriva dal gioco è inoltre uno stimolo che mobilita e rafforza la concentrazione, la perseveranza, le associazioni tra le cose e l'ingegnosità. Tutte queste attività contribuiscono all'elaborazione del linguaggio interiore, dell'immaginazione e delle rappresentazioni di sé in relazione agli altri, agli eventi e alle circostanze.

Buono a sapersi

Il gioco nella prima infanzia

Nei primi 2 anni, a seconda dello stadio di sviluppo, il bambino gioca da solo, pur apprezzando la compagnia di altri bambini che giocano vicino a lui. I bambini piccoli iniziano a giocare insieme per qualche minuto tra i 3 e i 4 anni. In questa fase dello sviluppo, il bambino vive ancora nel «qui e ora» e non è ancora in grado di capire che qualcosa può essere rimandato a più tardi. È solo verso i 4 e 5 anni che il bambino impara a condividere, ad aspettare il proprio turno e a scendere a compromessi. In questo periodo si sviluppa la consapevolezza di sé e dell'altro.

c. L'imitazione: un gioco di specchi fondamentale per comunicare e apprendere

Per il neonato l'imitazione è un modo per stabilire una relazione e **comunicare** sincronizzandosi con la sua o le sue figure di attaccamento e i familiari. La prima imitazione appare verso le 2 settimane e diventa intenzionale fin dai primi incontri.

Intorno al quarto mese, il gioco del «bubù settete» o quello delle smorfie è molto importante perché è in questo momento che iniziano a formarsi alcuni **neuroni specchio**. Questi neuroni sono la base dell'apprendimento per osservazione e imitazione. Più tardi, verso i 4 anni, interverranno nella capacità di **posizionarsi** rispetto all'altro e, successivamente, nell'**empatia**. L'imitazione svolge un ruolo fondamentale nel rafforzare le risorse soggettive che verranno mobilitate per imparare ad apprendere.

Intorno ai 18-24 mesi, l'imitazione può essere differita. Il bambino è ora in grado di simbolizzare e **rappresentare se stesso** in un ruolo familiare che **sceglie**. Potrà interpretarlo dal proprio punto di vista e a modo suo. Si tratta di sperimentare compiti che non è ancora in grado di fare o che non ha il permesso di svolgere.³⁴ Il bambino può a questo punto rispondere a ciò che ha visto e conservato nella sua memoria (l'impronta di un adulto) e iniziare così a diventare più autonomo. (cfr. [Parte 1D](#))



Cercare l'ispirazione

Provare a ispirarsi a modelli, metodi e strumenti utilizzati nella creazione e gestione di imprese innovative, creative, che apprendono e che a loro volta si ispirano alla natura (biomimesi), per favorire un funzionamento efficace e efficiente. Promuovere la salute mentale da 0 a 4 anni rappresenta un'opportunità per reimparare a stupirsi, lasciarsi ispirare dal contatto con gli altri, grandi e piccoli, condividere scoperte e meravigliarsi.

Buono a sapersi

«Imitare significa essere e sincronizzarsi con l'altro»

La stimolazione di un preciso circuito di neuroni è provocata dalla vista di un'immagine ancor prima che inizi un'azione. La sincronizzazione degli atti motori porta alla sincronizzazione delle emozioni. La persona si prepara così mentalmente affinché i neuroni specchio accolgano ciò che sta per arrivare. In altre parole, «il semplice fatto di vedere qualcun altro fare qualcosa di interessante prepara a fare lo stesso».³⁵

FONTI E RIFERIMENTI PER APPROFONDIRE

Ben-Ari, Y. (2019). *Les 1000 premiers jours. Comment se construit le cerveau, l'importance du lien mère-enfant, l'hormone de l'attachement...* Éditions humenSciences

Cyrułnik, B. (2023). *La comodità del male. Libertà interiore e servitù confortevole*. Il Margine

Gueguen, C. (2015). *Pour une enfance heureuse : Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Robert Laffont, coll. Pocket

Gueguen, C. (16.11.2015). *Et si on changeait de regard sur l'enfant ?* TEDx Talks, YouTube

Les finalités et les moyens de l'accueil de l'enfance au quotidien selon Pro Enfance www.proenfance.ch

UNICEF: Dossier petite enfance www.unicef.fr/dossier/petite-enfance

³⁴ Sieber, R. (2021). Die psychische Gesundheit von Kleinkindern zwischen 0 und 4 Jahren (video in tedesco) su www.salutepsy.ch

³⁵ Cyrułnik, B. (2023). *La comodità del male. Libertà interiore e servitù confortevole*. Il Margine

Buono a sapersi

«Non ha senso contrapporre natura e cultura, genetica e influenze ambientali, innato e acquisito. Le due cose sono complementari e funzionano insieme, influenzandosi a vicenda»

Y. BEN-ARI, 2019



«L'interpretazione di un fatto dipende dall'osservatore e dalla connotazione affettiva con cui lo colora»

B. CYRULNIK, 2023



«E se cambiassimo lo sguardo sul bambino? Per un'infanzia felice... ripensare l'educazione alla luce delle ultime scoperte sul cervello»

DR. C. GUEGUEN



PARTE 3

Accompagnare lo sviluppo della salute mentale da 0 a 4 anni:

lavorare con i bambini, le bambine e i loro genitori

Osservare, agire, migliorare

«Sii il cambiamento che desideri vedere
nel mondo»

MAHATMA GANDHI

I professionisti della prima infanzia operano in un'interfaccia interattiva in cui si incontrano, si affiancano e si mescolano una moltitudine di individui, personalità fisiche e ideali. Si tratta di altrettanti «sistemi» con i propri vincoli, le proprie risorse, logiche di funzionamento, di organizzazione e regolazione dei flussi d'informazione.

Lavorare nell'ambito della prima infanzia, con bambini piccoli e i loro genitori è un'attività fisicamente, psicologicamente e emotivamente impegnativa. Le competenze psicosociali (CPS) vengono attivate quotidianamente e si modellano attraverso lo svolgimento di compiti che spaziano dai più semplici ai più complessi.

Promuovere la salute mentale dei bambini da 0 a 4 anni è, di fatto, uno degli obiettivi principali e ragion d'essere dei servizi per la prima infanzia e delle professioni ad essi collegate. Si tratta dunque di una modalità di lettura della pratica in tempo reale nel suo contesto specifico, con un'attenzione particolare ai bisogni psicoaffettivi del bambino piccolo. Questo approccio permette di osservare e agire in modo appropriato nell'ambito delle attività con e per i bambini piccoli e i loro genitori, valorizzando le risorse e le competenze individuali e collettive, sia dei piccoli che degli adulti. Contribuisce così a porre nelle azioni quotidiane, sin dall'inizio e per tutta la vita, le basi di un'educazione positiva e salutogenica, orientata al rafforzamento delle risorse e delle competenze psicosociali.

Cos'è che ci calma, ci nutre, ci ispira, ci motiva e stimola la nostra quotidianità? La risposta è sempre contenuta nella domanda, che può essere declinata in qualsiasi circostanza con l'aiuto di uno strumento mnemonico di 6 lettere: CCCC-CDQP: «Chi», «Cosa», «Come», «Dove», «Quando», «Perché»? L'ordine è irrilevante, basta pensarci e cercare le informazioni là dove si trovano, scambiare opinioni, condividere impressioni, esaminare dati, creare connessioni, coltivare legami, scoprire talenti, comunicare, sperimentare, meravigliarsi dei risultati raggiunti.

Questa parte è pertanto concepita come un proseguimento delle due precedenti, fungendo da sintesi dei punti chiave da tenere a mente nella pratica professionale nell'ambito dei servizi per la prima infanzia, concentrandosi sul lavoro svolto sul campo, nelle attività con e per i bambini fino a 4 anni e i loro genitori. Più che consigli o raccomandazioni, questo capitolo propone dei punti di riferimento con spunti di riflessione, domande tanto semplici quanto essenziali, documenti, riferimenti e link per accompagnare e sostenere questo percorso.



Di cosa si deve tenere conto nell'attività con i bambini da 0 a 4 anni e i loro genitori?

A. Il piacere di esplorare il mondo della prima infanzia e ciò che ci rivela

a. I segnali che indicano che un bambino piccolo si sente a suo agio e si sviluppa al meglio

La prima infanzia è una vera e propria fonte di apprendimento, conoscenza e acquisizione di nuove competenze per noi adulti. La promozione della salute mentale nella prima infanzia è quindi prima di tutto una **chiave di lettura**, di osservazione, di analisi e di comprensione **della situazione** in relazione agli effetti che essa esercita sullo sviluppo e sul benessere del bambino.

I segnali che indicano che un bambino ha una buona salute mentale si manifestano nel modo in cui si esprime e comunica attraverso il corpo e nelle informazioni che «assorbe» da ciò che sta vivendo. Un bambino curioso e interessato a tutto ciò che accade attorno a sé, è un bambino sano, che si sente bene e sta bene.

Questo bambino cerca il contatto e l'interazione. È interessato ai suoni che percepisce intorno a sé e a quelli che emette, al suo corpo e agli oggetti che può toccare, assaggiare e maneggiare. Osserva e **imita**. Un bambino affascinato dalle sue esplorazioni e che osa andare verso ciò che lo interessa è un bambino che ha anche sviluppato un buon senso di fiducia. Si sente al sicuro e sereno perché sa che c'è qualcuno che si occupa e si prende cura di lui, che è attento ai suoi bisogni e a cui può sempre rivolgersi.

«Un bambino curioso, interessato a tutto ciò che accade attorno a sé e che cerca il contatto e le interazioni (...) è un bambino sano che si sente bene e sta bene»

SABINE GERMANN³⁶

³⁶ Germann, S. (2021). *La santé mentale du petite enfant – comment soutenir le rôle des professionnel-le s* [video]. www.salutepsi.ch



- ☞ Promuovere la salute mentale del bambino piccolo fa parte di tutte le attività quotidiane svolte per e con lui, prestando particolare attenzione a soddisfare i suoi bisogni psicoaffettivi.
- ☞ Osservare ciò che il bambino sta «facendo» rivela l'esperienza significativa che sta vivendo e ciò che gli piace.
- ☞ Prendersi cura del buon sviluppo della salute mentale del bambino significa accompagnarlo in modo adeguato nelle sue esperienze, esplorazioni e osservazioni.
- ☞ Per sentirsi bene, crescere e svilupparsi in buona salute nel proprio ambiente, ogni essere umano ha bisogno di sentirsi al sicuro, accolto e sostenuto da relazioni sane, affettuose e stimolanti.
- ☞ Prendersi cura del buon sviluppo della salute mentale dei bambini da 0 a 4 anni è un modo per permettere loro di sentirsi bene e fiduciosi, pronti a esplorare il mondo che li circonda.
- ☞ Il bambino piccolo impara in modo del tutto naturale a sincronizzarsi e a comunicare con il suo ambiente, la sua nicchia di sviluppo, attraverso le interazioni con le figure di attaccamento e le persone che fanno parte della sua vita quotidiana.

Buono a sapersi

Tenendo conto dei meccanismi di sviluppo delle competenze psicomotorie e cognitive, il corpo e i sensi svolgono un ruolo centrale nell'apprendimento, nell'esplorazione, nelle esperienze e nelle scoperte, in particolare durante i «primi 1000 giorni». Il bambino imprime nella mente ed esprime attraverso il corpo ciò che sta vivendo in quel momento: sensazioni, percezioni, stimoli per lui significativi. Queste interazioni con il proprio corpo e con l'ambiente familiare tessono la trama di fondo sulla quale si costruiscono le connessioni e le interazioni, che fungono da base e spinta per «imparare ad apprendere» continuamente, con l'aiuto delle figure di riferimento e delle persone che condividono la sua quotidianità.

Per approfondire

Pratiche

Conoscere i processi di sviluppo della salute mentale nella prima infanzia

Spunti

Informarsi – Formarsi – Perfezionarsi sull'argomento – Agire sui fattori determinanti

Risorse

Documentazione – Concetti di riferimento – Formazione continua – Collaborazione – Sinergie

Campagna Salutepsi.ch – Promozione della salute mentale nella prima infanzia (0-4 anni) (colloqui e video) (solo francese e tedesco) www.santépsy.ch

Fonti d'ispirazione

Film documentari «Occasioni di apprendimento per bambini fino a 4 anni»

Supporto in relazione al Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia, realizzato dall'Istituto Marie Meierhofer per l'infanzia (MMI) su incarico del Dipartimento dell'educazione del Canton Zurigo www.bambini-4.ch/projekt

b. Le evidenze scientifiche servono da riferimento per informarsi e agire di conseguenza

I primi 1000 giorni rappresentano una finestra temporale di opportunità e rischi. Questo periodo critico dello sviluppo neuronale va dal concepimento (~9 mesi) alla nascita, fino ai primi passi (2° anno) e all'acquisizione del linguaggio verbale (3° anno).

Il cervello del bambino è immaturo e impiega circa 25 anni per svilupparsi, acquisire e consolidare ciò che ha appreso e a funzionare come quello di un adulto. La pazienza è la madre di tutte le virtù: tirare un fiore per farlo crescere più in fretta non serve a nulla! Questi detti di altri tempi ci ricordano ciò che oggi le neuroscienze stanno dimostrando.

La vitalità e lo sviluppo del bambino sono condizionati dalla struttura del suo ambiente, la sua «nicchia ecologica»: biologica (sensoriale), affettiva (attaccamento), verbale (rappresentazione). Di fronte a un evento esterno, le sue reazioni (comportamenti) di adattamento a tale evento sono influenzate dallo stile affettivo acquisito.

Queste tre nicchie sono interdipendenti e necessarie per il benessere: quando l'equilibrio «ecologico» viene turbato, non è rispettato o è insufficiente e non risponde in modo adeguato ai bisogni psicoaffettivi del bambino, il cervello entra in modalità «sopravvivenza» (sistema limbico), mobilitando le risorse disponibili a tale scopo.

A partire dal 10° mese, tutti i bambini hanno acquisito uno stile di attaccamento «impresso» nella memoria: in base alla struttura affettiva dell'ambiente circostante (pratiche socioeducative, cultura, riferimenti, condizioni di vita materiali, ecc.) lo stile di attaccamento può essere «sicuro», «evitante», «ambivalente» o «disorganizzato». Lo stile di attaccamento è determinato, in particolare, dal modo in cui le figure di attaccamento rispondono ai bisogni fondamentali (fisici, psicoaffettivi e cognitivi).

La maggior parte dei disturbi psichici nei bambini piccoli proviene da disturbi relazionali o da disorganizzazione sociale nella nicchia ecologica e agiscono sul cervello ricettivo e reattivo già durante la gravidanza. Affinché lo sviluppo del bambino avvenga nel migliore dei modi, la madre che lo porta in grembo deve poter essere e sentirsi al sicuro. Non appena si mette in sicurezza la madre, si mette in sicurezza anche il bambino.

La **principale fonte di vulnerabilità** risiede nelle circostanze esogene al bambino (l'ambiente strutturale, fisico e personale) che condizionano le prospettive di sviluppo della sua salute mentale: maltrattamento fisico e verbale, negligenza, tensioni, conflitti, risposte inadeguate ai bisogni fisici, psicoaffettivi e/o cognitivi del bambino.

La **connotazione affettiva** che si attribuisce a un evento, alla madre, al bambino, al padre, alla famiglia, al benessere, a ciò che si considera una «buona» educazione, al successo, al fallimento, al piacere (ecc.), **dipende dalla cultura e dai contesti.**

La comparsa del linguaggio verbale è un punto di svolta importante, che segna il passaggio dall'universo delle emozioni (percezioni) a quello dei «sentimenti» innescati dalle rappresentazioni verbali.



Cosa significa questo per la pratica quotidiana sul campo?

B. Saper riconoscere i bisogni fondamentali fisici e psicoaffettivi del bambino

a. Saper identificare e riconoscere i determinanti che agiscono sulla salute mentale

Le neuroscienze ci forniscono elementi interessanti riguardo ai **fattori benefici** che favoriscono il benessere e lo sviluppo delle competenze socio-emotive, relazionali e cognitive. Spetta quindi ai professionisti della prima infanzia prestare particolare attenzione ai fattori esogeni al bambino che, nel suo «biotopo», agiscono sui processi di sviluppo delle risorse necessarie per potersi sviluppare al massimo delle sue potenzialità.

La **qualità dei legami affettivi genitore-bambino** ha effetti manifesti sulla sensazione di benessere, stimolando le aree cerebrali che intervengono nell'acquisizione delle CPS. Un attaccamento sano, stabile, affidabile e stimolante rafforza la fiducia in sé e l'autostima, la curiosità, l'esplorazione, l'autonomia, la socievolezza, il piacere di imparare e la resilienza.

Il fatto di interessarsi allo sviluppo della salute mentale da 0 a 4 anni consente, nella pratica professionale, di prendere in considerazione l'**insieme dei fattori** che entrano in gioco. Gli aspetti strutturali, materiali, personali e spaziotemporali influenzano il clima dell'ambiente circostante. I bambini più piccoli sono molto ricettivi a tutto ciò che li circonda; le loro attitudini, comportamenti e reazioni emotive rivelano ciò che accade dentro di loro in quel momento.

Per i professionisti della prima infanzia si tratta dunque di prestare attenzione a tutti quei fattori che determinano la salute mentale e che, nel contesto particolare del bambino, agiscono sulla sua condizione e sulle sue risorse.



- ☞ Familiarizzare con i **determinanti della salute mentale** tra 0 e 4 anni è già l'inizio di una presa di coscienza dei fattori che influenzano la salute mentale e sui quali è possibile intervenire concretamente.
- ☞ Prendere coscienza **delle rappresentazioni** della realtà da parte degli adulti e dell'**impatto** che hanno sui processi di acquisizione delle competenze socio-emotive, verbali e cognitive mette in luce le rappresentazioni implicite e soggettive alla base dell'attività professionale nel suo particolare contesto.
- ☞ Promuovere la salute mentale dei bambini piccoli nell'ambito dei servizi di assistenza, di accoglienza e dell'educazione della prima infanzia è un **esercizio di riflessione** personale e comunitario in termini di coerenza tra i principi e le pratiche, l'astrazione e la realtà materiale.

Per approfondire

Pratiche

Comprendere i fattori, nell'ambiente del bambino, che hanno un impatto su di lui e sui quali è possibile intervenire concretamente

Spunti

Informarsi – Osservare – Esaminare – Interrogare – Sviluppare e condividere le conoscenze

Risorse

Documentazione – Concetti di riferimento – Formazione continua – Collaborazione – Sinergie

Campagna Salutepsi.ch – Promozione della salute mentale nella prima infanzia (0-4 anni) (colloqui e video) (solo francese e tedesco) www.santépsy.ch (> Espace professionnel)

Fonti d'ispirazione

dors.it – Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute

«I primi 1000 giorni che cambiano la vita»
www.dors.epitest.it/page.php?idarticolo=3299

Promozione della salute mentale a Ginevra – Dossier
«Dès le départ!»

Informazioni e raccomandazioni per promuovere la salute mentale della popolazione con una rubrica specifica dedicata allo sviluppo del bambino nei primi anni di vita.
www.minds-ge.ch

«In un approccio olistico e interconnesso, il lavoro quotidiano dei professionisti dell'infanzia implica l'adattamento a ogni bambino, in un contesto collettivo»

PRO ENFANCE³⁷

b. Sapere che lo sviluppo della salute mentale del bambino dipende soprattutto dagli adulti che si prendono cura di lui

Nel concreto, l'attività professionale nei settori dei servizi per la prima infanzia si colloca all'intersezione tra l'individuo e la collettività, tra i concetti generali e la realtà quotidiana, tra i principi e i fatti, tra l'osservazione e l'azione, tra l'oggettività e la soggettività.

Lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia costituisce un **punto di ancoraggio** nell'ambiente immediato dei bambini e dei loro genitori, nel luogo in cui si trovano. La salute mentale è anche per i professionisti della prima infanzia un asse trasversale per promuovere miglioramenti concreti nell'ambiente professionale e personale.

Le conoscenze scientifiche e empiriche di cui disponiamo oggi evidenziano i determinanti della salute mentale. **Essa si sviluppa**, prende forma e evolve in funzione delle circostanze **sulla base delle esperienze vissute** nella primissima infanzia. Tutti questi elementi sono insiti nel microcosmo che circonda il bambino (e non nel bambino stesso) e nelle **rappresentazioni** che ognuno ha di sé, degli altri e della realtà.

È dunque particolarmente importante prestare attenzione, **in tutti gli aspetti della quotidianità**, agli eventi, alle situazioni, agli atteggiamenti, alle rappresentazioni, ai comportamenti, alle interazioni, alle circostanze e alle attività che influenzano l'umore, lo stato d'animo, le relazioni interpersonali, l'atmosfera generale e la motivazione.

L'ambiente della prima infanzia e la vita con i bambini sono in continuo movimento. Le perturbazioni dell'equilibrio sono parte integrante delle esperienze, ma la salute mentale degli adulti è messa a dura prova. I bambini dipendono dalle persone che se ne occupano. È quindi fondamentale che queste persone si sentano bene, rilassate e serene, e che si prendano cura delle proprie risorse e dei propri bisogni.



Avere un pensiero critico / Saper prendere decisioni

- ☞ Concetti socio-pedagogici – quadro educativo – condizioni di vita: tutti gli elementi strutturali, organizzativi, personali e culturali sono determinati dagli adulti.
- ☞ In ambito professionale, un atteggiamento riflessivo sul senso della pratica (obiettivi, contesto, condizioni, fonti di soddisfazione/insoddisfazione) è determinante per la qualità delle prestazioni destinate ai bambini da 0 a 4 anni.
- ☞ Prendersi cura della salute mentale di un bambino piccolo significa anche prendersi cura della salute mentale degli adulti che se ne occupano e che fungono da sostegno e modello di riferimento.

³⁷ Les finalités et les moyens de l'accueil de l'enfance au quotidien selon Pro Enfance (cfr. www.proenfance.ch)

Per approfondire

Pratiche

Adottare un approccio riflessivo verso se stessi e il modo in cui ci si concepisce, si evolve e si interagisce sul campo

Spunti

Riflessione: identità e rappresentazione di sé (CCC-DQP?)

Da solo e in équipe

Giochi di ruolo e attività legate al benessere per rafforzare l'empatia e la collaborazione

Risorse

Documentazione - Concetti di riferimento - Formazione continua - Collaborazione - Sinergie

Strumenti interessanti: «**paradigma dei dodici bisogni psicopedagogici**»

Fonti d'ispirazione

Chiedersi cosa ci piaceva, cosa ci ispirava, ci rasscurava, ci stimolava e nutriva il nostro benessere e i nostri sensi da bambino...e oggi?

La natura ha effetti neurologici benefici (percezioni sensoriali)

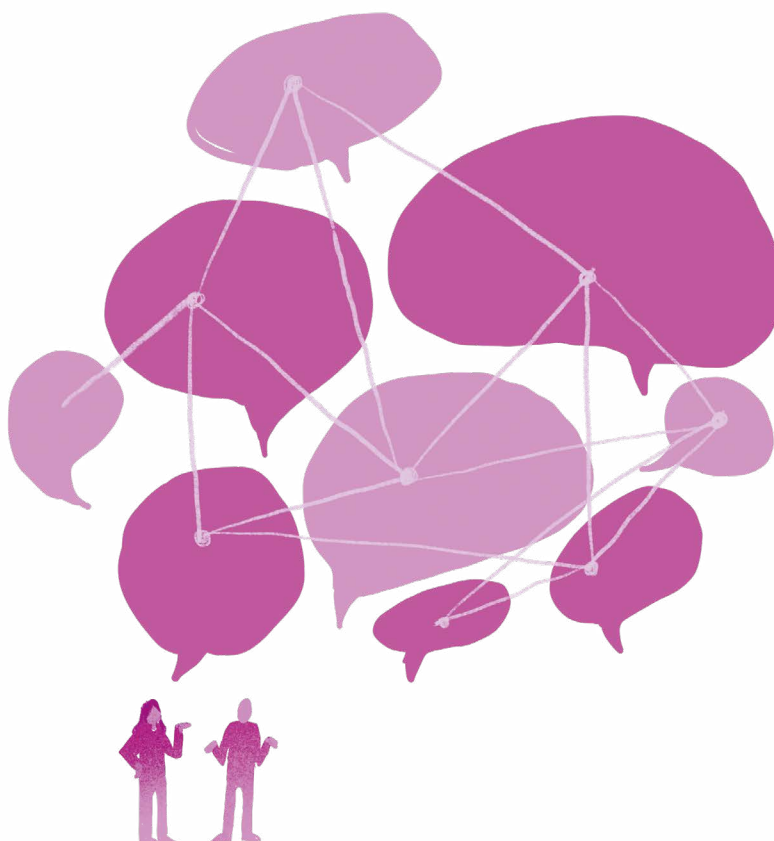
c. Saper fare delle buone scelte adottando posizioni, atteggiamenti e azioni valorizzanti, benefiche e costruttive

Il desiderio di lavorare nell'ambiente immediato dei bambini da 0 a 4 anni è un denominatore comune attorno al quale convergono tutte le persone coinvolte. È importante porre fin dall'inizio le basi per una buona salute per permettere a ogni bambino di nascere, crescere e svilupparsi in tutto il suo potenziale.

Dal punto di vista della salute mentale, ciò implica **osare affrontare la pratica in ciò che essa rappresenta**, significa, apporta, comporta e veicola in termini di modelli più o meno consapevoli, di aspettative, proiezioni, interessi e opportunità.

I professionisti sono prima di tutto persone con le loro caratteristiche, risorse, bisogni, competenze e vincoli personali che fanno parte della dinamica interattiva, del clima ambientale, dello spirito del luogo e del funzionamento del microcosmo.

In una prospettiva di sviluppo della salute mentale, il ruolo dei professionisti consiste innanzitutto nel **riflettere sulle rappresentazioni** riguardanti il proprio lavoro e la sua finalità o sui valori e le motivazioni personali che li spingono a lavorare con la popolazione di riferimento, in questo ambiente, contesto, quadro, ecc.





Avere un pensiero creativo / Saper comunicare

- ☞ Conoscere e comprendere i **bisogni fondamentali dell'essere umano** in quanto soggetto attivo e competente.
- ☞ Sviluppare e rafforzare le **competenze psicosociali** necessarie alla **pratica professionale** con bambini piccoli e i loro genitori.
- ☞ Prestare **attenzione ai bisogni psicoaffettivi** che richiedono di essere soddisfatti qui e ora, distinguendo accuratamente quelli **del bambino da quelli dell'adulto** (genitori e professionisti).
- ☞ **Sensibilizzare i genitori sui bisogni psicoaffettivi** (attaccamento) **e cognitivi** (attività stimolanti) del bambino: spetta a loro creare delle buone basi per offrire le migliori opportunità di sviluppo a tutti i livelli.
- ☞ Se un bisogno non può essere soddisfatto o una situazione risolta nell'immediato, dare priorità alla **sicurezza fisica e affettiva** del bambino e del gruppo, esaminando le risorse attorno a sé (colleghi, partner, rete professionale) e al bambino, insieme ai suoi genitori, per valutare nel frattempo quali possano essere mobilitate.
- ☞ Creare, rafforzare e sviluppare **attorno al bambino condizioni favorevoli** per esperienze socioeducative ludiche e creative, benefiche e stimolanti per i piccoli... e i grandi.
- ☞ Mettersi in discussione rispetto al proprio lavoro: qual è la mia funzione? Perché ho scelto questa professione? Che tipo di soddisfazioni mi porta? In cosa consiste concretamente il mio lavoro, per chi? Come mi sento attualmente in questa attività? Quali sono i miei progetti? ecc.

Per approfondire

Pratiche

Riflessioni sul senso, la pratica, la motivazione

La coerenza tra la pratica (realtà) e le rappresentazioni (aspettative, proiezioni)

Spunti

Riflessione: posizionamento (CCCDQP?)

Da solo e in équipe

Chiarimento della missione (obiettivi dell'attività), del ruolo (funzione), dei valori rappresentati (motivazioni personali)

Risorse

Riferimenti della professione - Associazioni e formazioni professionali - Statuti istituzionali - Mansionari

Strumenti: autovalutazione, colloqui di valutazione periodici, pianificazione dei compiti, uscite d'équipe, ecc.

Piattaforma infanzia – Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino: www.ti.ch/dasf

Rete per la promozione della salute nella prima infanzia – Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino: www.ti.ch/dasf

ATAN – Associazione delle strutture di accoglienza per l'infanzia della Svizzera italiana: www.atan.ch

Fonti d'ispirazione

Incontri, scambi e impulsi dalla rete Lapurla – i bambini esplorano:

Iniziativa nata sulla scia del Quadro d'orientamento – pubblicazione tematica «[Formazione estetica e partecipazione culturale – sin dall'inizio!](#)» (2017)³⁸; pubblicazione «[Più creativi sin dall'inizio](#)» (2020): www.lapurla.ch

³⁸ Per scaricare la pubblicazione: www.lapurla.ch/it/download



Quali sono gli aspetti ai quali i professionisti devono prestare attenzione per agire nel modo migliore possibile?

C. Considerare la pratica nel suo contesto particolare

a. Esaminare la situazione concreta nel suo contesto particolare

I professionisti della prima infanzia hanno un ruolo chiave nei processi di **consapevolezza** delle correlazioni tra «ciò che si fa con il bambino» e «perché e per chi lo si fa? Come, a quale scopo e con quale intenzione?». Occorre pertanto prestare particolare attenzione a queste domande in ogni circostanza.

«Per esplorare bisogna dubitare (...) e per affrontare la vita bisogna avere delle certezze, ma devono essere in evoluzione, in modo da essere pronti a cambiare quando cambia il contesto. Allora sperimentiamo il piacere della scoperta e la meraviglia di vedere un mondo che non è più quello che pensavamo fosse - vedo le cose in modo diverso»

BORIS CYRULNIK³⁹

Il benessere del bambino piccolo è strettamente legato a quello degli adulti e delle persone che si prendono cura di lui. Essi hanno il potere di influenzare il clima relazionale organizzando lo spazio (luogo, arredi, materiali), le attività che vi si svolgono e il loro svolgimento, il modo di funzionare, di comunicare e di «convivere» in questo contesto.

L'essere umano adulto ha la capacità intellettuale (cognizione) di adottare uno sguardo riflessivo (vedersi, situarsi, posizionarsi) rispetto all'oggetto della sua riflessione (la realtà così com'è). Egli si colloca sempre esattamente dove si trova fisicamente, emotivamente e psicologicamente. In altre parole, nel punto in cui si trova lungo il suo percorso esistenziale.

L'analisi della situazione permette di esaminare **le condizioni in cui si inserisce l'azione**, al fine di identificare nel modo più preciso possibile i bisogni specifici di ogni bambino là dove si trova in quel momento e adattare di conseguenza l'approccio e l'intervento.



Saper risolvere problemi / Saper prendere decisioni

- ☞ **Il contesto:** il quadro strutturale nel quale si inserisce l'azione.
- ☞ Le **caratteristiche strutturali:** disposizione, configurazione dei luoghi, spazi, materiali, strumenti di lavoro.
- ☞ L'**organizzazione funzionale** dell'ecosistema: come è organizzato, cosa si fa e quando, come (chi sono io in questo contesto, quali sono la mia missione, la mia funzione, i miei compiti, i miei strumenti)?
- ☞ **Principi, regole,** gerarchie, procedure operative: quali sono i limiti (divieti) e le possibilità (spazi di libertà), per chi e perché?
- ☞ Il **concetto pedagogico:** quali sono le visioni, i valori e i concetti educativi ai quali fanno riferimento le attività, l'organizzazione e le persone?
- ☞ Il **soggetto (io):** chi sono io qui (identità), quali sono la mia funzione, il mio ruolo, il mio status in relazione a chi, per fare cosa, a quale scopo (preciso), come, con quali mezzi (strumenti) e quali risorse (personali) posso agire al meglio (secondo le mie capacità) per raggiungere questo obiettivo in questo contesto?
- ☞ **Margine di manovra:** quali sono i limiti oggettivi (fisici, corporei, materiali, spaziali e temporali) e soggettivi (personali, propri di ogni individuo) da prendere in considerazione e come attivarli e rafforzarli per produrre gli effetti desiderati (benessere)?

³⁹ Cyrulnik, B. (2023). *La comodità del male. Libertà interiore e servitù confortevole*. Il Margine

Per approfondire

Pratiche

Bilancio e analisi della situazione: valutazione delle competenze

Esaminare l'attività professionale nel suo contesto specifico, distinguendo fatti e dati oggettivi (i fatti reali) dagli effetti soggettivi che questi fatti producono sulle persone coinvolte (bambini, adulti, professionisti)

Spunti

Saper essere – Fare – Comunicare efficacemente (CPS)

Sviluppare e rafforzare le competenze personali e professionali (tecniche)

Risorse

Formazione continua – Convegni – Seminari – Letture

Conoscenze e esperienze

Fonti d'ispirazione

Spazi d'incontro e di azione comunitaria

Vita associativa – Culturale – Sportiva

b. Interrogarsi sulle rappresentazioni (concezioni) per chiarire le intenzioni

La «**postura professionale**» nei contesti di vita della prima infanzia è quella dell'adulto consapevole della propria responsabilità, della propria missione, del proprio ruolo specifico, della propria funzione, del proprio margine di manovra, dei propri bisogni, delle proprie risorse, dei propri limiti e dei propri vincoli personali.

La postura si definisce sempre in relazione a un determinato contesto, allo stato e al ruolo rispetto alle altre persone che operano nello stesso ambiente. È la rappresentazione del ruolo che ogni persona ha di sé (soggetto) rispetto all'oggetto con cui interagisce, anche se quest'ultimo è anch'esso un soggetto.

Per accompagnare al meglio un bambino nel suo sviluppo e nella sua salute mentale, è necessario che gli adulti che se ne occupano, in particolare i professionisti, tengano in considerazione la propria soggettività nel modo di vedere, comprendere e agire sulla realtà.

Avere consapevolezza di sé / Provare empatia verso gli altri



☞ **Io:** chi sono, perché, con quale scopo, quali sono i miei valori, le mie aspirazioni, i miei obiettivi, bisogni, le mie aspettative, competenze, risorse, esperienze, intenzioni, ecc.

☞ **Il bambino:** è il **soggetto attivo** delle sue esplorazioni e l'**oggetto dell'attenzione** dell'adulto che lo accompagna (soggetto).

☞ **Le altre persone:** si pongono la stessa domanda su se stesse rispetto a ciò che le circonda (oggetto).

☞ Cosa mi rivela **questo contesto** (agli occhi e nel comportamento dell'altro) che mi permette di **situarmi** (punti di riferimento) e di **capire** in cosa consista il mio **ruolo** specifico (competenze e risorse personali) nel **raggiungimento** dell'obiettivo stabilito?

Per approfondire

Pratiche

Postura e qualità professionali: competenze relazionali

L'empatia è un fattore chiave nella cura, nell'accoglienza, nell'educazione della prima infanzia e nell'azione comunitaria (sostegno ai genitori, integrazione, socializzazione)

Spunti

Saper essere – Fare – Comunicare efficacemente: CPS

Saper distinguere tra il soggetto e l'oggetto dell'osservazione, riconoscere i propri limiti e le possibilità, ascoltare e verbalizzare le emozioni, compiere azioni coerenti e conseguenti.

Risorse

Sviluppo personale e professionale:

Formazione continua – Convegni – Inter- e supervisioni

Quadro istituzionale e formazioni proposte alle collaboratrici e ai collaboratori

Interventi esterni nei contesti di attività

Fonti d'ispirazione

Risorse esterne per i professionisti della prima infanzia: per esempio

ATAN – Formazione continua www.atan.ch/formazione-continua

CEMEA – Formazione per professionisti della prima infanzia www.cemea.ch/primainfanzia

SUPSI/DEASS – Panoramica sui corsi e sugli eventi in ambito Infanzia e giovani www.deass.supsi.ch/infanzia-e-giovani

c. Identificare le problematiche e le sfide soggettive e oggettive: risorse e vincoli

Ogni bambino è un individuo a sé stante, soggetto e attore del suo percorso. Evolverà man mano che vivrà le sue esperienze e che attraverserà le fasi del suo sviluppo, al proprio ritmo e a modo suo. Una combinazione di numerosi fattori – che non dipendono da lui ma sui quali gli adulti che lo circondano possono agire concretamente – influenza i processi di sviluppo della sua salute mentale.

Comprendere il bambino tenendo conto dei suoi legami familiari e sociali, dei suoi genitori e del suo ambiente familiare fornisce preziose informazioni sui punti di riferimento che sostengono il suo sviluppo e permette di adattare al meglio il suo accompagnamento.

I suoi bisogni fondamentali, fisici, psicoaffettivi e cognitivi devono essere soddisfatti. Un'**alimentazione equilibrata, abitudini, comportamenti e attività salutogeniche** (benefiche, che promuovono la salute), sono fattori di protezione che agiscono sullo sviluppo fetale e sul cervello del bambino. Il bambino deve però essere **nutrito** anche a livello psicoaffettivo e cognitivo. La qualità delle relazioni e la stimolazione sensomotoria sono determinanti per la salute mentale.

Il ruolo dei professionisti della prima infanzia consiste nel sensibilizzare i **genitori** sui fattori che favoriscono/influenzano un sano sviluppo cerebrale e il benessere del bambino e nel valorizzare al contempo le loro risorse e competenze genitoriali. Anche i genitori dispongono di conoscenze basate sulle proprie esperienze e osservazioni in materia di educazione.

Interessarsi al bambino significa quindi interessarsi anche alla sua storia personale e familiare, alle sue origini, ai suoi genitori. Significa chiedere ai genitori dei bisogni particolari del bambino, delle sue abitudini, preferenze, esperienze e fare lo stesso con la madre e il padre, ponendo loro le stesse domande.

Saper comunicare efficacemente / Essere abile nelle relazioni interpersonali

- ☞ Rispondere ai bisogni del bambino piccolo ↔ **Saper riconoscere** ciò di cui ha realmente bisogno, adottando l'atteggiamento e la risposta più adeguate per aiutarlo a comprendere.
- ☞ Rafforzare la **collaborazione con i genitori** interessandosi a loro: chi sono, da dove vengono, quali sono i loro bisogni, le loro riflessioni, le aspettative, i modelli educativi, la cultura, ecc.
- ☞ Le pratiche educative sono fortemente **influenzate da concezioni** socioculturali, economiche e politiche relative al bambino, al genitore, alla famiglia, all'idea di «buona» educazione, alle competenze utili o necessarie che andrebbero valorizzate.
- ☞ I **modelli di riferimento** comuni sono necessari, ma è anche importante metterli in discussione per comprendere il mondo e valutare se siano ancora attuali e pertinenti.
- ☞ Mettere in discussione i modelli di riferimento che ci hanno «forgiati» nel nostro apprendimento rivela anche emozioni, **schemi ricorrenti, stili d'attaccamento e conoscenze acquisite**.
- ☞ Osare **mettere in discussione i propri «consensi» impliciti**, quelle zone d'ombra che non vogliamo o non riusciamo a vedere nei nostri modi di funzionare, di rappresentarci, di agire e di comunicare.

Per approfondire

Pratiche

Conoscere il bambino: partenariato co-educativo genitori-professionisti

Valutare con i genitori il/i bisogno/i particolare/i del loro bambino: chi è?

Indagare insieme ai genitori i loro propri bisogni riguardo a informazioni utili e pertinenti

Spunti

Conoscenze – Comunicazione – Collaborazione: CPS

Partenariato educativo e condivisione delle conoscenze che riguardano il bambino

La postura professionale consiste nell'ampliare l'angolo di visione per comprendere lo sviluppo del bambino nella sua globalità e poterlo così accompagnare insieme ai suoi genitori (figure di attaccamento) nel miglior modo possibile rispetto alle sue capacità, ai suoi apprendimenti e alla sua salute mentale, tenendo conto della sua storia personale e familiare.

Conoscere bene il bambino e le sue fasi di sviluppo tra 0 e 4 anni permette ai professionisti della prima infanzia di identificare con precisione l'esperienza che il bambino sta vivendo. Questa esperienza si colloca e si svolge nel contesto in cui il bambino si trova in quel momento e con il quale interagisce. I suoi comportamenti riflettono i modi di reagire acquisiti attraverso il contatto con chi gli è vicino, al fine di ottenere ciò di cui ha bisogno in quel momento. In altre parole, non è il bambino a essere «difficile» o «facile», «agitato» o «tranquillo», ma è la situazione del suo ambiente a disturbarlo o a risultargli piacevole.

Risorse

Conoscere e comunicare con i (futuri) genitori

Le informazioni rilevanti che entrambe le parti devono conoscere sui fattori di benessere, che sostengono il bambino nella sua salute mentale e nel suo sviluppo

Le risorse e le prestazioni destinate ai genitori in una prospettiva di promozione della salute mentale e di rafforzamento dell'autoefficacia genitoriale

Fonti d'ispirazione

Materiale per i genitori – Siti di riferimento – Prestazioni di sostegno alla genitorialità – Attività comunitarie a bassa soglia

- Luoghi d'accoglienza genitori-bambino – Visite a domicilio
- Spazi d'incontro – Centri di socializzazione
- Enti di promozione della salute e prevenzione e siti di riferimento

In relazione agli schermi: Giovani e media – Piattaforma nazionale per la promozione di competenze medialità. Per genitori e professionisti www.giovanimedia.ch

Buono a sapersi

Il sonno

Il sonno svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo della salute mentale e dell'apprendimento. Il bambino piccolo ha bisogno di molto sonno. Quando dorme, il cervello lavora intensamente, in particolare l'ippocampo. Questa parte del cervello è responsabile del funzionamento della memoria e degli apprendimenti (competenze, abitudini, gesti, ecc.). Durante il sonno, la memoria ripercorre tutto ciò che è successo durante la veglia per organizzare le informazioni, creare connessioni e apprendere tutto ciò che il bambino ha vissuto e impresso sotto forma di stimoli nel corso della giornata.

Fattori benefici

Condizioni di vita favorevoli e un ambiente affettivo adeguato durante la gravidanza e i primi anni di vita avranno un effetto tanto più significativo quanto più i fattori benefici si sommano.

L'alimentazione

Ha un ruolo fondamentale: per sostenere l'intensa attività cerebrale dei primi 1000 giorni di vita è necessaria un'enorme quantità di energia. Nel neonato, il 50-75% del cibo ingerito viene utilizzato per fornire energia al cervello. Un'alimentazione inadeguata può portare a ritardi nello sviluppo e nella crescita.

Gli schermi

Un bambino piccolo impegnato a giocare perde circa il 20% della sua capacità di attenzione (quindi di apprendimento) su ciò che sta facendo, se nel contempo nella stessa stanza c'è una TV accesa, anche solo in sottofondo.



Concretamente, che implicazioni ha tutto ciò sul piano pratico (attività)?

D. Organizzare l'ambiente (quadro) e le pratiche (attività) attorno al bambino

a. Adattare l'organizzazione del tempo, dello spazio e delle attività attorno al bambino

Nel **contesto dell'accoglienza della prima infanzia** (familiare o istituzionale) gli adulti di riferimento devono prestare attenzione a tutti gli aspetti organizzativi, logistici, pratici, strutturali e materiali (contesto e attività) che favoriscono il benessere del bambino, nel rispetto dei suoi bisogni biologici (sonno, pasti, cure del corpo), affettivi (attaccamento) e cognitivi (attività sensomotorie). La qualità dell'ambiente e le condizioni di accoglienza sono fattori determinanti dal punto di vista della salute mentale.

Il bambino piccolo imparerà rapidamente ad adattarsi al suo nuovo ambiente e agli adulti di riferimento da cui dipende. Dovrà quindi «fare i conti» con le condizioni del luogo, i cambi delle persone, le circostanze, il ritmo e il funzionamento della famiglia o della struttura d'accoglienza. Ciò richiede da parte sua di mobilitare le sue risorse adattative. Spetta dunque all'adulto di riferimento, in stretta collaborazione con i genitori, assicurarsi che i **ritmi e i bisogni fisiologici del piccolo siano rispettati**, adattando l'organizzazione della vita quotidiana e dell'accoglienza.

Prendersi cura di uno o più bambini piccoli è un'attività impegnativa. Per **essere presenti e attenti a ciò che accade**, occorre che i bisogni fondamentali degli adulti siano soddisfatti. Eppure, spesso l'adulto ignora i sovraccarichi (stanchezza) e le carenze (frustrazioni) usando meccanismi di compensazione, strategie di gestione e organizzazione, strumenti e tecniche sofisticate per poter «compensare» la mancata soddisfazione dei propri bisogni fondamentali.

La postura professionale risiede anche nella capacità di concepire, organizzare, allestire, gestire e **valutare lo spazio necessario** per un sano equilibrio dell'ecosistema. Ciò implica un esercizio di distanziamento rispetto alla pratica e alle considerazioni soggettive, per poter valutare l'adeguatezza dell'organizzazione del tempo e dello spazio rispetto ai bisogni effettivi, individuali e collettivi.



Avere un pensiero critico / Saper risolvere problemi

- ☞ Determinare il quadro e le condizioni che garantiscano a ciascuno **la sicurezza** di potersi sentire a proprio agio nello svolgimento dei propri compiti e attività secondo le proprie possibilità e i propri bisogni.
- ☞ Organizzare **lo svolgimento della giornata e delle attività** in funzione dei bisogni fondamentali (biologici) di ogni bambino (ritmo, abitudini, rituali, ecc.).
- ☞ Osservare **i bisogni psicoaffettivi specifici** di ogni bambino (identificare il vero bisogno che si nasconde dietro ad un comportamento).
- ☞ Organizzare le attività sensomotorie in base agli **interessi specifici** di ciascun bambino (osservarlo e accompagnarlo).
- ☞ Osare «fare» meno per poter «stare» bene, essere disponibile, reattivo e creativo.
- ☞ **La natura e la semplicità** hanno un effetto calmante, rigenerante e stimolante.
- ☞ **Valutare** lo spazio (tempi e struttura), il materiale e le attività con e per il bambino o il genitore dal punto di vista della salute mentale (benessere = rilassamento) e dei reali benefici per il bambino (psicomotori, affettivi e cognitivi).

Per approfondire

Pratiche

Riflessioni sull'organizzazione, il funzionamento, le attività e le rappresentazioni riguardanti l'accoglienza (in ambito familiare o comunitario)

Organizzare le condizioni di accoglienza in modo da rispettare i bisogni fisiologici, psicoaffettivi e cognitivi di ogni bambino

Spunti

Agire sul concreto: lo spazio, il tempo, il materiale

Allestire gli spazi in modo da permettere ad ogni bambino di crescere, osservare, riposarsi, esplorare o ritirarsi in base ai suoi bisogni, in tutta sicurezza e con un'attenzione costante, calorosa, premurosa e rassicurante

Risorse

Coinvolgere il bambino nelle attività quotidiane

Fonti d'ispirazione

Tutto può essere fonte d'ispirazione, di stupore, di meraviglia... dal punto di vista del bambino. Accompagnarlo nelle sue osservazioni, scoperte e emozioni è una fonte di apprendimento per grandi e piccini.

Filmati: www.bambini-4.ch/filmfinder

b. Individuare e verbalizzare i bisogni del bambino, esprimendo a parole emozioni e percezioni

Una buona salute mentale è la risorsa che permette a ogni persona di svolgere le numerose attività quotidiane, di gestire gli imprevisti e di superare le difficoltà, rafforzando così il senso di autoefficacia, la partecipazione, la dinamica co-costruttiva e le relazioni interpersonali.

I bambini piccoli hanno bisogno di poter contare su adulti fiduciosi, disponibili, ben disposti e premurosi nei loro confronti in ogni circostanza. Gli adulti hanno quindi la responsabilità di riconoscere i propri **bisogni psicoaffettivi**, spesso trascurati o repressi (di riconoscimento, comprensione, empatia, aspirazioni, ecc.), i propri limiti e le proprie risorse.

Affrontare questi aspetti risveglia **emozioni represses** o nascoste che si manifestano in vari modi, spesso difficili da accettare. Osare ammettere i fatti che turbano o esprimere un bisogno chiedendo aiuto è in realtà molto semplice per un bambino piccolo, ma complicato per un adulto. L'esercizio è ancora più delicato per i professionisti della prima infanzia poiché si inserisce in un'attività al centro del vivere, dove le

rappresentazioni culturali, morali e soggettive riguardanti l'infanzia, le cure, l'educazione, la famiglia e ciò che bisogna fare per «stare bene» sono profondamente radicate... fin dalla primissima infanzia.

Per poter **accompagnare efficacemente** i bambini piccoli e rispondere in modo adeguato e concreto ai bisogni psicoaffettivi che chiedono di essere soddisfatti, è quindi essenziale che i professionisti della prima infanzia **mettano in discussione i loro modelli di riferimento**, le motivazioni, le aspirazioni e i bisogni personali. Accettare di fare meno, di rimanere saldamente ancorati alla concretezza, con i piedi per terra, in ascolto e disponibili per ciò che si presenta, permette di calmare le emozioni e di armonizzarsi con l'ambiente. Del resto è proprio in questo modo che il bambino interagisce con le sue prime figure di attaccamento (prosodia, sorrisi, sguardi).



Saper gestire lo stress / Saper regolare le proprie emozioni / Saper comunicare

- ☞ Identificare le **fonti di frustrazione** (sovraccarichi, mancanze) che causano tensioni e disagi, così come le risorse (aiuti, contributi) che potrebbero attenuarle e alleviarle.
- ☞ Accettare di «**fare**» meno e in modo più semplice per «**essere**» di più e più disponibile: essere presenti e attenti a sé per riuscire a restare ancorati nel concreto con il bambino e le attività che portano benefici tangibili al suo benessere.
- ☞ Riconoscere e **verbalizzare i bisogni** personali, le risorse, le restrizioni e le disponibilità per poter esaminare le opzioni possibili e prendere le decisioni opportune.
- ☞ Dire ciò che si fa e fare ciò che si dice: **coerenza** e comunicazione favoriscono la fiducia reciproca e la cooperazione costruttiva (dinamica di gruppo).
- ☞ Distinguere tra **esigenze oggettive** (ambiente) e **aspettative soggettive** (rappresentazioni morali).

Per approfondire

Pratiche

Gestione dello stress nella pratica quotidiana

Spunti

Postura professionale: coerenza tra i principi e le pratiche

Riconoscere in sé, senza giudicarle, le emozioni e le sensazioni che alcune situazioni suscitano nell'esercizio della pratica

Distanziamento – Riflessione – Osservazione: contrastare le difficoltà usando parole proprie

Avere consapevolezza di sé / Avere un pensiero critico / Saper gestire lo stress e regolare le proprie emozioni / Saper comunicare

Prendere coscienza e sviluppare le competenze psicosociali individuali e collettive

Cercare, chiedere e offrire aiuto attorno a sé

Distinguere i vincoli morali (giudizi, aspettative, proiezioni) da quelli oggettivi (formali, strutturali, tecnici, materiali, fisici)

Risorse

Fiducia reciproca: collegialità, spirito di squadra, relazioni interpersonali sane, clima cordiale e rispettoso dello spazio necessario a ciascuno

Regole e limiti chiari: conosciuti, accettabili e accettati

Organigramma strutturato e coerente: posizioni, funzioni, ruoli

Trasparenza e organizzazione: chi fa cosa, dove, quando, come, per chi / per cosa?

Quadri di riferimento espliciti: concetti, approcci, metodi, attività

Spazi temporali e fisici: adattati ai vincoli reali e necessari per svolgere un lavoro di qualità e significativo per il bambino e i suoi genitori

Fonti d'ispirazione

Il corpo è un organismo complesso, perfettamente progettato per essere vitale, funzionale, resiliente, capace di apprendere, reagire e muoversi. Ascoltare i segnali che invia (emozioni, sensazioni) permette di comprendere se stessi e di evolvere nel proprio ambiente



Cosa rafforza e stimola la fiducia, l'autonomia e la creatività del bambino piccolo?

E. Essere compreso nei suoi bisogni in quanto soggetto attivo, curioso e desideroso di apprendere

a. Saper essere all'ascolto e osservare il bambino impegnato nel «fare»

Parlare, cantare, coccolarsi, sorridere e fare le smorfie, i pasti, le passeggiate e le cure sono tutte interazioni attraverso le quali il bambino piccolo comunica con le persone che si occupano di lui. Dal punto di vista dello sviluppo cerebrale, questi scambi sono essenziali per l'acquisizione delle competenze relazionali e del linguaggio.

I bambini sono piccoli filosofi ingegnosi e creativi, capaci di adattarsi ed evolvere mobilitando le risorse che hanno sviluppato grazie alle interazioni, all'attenzione ricevuta e ai piccoli fatti e gesti che osservano, imparano a imitare, a riprodurre e a trasformare in mille modi diversi.

È importante permettere al bambino di dedicarsi serenamente alle sue attività, piuttosto che cercare di stimolarlo continuamente. I momenti di apparente inattività (dal punto di vista dell'adulto), in cui il bambino è sveglio e osserva oppure si ritira per stare da solo, sono di grande importanza. Questi momenti gli permettono di integrare nel suo mondo ciò che accade attorno a lui. Ciò non significa che non sia concentrato, al contrario, è immerso nelle sue osservazioni, le quali contribuiscono allo sviluppo del linguaggio interiore, dell'immaginazione e della creatività, competenze chiave che vanno incoraggiate.

Si tratta quindi di **tenersi alla giusta distanza e adottare un atteggiamento adeguato**, ma anche di trovare il giusto **equilibrio** tra le fasi di attività stimolanti e i momenti di pausa necessari per assimilare le esperienze. Anche in questo caso, l'esperienza professionale, le «tecniche del mestiere» e la conoscenza dei processi di sviluppo nella prima infanzia consentono ai professionisti di accompagnare il bambino piccolo nel modo più adeguato per favorire la sua salute mentale.



Saper comunicare in modo efficace / Essere abile nelle relazioni interpersonali

- ☞ Osservare il comportamento del bambino per identificare ciò che lo preoccupa, lo inquieta, lo disturba o, al contrario, lo interessa, lo incuriosisce o gli piace permette di **adattare il proprio approccio** e di **agire nel modo migliore** nei confronti del bambino.
- ☞ Essere sempre presenti in modo costante e premuroso: un **punto di riferimento** per il bambino.
- ☞ Assicurarsi che tutti i suoi bisogni attuali siano soddisfatti: **osservare** la situazione.
- ☞ Mettere in discussione i fatti per identificare ciò che deve o può essere realizzato: **analizzare** la situazione.
- ☞ Valutare la distanza tra ciò che dovrebbe essere e ciò che è: **riflettere** e identificare le risorse disponibili / necessarie.
- ☞ Pianificare e organizzare le azioni da intraprendere: **decidere** e agire.
- ☞ Informarsi e comunicare: **dire** ciò che si fa e **fare** ciò che si dice.
- ☞ Verificare i risultati e gli effetti prodotti: documentare e **valorizzare**.
- ☞ Lavorare in squadra per migliorare le probabilità di successo e agire insieme nella stessa direzione (**consenso**).

b. Porre le basi per aiutare il bambino a nominare e regolare le sue emozioni: verbalizzare

Dal punto di vista della psicologia dello sviluppo della prima infanzia, la comparsa delle prime parole e del linguaggio verbale tra i 2 e i 3 anni **rappresenta un'importante fase di trasformazioni**. Essa «proietta» il bambino in una nuova dimensione. Come ogni cambiamento irreversibile di situazione, status e ambiente, questo passaggio dal mondo delle interazioni sensomotorie a quello delle rappresentazioni è un avvenimento critico, poiché segna la «fine» e l'«inizio» di una modalità di comunicare. Queste crisi temporanee possono essere fisicamente e psicologicamente impegnative, sia per il bambino che per chi lo circonda. Esse sono ancora più destabilizzanti quando la struttura e l'organizzazione della sua nicchia di sviluppo sono instabili, insufficienti o precarie.

È quindi opportuno aiutare il bambino a **stabilire dei collegamenti** tra i fatti, nominandoli e cercando di descrivere con lui ciò che ha provocato la sua reazione e ciò che sta vivendo. Questo esercizio, che consiste nel verbalizzare i fatti e le emozioni, **aiuta il bambino a calmare** la parte del cervello che gestisce le emozioni (sistema limbico) e che funziona un po' come un sistema d'allarme. **La coerenza** tra la percezione della realtà del bambino e il significato comprensibile attribuito dall'adulto è un fattore determinante per la salute mentale. **Il modo di accompagnare il bambino nella sua comprensione** dei fatti e delle esperienze per lui significative gioca un ruolo determinante sul suo modo di vedere il mondo e sulla conoscenza affettiva che attribuirà agli eventi futuri.



Provare empatia per il bambino / Saperlo aiutare a regolare le sue emozioni

- ☞ **Verbalizzare** le emozioni, sia quelle piacevoli che quelle più faticose, associandole a ciò che sta accadendo.
- ☞ **Osservare** ciò che accade al bambino dal suo punto di vista, dalla sua realtà.
- ☞ **Essere consapevoli** delle proprie emozioni in modo da poterle controllare e verbalizzare (riflessione e consapevolezza della propria soggettività).
- ☞ **Mostrare interesse** e attenzione per ciò che il bambino cerca di esprimere a modo suo e al suo ritmo.
- ☞ **Riconoscere le proprie emozioni** per poterle controllare (riflessione).

Buono a sapersi

A causa dell'immaturità del suo cervello, il bambino piccolo non è ancora in grado di capire da solo cosa gli sta accadendo e lo turba. Allo stesso modo, non è in grado di stabilire delle correlazioni tra l'impatto prodotto da un evento esterno (causa) e la sua reazione emotiva (effetto). La reazione, la postura, l'atteggiamento e le parole dell'adulto in relazione a una situazione sono determinanti nello sviluppo psicoaffettivo e cognitivo del bambino. Il modo in cui l'adulto reagisce di fronte a un evento rivela delle rappresentazioni che sono proprie dell'adulto, ma che il bambino imprimerà e conserverà nella memoria.

c. Stabilire un quadro coerente e rassicurante per accompagnare il bambino nel suo percorso

Un ambiente stabile, coerente, rassicurante e stimolante nella prima infanzia è la base su cui si sviluppano la salute mentale e l'educazione. Esso pone le **premesse del «linguaggio interiore»**, fondamentale nei processi di acquisizione e di sviluppo delle competenze socio-emotive e verbali.

Nel contesto dell'accoglienza familiare o collettiva della prima infanzia, i professionisti che operano sul campo devono far fronte a questa doppia sfida: rispondere in modo adeguato ai bisogni di ogni bambino preservando al contempo la sicurezza e la stabilità dell'ambiente, necessarie per il buon funzionamento del microcosmo.

Questo continuo processo di adattamento a nuove condizioni è il principio stesso dell'evoluzione di ogni comunità umana. **I cambiamenti** di situazione, le perturbazioni dell'ambiente, le separazioni e le prove sono parte integrante dell'esistenza. Sono tutte esperienze di apprendimento difficili e dolorose da affrontare, attraversare e superare. Per affrontare la perdita dei rassicuranti punti di riferimento e l'incertezza che verrà, sono richieste notevoli risorse.

Le **transizioni sono periodi di vulnerabilità** per ogni essere umano, poiché richiedono di riposizionarsi e ritrovare un equilibrio senza poter fare riferimento a conoscenze acquisite o esperienze passate. Per il neonato e il bambino molto piccolo, questi momenti di transizione sono punti cardine sia nella giornata che nel percorso educativo.

I professionisti della prima infanzia possono accompagnare queste transizioni in modo premuroso, incoraggiante e deciso preparando il bambino a questi cambiamenti. Verbalizzare con il bambino ciò che sta per accadere (ad esempio una gita o la fine di un'attività), mettendosi alla sua portata, lo aiuta a prepararsi e a sentirsi partecipe.



Rafforzare le risorse adattive del bambino: fiducia - resilienza - curiosità

- ☞ **Anticipare** i cambiamenti e preparare le transizioni con il bambino (punti di riferimento, rituali).
- ☞ **Preparare e accompagnare la transizione:** aiutare il bambino a prepararsi e dargli il tempo di adattarsi.
- ☞ **Fornire punti di riferimento** affidabili (rassicurare e confortare).
- ☞ **Pianificare e coordinare** i passaggi tra gli adulti che si alternano nella cura del bambino.
- ☞ **Rafforzare la comunicazione e le sinergie** tra gli adulti che lo circondano (continuità del percorso).

Buono a sapersi

La realtà del bambino piccolo è un percorso di interazioni fisiche con il biotopo in cui è immerso prima della nascita e che prosegue attraverso le cure genitoriali, nel contatto con le persone che lo accolgono, lo tengono in braccio, lo proteggono, vegliano su di lui, lo rassicurano, lo nutrono e lo amano. Queste prime figure di attaccamento pongono le basi della sua sicurezza, della sua fiducia, della sua autonomia, della sua identità e del modo in cui si percepisce, evolve, si proietta, si impegna, si realizza e si sviluppa.

d. Valorizzare le risorse e le competenze genitoriali attraverso lo scambio e la considerazione

Il campo della prima infanzia è un microcosmo cosmopolita in cui si riflette tutta la diversità delle realtà sociali, culturali ed economiche. Nell'ambito della loro attività, i professionisti della prima infanzia incontrano una grande varietà di popolazioni e situazioni.

Questa caratteristica richiede ai professionisti che operano sul campo con le popolazioni di riferimento – bambini, genitori e famiglie – di svolgere anche un' **attività di mediazione culturale**. Non si tratta solo di tradurre, ma piuttosto di trovare un terreno comune affinché ognuno possa sentirsi compreso, rispettato e riconosciuto per ciò che è, con le proprie caratteristiche, la propria visione del mondo, le proprie aspirazioni e motivazioni personali, così come la propria esperienza e le competenze che ne derivano.

I professionisti della prima infanzia sono dei generalisti che, pur non essendo specialisti in salute mentale né interpreti culturali, svolgono un ruolo centrale nell'agire concretamente, con la partecipazione attiva dei (futuri) genitori, creando insieme attorno al bambino, ancor prima della sua nascita, le condizioni favorevoli necessarie al suo sviluppo cerebrale, fisico e psicologico.

Promuovere attivamente la salute mentale dei bambini fino ai 4 anni non si può dunque fare senza prestare attenzione alla loro nicchia ecologica. In quest'ottica, si tratta di integrare nella pratica con i genitori la sensibilizzazione verso i fattori oggettivi che influenzano lo sviluppo cerebrale e quelli che lo favoriscono rafforzando le risorse del bambino.

Nell'ambito degli interventi, dei contatti bilaterali e degli scambi formali e informali con i (futuri) genitori, occorre quindi prestare attenzione e un interesse benevolo e neutrale (non giudicante e libero da preconcetti) ai seguenti aspetti:

- il benessere e i bisogni della madre durante tutta la gravidanza (sviluppo fetale);
- il benessere dei (futuri) genitori e la qualità dei legami di attaccamento che si creano già durante la fase prenatale;
- le condizioni legate alla gravidanza, al parto, alla nascita, alle cure prestate alla madre, al bambino, al secondo genitore, ai figli già presenti;
- il modo in cui i padri sono connessi e coinvolti emotivamente, psicologicamente e fisicamente nel loro ruolo paterno, ma anche in quanto uomini (mascolinità);
- i vari modi di «fare famiglia», di essere o diventare genitore (monoparentalità, omogenitorialità, famiglie ricostituite, famiglie adottive);
- come i genitori concepiscono la genitorialità, la famiglia, il benessere, l'educazione, il bambino in ciò che rappresenta per ciascuno di propria e come si pongono rispetto alla propria infanzia.



Rafforzare le risorse personali e l'intelligenza collettiva attorno al bambino

- ☞ Mettere in evidenza i **piccoli atti quotidiani** che producono grandi effetti.
- ☞ Trasmettere e **condividere valori positivi** che incoraggiano l'esplorazione, la sperimentazione, i tentativi e la perseveranza.
- ☞ Condividere esperienze, scoperte, il piacere di stare e **progredire insieme**.
- ☞ Informarsi, formarsi, trasmettere e **condividere le conoscenze** necessarie per supportare al meglio la salute mentale del bambino tra i 0 e i 4 anni.
- ☞ **Conoscere l'ampia gamma di servizi** per la prima infanzia e il supporto alla genitorialità con l'obiettivo di sviluppare i legami e le reti sociali nel luogo di vita della famiglia.

Buono a sapersi

La nascita di un bambino è un evento importante che trasforma la vita dei suoi genitori, il loro modo di percepirsi rispetto ai propri genitori, alla propria infanzia, all'educazione ricevuta, alle proprie radici, alle proprie aspettative e speranze, al proprio coniuge, al proprio lavoro e status sociale, alle proprie risorse e al modo di proiettarsi nel futuro. Tutte queste domande sul senso, l'identità, la filiazione, la genitorialità e i bisogni personali devono essere prese in considerazione in un **ap-proccio co-educativo inclusivo, positivo e coerente verso il bambino**. In quest'ottica, i professionisti della prima infanzia contribuiscono al benessere del bambino prestando attenzione alle sue figure di attaccamento, a ciò che è importante per loro, a ciò che li rafforza e a ciò che desiderano condividere e trasmettere al bambino.



Quali sono le abitudini da integrare nell'attività professionale e nella vita di tutti i giorni?

F. Ancorare la salute mentale come punto di riferimento per l'adozione di buone pratiche

a. Cosa significa accompagnare lo sviluppo della salute mentale nella prima infanzia

In sintesi, accompagnare il bambino nello sviluppo della sua salute mentale significa mettere al suo servizio le competenze e le conoscenze professionali:

- **Sensibilizzare** sui fattori nutrizionali, affettivi, organizzativi e strutturali che influenzano lo sviluppo della salute mentale tra 0 e 4 anni.
- **Conoscere** i principi che favoriscono un sano sviluppo (cerebrale, affettivo, relazionale) durante la fase gestazionale e la primissima infanzia: il concetto dei primi 1000 giorni.
- **Trasmettere e condividere** tra colleghi della prima infanzia e con i genitori informazioni affidabili quali base di riflessione e discussione su questioni e argomenti da tenere in considerazione nella vita quotidiana con bambini da 0 a 4 anni.
- **Identificare e valorizzare** le risorse/competenze del bambino e di coloro che lo circondano, sottolineando i benefici reciproci (piacere di stare insieme).
- **Ancorare** nella pratica dei professionisti della prima infanzia la concertazione e la riflessione sui determinanti della salute mentale come strumenti di sviluppo professionale e personale (informazione – formazione – trasformazione).
- **Prendere consapevolezza** delle posture, degli atteggiamenti e delle attività che favoriscono lo sviluppo delle CPS nella prima infanzia.
- **Incoraggiare** lo sviluppo di sinergie tra adulti, genitori e professionisti della prima infanzia che fanno parte dell'ambiente del bambino, per consolidare i legami che lo sostengono nel suo sentimento di fiducia.
- **Anticipare e integrare** le transizioni come uno spazio preparatorio dotato di punti di riferimento per il bambino, affinché possa assimilare le informazioni e i cambiamenti come eventi di cui è soggetto attivo.
- **Coltivare** il piacere di imparare alimentando questo bisogno naturale di comprendere ciò che accade attraverso esperienze positive, interessanti, in grado di creare valori, che favoriscano l'apertura al mondo, la curiosità, l'elasticità di fronte ai cambiamenti, la fiducia e la resilienza per superare le difficoltà.
- **Adattare** l'organizzazione ai bisogni del bambino, rispettando il suo ritmo biologico (sonno/veglia) e i suoi processi di sviluppo (apprendimento), la sua individualità e le sue preferenze (interessi, gusti, affinità).
- **Predisporre** un ambiente sano, rassicurante, stimolante e adatto al bambino, dove si senta al sicuro e possa muoversi liberamente. Le priorità dell'adulto restano sempre la sicurezza fisica e i bisogni del bambino.

b. Praticare i princìpi fondamentali di una buona salute mentale: piccolo promemoria

- Essere e rimanere in ogni circostanza un **punto di riferimento** stabile, affidabile, saldo e visibile, da vicino e da lontano.
- Essere e rimanere **consapevoli** di ciò che accade per comprendere il bambino dal suo punto di vista, nella sua situazione particolare.
- Essere e rimanere consapevoli degli **interessi in gioco** nelle interazioni con le altre parti coinvolte nello stesso ambiente.
- Ogni persona percepisce e comprende **la situazione** dal proprio punto di vista, in base al proprio ruolo, alla propria funzione ed esperienza.
- Ogni punto di vista è una **visione** soggettiva e parziale della situazione, e uniti permettono di comprenderla meglio nel suo insieme.
- L'azione **concreta** porta a risultati concreti ed effetti immediati.
- I **risultati** concreti generano piccoli e grandi effetti visibili sul benessere.
- Il benessere è uno **scopo** che dà slancio e aiuta a superare i limiti.
- Prendere **distanza** e una boccata d'aria per ritrovare il proprio equilibrio.
- Rallegrarsi di poter continuare l'**avventura** e prendere in mano la situazione.
- Garantire che ogni bambino possa crescere e svilupparsi in **sicurezza**.
- **Prendersi cura** di sé e della propria salute mentale.
- **Incoraggiare** la curiosità e il desiderio di comprendere, sperimentare, giocare, creare, porre domande, provare e perseverare.
- Dare priorità alle **attività** che fanno bene alla mente, al corpo e al cuore.
- ...



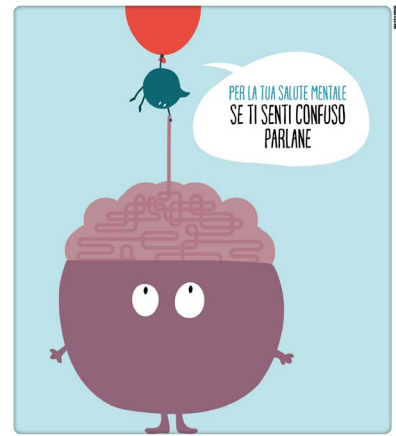
SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Abbi cura di te ogni giorno.
Altri consigli su salutepsi.ch



SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Abbi cura di te ogni giorno.
Altri consigli su salutepsi.ch



SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Non esitare a rivolgerti a un medico o a un altro professionista.
Altri consigli su salutepsi.ch



SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Usa le tue risorse rispettando i tuoi limiti.
Altri consigli su salutepsi.ch



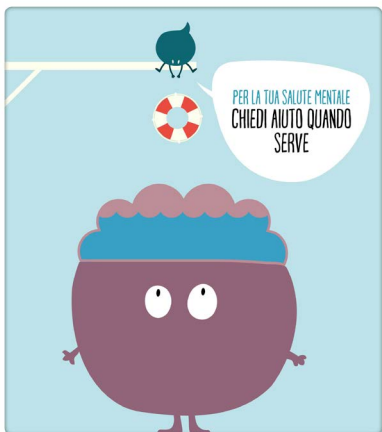
SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Alimenta la creatività e dedicati alle cose che ti piacciono.
Altri consigli su salutepsi.ch



SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Muoviti ogni giorno per sentirti bene.
Altri consigli su salutepsi.ch



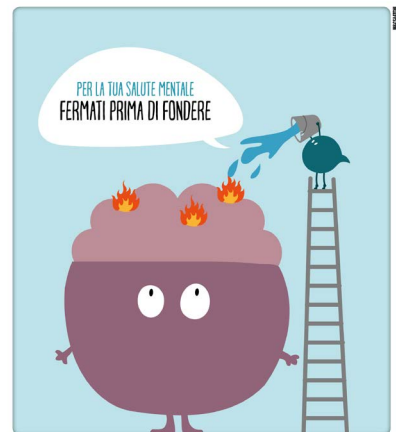
SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Se ti senti scoppiare parlare con chi ti sta vicino o con un professionista.
Altri consigli su salutepsi.ch



SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Coltiva le relazioni con gli altri.
Altri consigli su salutepsi.ch



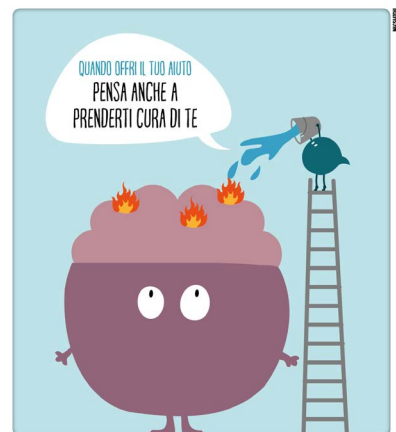
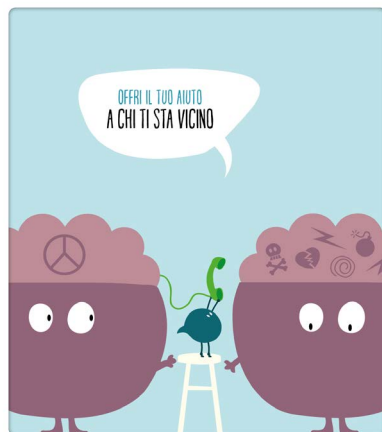
SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Prenditi una pausa per ricaricare le batterie durante la giornata.
Altri consigli su salutepsi.ch



SALUTEPSI.CH
CI RIGUARDA TUTTI

Condividi le tue emozioni per sollevare l'animo.
Altri consigli su salutepsi.ch



c. Per approfondire le questioni che vi interessano nella vostra pratica

La campagna Salutepsi.ch: strumenti, risorse e link per i professionisti della prima infanzia www.salutepsi.ch

La salute mentale dei bambini piccoli è una questione fondamentale per il loro benessere e il loro sviluppo. Tuttavia, rimane un tema ancora poco trattato e non sempre facile da comprendere. Per rispondere in parte a questa situazione, Salutepsi.ch – la campagna di promozione della salute mentale nei Cantoni latini – propone in lingua francese e tedesca una serie di **newsletter e video**, in cui **specialisti della prima infanzia** trattano vari argomenti legati alla promozione della salute mentale dei bambini e delle bambine da 0 a 4 anni.

Portale per professionisti e professioniste su salutepsi.ch

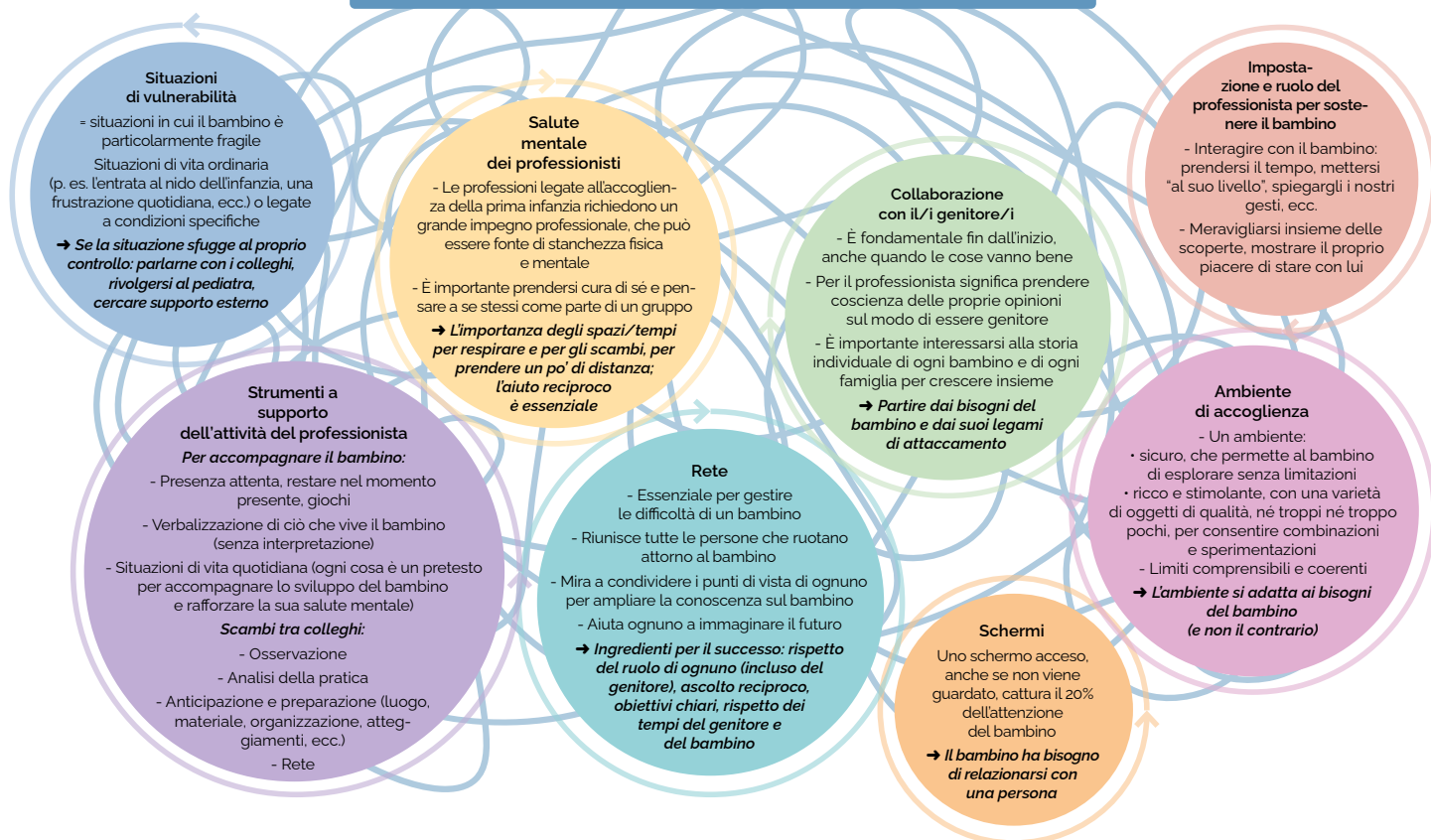
Nelle sue versioni francese e tedesca, Salutepsi.ch propone uno spazio di approfondimento dedicato ai professionisti:

www.santepsy.ch / www.psy-gesundheit.ch, dove è anche possibile abbonarsi alla newsletter: www.santepsy.ch/espace-professionnel.

8 MODI PER ACCOMPAGNARE AL MEGLIO IL BAMBINO PICCOLO NELLO SVILUPPO DELLA SUA SALUTE MENTALE

Un piccolo con una buona salute mentale è un bambino:

- che si sente al sicuro e che sviluppa la fiducia in sé e nella persona che si prende cura di lui
- che è curioso, che scopre le sue dita, gli oggetti che lo circondano e il mondo!



Fonte: www.salutepsi.ch



Dove possiamo trovare riferimenti, risorse e strumenti relativi all'argomento?

G. Link – Risorse – Riferimenti bibliografici per approfondire

a. Link e risorse per informarsi e formarsi

Salutepsi.ch

- Campagna di promozione della salute mentale della popolazione nei Cantoni latini
- www.salutepsi.ch / convegni, newsletter maggio 2021 e video (fr/de)
- Formazioni per la promozione della salute mentale dei bambini da 0 a 4 anni destinata ai professionisti della prima infanzia non specializzati in salute mentale: info@santepsy.ch (fr)

Promozione Salute Svizzera

- Opuscolo «Sostenere la salute psichica dei futuri genitori – Informazioni e raccomandazioni per il personale specializzato» (2021)
- Presentazione «Autoefficacia nei bambini e come rafforzarla» (video)
- Rapporto 8 «Promozione della salute per e con i bambini. Risultati scientifici e raccomandazioni per la prassi» (2023)
- Scheda informativa «L'impegno di Promozione Salute Svizzera a favore della prima infanzia» (informazioni e diversi materiali) (2024)
- Scheda informativa «Raccomandazioni per gli specialisti del settore sanitario e sociale: promozione della salute psichica nella prima infanzia» (2019)
- Tema «Promozione della salute nella prima infanzia»

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Piattaforma d'informazione con contenuti e progetti concreti sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili e delle dipendenze, così come sul rafforzamento della salute mentale: www.prevenzione.ch

Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera e pubblicazioni tematiche

- Wustmann Seiler, C. & Simoni, H. (2016). Quadro d'orientamento per la formazione, l'educazione e l'accoglienza della prima infanzia in Svizzera: documento di riferimento nazionale per la qualità della prima infanzia (3a edizione ampliata)
- Rete svizzera per la custodia dei bambini e Commissione svizzera per l'UNESCO (2016). Éducation à l'environnement: Aspects et éléments constitutifs d'une éducation à l'environnement de bonne qualité pour la petite enfance (fr / de)
- Rete svizzera per la custodia dei bambini e Commissione svizzera per l'UNESCO (2014). Integrazione: Aspetti ed elementi costitutivi di un lavoro qualitativamente valido per l'integrazione nella prima infanzia
- Rete svizzera per la custodia dei bambini e Commissione svizzera per l'UNESCO (2015). Santé: Aspects et éléments constitutifs d'un travail de prévention et de promotion de la santé de bonne qualité dans le domaine de la petite enfance (fr / de)
- Rete svizzera per la custodia dei bambini e Programma nazionale contro la povertà (2016). Prevenzione della povertà: Aspetti e principi di base per una proficua collaborazione con i genitori nell'ambito della prevenzione della povertà nella prima infanzia

- Piattaforma nazionale contro la povertà: Guida – Criteri di buona pratica per il sostegno alla prima infanzia (2016)
- Pro Enfance e Rete svizzera per la custodia dei bambini (2017). Elogio della diversità: la diversità come rischio e opportunità
- Rete svizzera per la custodia dei bambini, Scuola Universitaria delle arti di Berna e Pro Enfance (2019): Formazione estetica & partecipazione culturale – sin dall’inizio! Aspetti e principi di base per uno sviluppo positivo della creatività dalla prima infanzia. Suggestioni per un dialogo interdisciplinare
- Tutte le pubblicazioni tematiche possono essere ordinate a ordine@quadroorientamento.ch o scaricate in formato PDF al seguente link: www.quadroorientamento.ch
- Scuola Universitaria Professionale della Svizzera italiana (SUPSI): Tipi – Linee di orientamento e Quaderno di lavoro

Altre risorse, progetti e riviste

- **Alleanza Infanzia:** L’associazione riunisce i rappresentanti della società civile che si impegnano a «garantire che tutti i bambini in Svizzera possano crescere nelle migliori condizioni possibili». L’associazione propone incontri e la diffusione di informazioni attuali riguardanti dibattiti, prese di posizione, oggetti parlamentari, progetti, iniziative in materia di accoglienza, educazione, salute e integrazione della prima infanzia in Svizzera
www.alliance-enfance.ch/it
- **ATAN:** Formazione continua nell’ambito della prima infanzia www.atan.ch/formazione-continua
- **CEMEA:** Formazione prima infanzia www.cemea.ch/primainfanzia
- **Dipartimento della sanità e della socialità:** Buone pratiche per la prevenzione e la promozione della salute nella prima infanzia. Raccomandazioni per le strutture d’accoglienza diurne collettive
- **Fondazione ARES:** Bernasconi, G., Lombardoni, C. & Rudelli, N. (2019). Campanelli verdi e Rossi. Screening precoce nei disturbi dello spettro autistico. Edizioni Fondazione Ares
- **Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants:** L’Enciclopedia è una piattaforma di accesso a documenti di riferimento (articoli, dossier, riferimenti) sugli aspetti relativi allo sviluppo dei bambini piccoli. Mira a promuovere l’accesso a conoscenze e informazioni affidabili (missione educativa sostenuta dalle Università di Montréal e Laval e da Abilio, Centre de diffusion des savoirs sur l’enfance) www.enfant-encyclopedie.com (fr)
- **Mencare:** Programma nazionale per la promozione del coinvolgimento dei padri e la partecipazione degli uomini nell’ambito delle cure, di Männer.ch www.maenner.ch
- **Centro per la salute del bambino onlus** (a cura di) «La nurturing care. Per lo sviluppo infantile precoce»
- **Pro Juventute:** varie informazioni e approfondimenti di tematiche legate all’infanzia e alla genitorialità www.projuventute.ch
- **Protezione dell’infanzia Svizzera:** programmi, materiali e corsi di formazione inerenti la protezione dell’infanzia www.kinderschutz.ch/it
- **Rete Lapurla:** I bambini rincorrono la loro curiosità www.lapurla.ch/it
- **Revue [petite] enfance.** «Rivista professionale per pensare la propria pratica e praticare il proprio pensiero» www.revuepetiteenfance.ch (fr)
- **Università di Bologna:** Rivista “Infanzia”

b. Fonti d'ispirazione e supporti didattici audiovisivi (video – strumenti)

- Alliance PSE: [La salute rafforza l'educazione](#)
- dors.it – Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute: [I primi 1000 giorni che cambiano la vita](#) (17.07.2019)
- CONTACT infanzia: progetti e materiali didattici riguardanti la migrazione, l'integrazione e l'interculturalità www.genitorialita.ch/contact-infanzia/CONTACT.html
- Mencare www.maenner.ch / film documentari «[La nascita di un padre](#)»
- Occasioni di apprendimento per bambini fino a 4 anni: diversi filmati in 13 lingue a supporto delle competenze educative dei genitori, partendo da situazioni di vita quotidiana per promuovere e rafforzare le competenze di vita e l'autoefficacia dei propri bambini www.bambini-4.ch/filmfinder

c. Risorse e prestazioni destinate ai genitori di bambini piccoli (sostegno alla genitorialità)

Materiale informativo destinato ai (futuri) genitori di bambini da 0 a 4 anni

- Consigli di lettura, per scoprire la letteratura adatta a bambini e ragazzi, a cura dell'Istituto svizzero Media e Ragazzi www.ismr.ch/letteratura/consigli/consigli-lettura
- Diversi materiali per la prima infanzia su www.ti.ch/promozionesalute
- Flyer «[Così mio figlio cresce mentalmente forte!](#)» (MMI, Promozione Salute Svizzera e Formazione dei genitori)
- Guida per genitori a cura del Servizio di promozione e valutazione sanitaria e dei Servizi di assistenza e cura a domicilio di interesse pubblico «[Guida all'alimentazione equilibrata e al movimento dalla nascita ai 18 mesi](#)»
- Guida per genitori di Save the Children «[Guida pratica alla genitorialità positiva: come costruire un buon rapporto genitori-figli](#)»
- «[Lettere ai genitori](#)» di Pro Juventute
- Nati per leggere, Progetto dell'Istituto svizzero Media e Ragazzi www.ismr.ch/promozione/progetti/nati-per-leggere
- Rubrica «Genitorialità e salute mentale»: informazioni, spunti di riflessione e risorse per sostenere nelle varie sfide della genitorialità www.salutepsi.ch

Prestazioni per la prima infanzia – sostegno alla genitorialità – azione comunitaria (promozione della salute)

TI

Associazione ticinese delle famiglie monoparentali e ricostituite www.famigliemonoparentali.ch

ATAN – Associazione delle strutture di accoglienza per l'infanzia della Svizzera italiana www.atan.ch

Conferenza Cantonale dei Genitori www.genitorinforma.ch

Consultori Genitore-Bambino www.sacd-ti.ch/Consultori-Genitore-e-Bambino

Divisione dell'azione sociale e delle famiglie

[Informazioni e prestazioni](#) per le famiglie e figli su sostegno economico; sostegno alla conciliabilità famiglia-lavoro; adozione e affidamento; supporto, aiuto e protezione; minorenni e disabilità; consulenza materno-pediatrica; famiglie monoparentali; tempo libero e socializzazione; progetti nell'ambito della famiglia e della genitorialità

Federazione Ticinese Famiglie Diurne www.famigliediurne.ch

Forum genitorialità – Formazione per i genitori www.genitorialita.ch

Pro Juventute – Consulenza per i genitori www.projuventute.ch/it/consulenza-per-genitori

Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale – Informazioni, materiale e progetti www.ti.ch/promozionesalute

Ticinoperbambini – La guida per tutte le attività in Ticino per famiglie, bambini e ragazzi www.ticinoperbambini.ch

Ticinoperbambini – Sportello Famiglie www.ticinoperbambini.ch/Sportello-famiglie

Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani – Panoramica delle offerte sul territorio e delle associazioni per le famiglie www.ti.ch/ufag

CH

- Alleanza Infanzia www.alliance-enfance.ch/it
- Famiglie arcobaleno www.famigliearcobaleno.ch
- Femmes-Tische e Hommes-Tische www.femmestische.ch/it
- Kibesuisse – Federazione svizzera delle strutture di accoglienza per l'infanzia www.kibesuisse.ch/it
- Mencare – Federazione mantello delle organizzazioni svizzere di uomini e padri www.maenner.ch

d. Letture proposte ai genitori per accompagnarli nella vita quotidiana

- Alemagna, B. (2015). *Che cos'è un bambino*. Milano: Topipittori
- Brazelton, T. B. & Greenspan, S. I. (2001). *I bisogni irrinunciabili dei bambini: ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare*. Cortina Raffaello
- Dalvand, R. & Gueguen, C. (2022). *Ascoltami*. Milano: La Margherita
- Save the Children. [Eccomi! Un quaderno per crescere insieme](#)
- Gottman, J. & Declaire, J. (2015). *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per i genitori*. Milano: Rizzoli
- Hogg, T. & Blau, M. (2020). *Il linguaggio segreto dei neonati*. Milano: Mondadori.
- MMI, Promozione Salute Svizzera e Formazione dei genitori (2021). [Così mio figlio cresce mentalmente forte](#)
- Pro Juventute. [Lettere ai genitori](#)
- Promozione Salute Svizzera e Formazione dei genitori (2022). [Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte](#)
- Siegel, D. J. & Payne Bryson, T. (2020). *Esserci. Come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini*. Milano: Raffaello Cortina
- Stern, D.N. (1999). *Diario di un bambino*. Milano: Mondadori

Ringraziamenti

Desideriamo esprimere i nostri più sinceri ringraziamenti a tutte le persone che hanno contribuito in vari modi alla realizzazione di questo documento. In particolare:

I membri del comitato redazionale per la loro competenza, i validi consigli, i punti di vista, le riletture e le riflessioni che hanno accompagnato l'autrice nella concezione e nella realizzazione di questo manuale di riferimento:

- Marie-Catherine Béguin, consulente infermiera per la prima infanzia, responsabile del Centre de référence infirmières Petite Enfance (CRIPE/AVASAD)
- Laetitia Ammon-Chansel, levatrice, fondatrice di Bloom&Co, presidente della sezione ginevrina delle levatrici
- Isabelle Kovacs, co-direttrice del servizio prima infanzia della città di Meyrin, responsabile del Polo di quartiere, famiglie e rete
- Prof.ssa Tania Ogay, professoressa ordinaria di antropologia dell'educazione e della formazione all'Università di Friburgo
- Dr Hugues Paris, psichiatra, responsabile del Dipartimento «Guidance» al Centre neuchâtelois de psychiatrie (CNP)
- Prof. Dr Dieter Schürch, specialista in psicologia e sviluppo dei bambini piccoli, già membro della Commissione svizzera per l'UNESCO e assistente di Jean Piaget

Gli esperti e le esperte che intervengono nei video (maggio 2021) e nelle formazioni offerte da Salutepsi.ch per professionisti della prima infanzia non specializzati in salute mentale, condividendo osservazioni, esperienze, conoscenze, approfondimenti, risposte incoraggianti e strumenti concreti per sostenerli nel loro lavoro con bambini da 0 a 4 anni:

- Caroline Hildenbrand Doerig, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva (cfr. video #1: «La santé mentale chez le petit enfant»)
- Sabine Germann, consulente pedagogica, educatrice sociale (cfr. video #2: «La santé mentale chez le petit enfant: comment soutenir le rôle des professionnel·le·s de la petite enfance»)
- Cherine Fahim, dottoressa in neuroscienze (cfr. video #3: «L'apport des neurosciences dans la compréhension du développement du jeune enfant 0-4 ans»)
- Marion Forel, formatrice di adulti e relatrice su temi legati alla genitorialità (cfr. video #4: «Évolution des modèles familiaux et de la parentalité»)
- Angélique Wüthrich, responsabile del Programma d'azione cantonale per la salute di bambini e adolescenti (cfr. video #5: «Les écrans et le développement des 0-4 ans»)

- Paola Biancardi, già direttrice di asilo nido (cfr. video #6: «Les situations de vulnérabilité dans un contexte d'accueil d'enfants en âge préscolaire»)
- Hugues Paris, medico capo del consultorio per bambini di Neuchâtel (cfr. video #7: «Le travail en réseau dans la prise en charge des 0-4 ans»)
- Karine Beausire e Véronique Descœudres, operatrici dell'unità socio-educativa del Servizio per la prima infanzia di Losanna (cfr. video #8: «La santé psychique des professionnel·le·s de la petite enfance»)
- Rebekka Sieber, direttrice dell'associazione Éducation familiale – Familienbegleitung (cfr. video in tedesco: «Die psychische Gesundheit bei Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren»)

I membri del gruppo di lavoro intercantonale responsabili del progetto per l'accompagnamento del processo:

- Laure Chiquet, collaboratrice scientifica, Ufficio della salute pubblica, JU
- Myriam Jeanmonod, collaboratrice scientifica, Ufficio della salute pubblica, NE
- Tania Larequi, medico responsabile dei dossier di promozione e prevenzione, Dipartimento della sanità, VD
- Stéphanie Mertenat, direttrice della Fondazione O2
- Catherine Moulin Roh, responsabile del settore promozione della salute, Promozione Salute Vallese
- Myriam Nnadi, consulente scientifica, Dipartimento della sanità, GE
- Joanne Schweizer Rodrigues, responsabile del programma di salute mentale, Ufficio della salute pubblica, NE
- Jean-Blaise Seppay, collaboratore scientifico, Ufficio della salute pubblica, VS
- Christel Zufferey, collaboratrice scientifica, Ufficio della salute pubblica, FR
- Manuela Vanolli, collaboratrice scientifica, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, TI

Per il loro incoraggiamento, gli scambi informali e la collaborazione volontaria:

- Gilberte Voide Crettenand, autrice di «Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s» (2020)
- Gilles Crettenand, coordinatore romando dell'associazione mantello delle organizzazioni di uomini e padri männer.ch e del programma MenCare
- Raphaëlle Deshayes, responsabile dell'associazione a: primo e del programma petits:pas per la Svizzera romanda
- Viviane Fenter, responsabile romanda dell'associazione Femmes-Tische/Hommes-Tische
- Michèle Theytaz Grandjean, segretaria generale di Pro Familia Vaud e membro della Commissione federale per le questioni familiari (COFF)
- Manuela Panos, segretaria generale dell'associazione Rendez-vous des parents

Per i suoi contributi ispiratori sulle sfide del lavoro transdisciplinare con i bambini

Prof. Frédéric Darbellay, responsabile della Cellule Inter- et Transdisciplinarité, Direttore aggiunto del Centre interculturel en droits de l'enfant (CIDE), Università di Ginevra

Per la rilettura e le correzioni della 2a edizione del documento:

Marine Coluccia, responsabile di progetto Campagna Salutepsi.ch

Per il loro incrollabile impegno, tutte le donne e gli uomini di questo Paese, che nella loro attività quotidiana, professionale e volontaria operano in associazioni, servizi e istituzioni di interesse pubblico, ognuno al proprio livello, affinché ogni bambino, nel suo ambiente, possa beneficiare delle migliori opportunità di accesso a prestazioni di cura, accoglienza e educazione di qualità.

Lei, cara lettrice, caro lettore, che ha scelto di prendersi cura del benessere di un bambino, accompagnandolo al meglio nella sua salute e nel suo apprendimento attraverso le esperienze che vive.

IMPRESSUM

Editore: salutepsi.ch

Autrice: Viviane Dubath

Coordinamento progetto:

Alexia Fournier Fall, coordinatrice della *Commission de prévention et de promotion de la santé du GRSP*

Stéphanie Romanens-Pythoud, direttrice della *CORAASP Coordination romande des Associations d'Actions pour la Santé Psychique*

Concetto grafico: Céline Gogniat, nacara design graphique

Illustrazioni: Amélie Dupré

Copyright 2022

2a edizione: ottobre 2024

Traduzione italiana e adattamento 2025:

a cura del Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino,
in collaborazione con il Laboratorio di Ingegneria dello Sviluppo Schürch

Editore

SALUTEPSI .CH
Ci riguarda tutte e tutti

Con il sostegno di:

CLASS | Conférence Latine
des Affaires
Sanitaires et Sociales



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

