



E' L'ORA DI FARE COLAZIONE

ABILITA' COINVOLTE:

- memoria
- funzioni esecutive (sequenzialità, controllo, pianificazione, automonitoraggio)
- ragionamento, problem solving, decision making
- conoscenze matematiche, letto-scrittura
- percezione
- prassie, coordinazione
- linguaggio, categorizzazione
- autonomie
- attenzione
- affettività



APPARECCHIARE la preparazione della tavola è una delle attività più frequenti che compiamo a casa, può essere svolta in maniera semplice e veloce ma anche in maniera più lenta e accurata.

Preparare la tavola per la colazione stimola il bambino, innanzitutto a pensare e tenere a mente le preferenze di ciascun familiare a questo pasto “personalizzato” (“mamma di

solito mangia i cereali, papà invece i biscotti...”) e di conseguenza a scegliere le relative stoviglie da mettere in tavola. ■ ■

Il bambino può ritrovarsi quindi nella condizione spontanea di organizzare l'attività, concentrandosi su una persona alla volta e prendendo tutto il materiale necessario per quella persona, oppure soffermandosi su una stoviglia alla volta, pensando in modo flessibile alle esigenze di ognuno (diversi tipi di cucchiaini, di tazze, eccetera). ■ ■

Messo davanti all'opportunità di assolvere a questo compito, qualsiasi strategia utilizzi per portarlo a termine in base all'età e alle propensioni, mette in moto le sue abilità di memoria, organizzative, di pianificazione e di automonitoraggio.

Trasportare le diverse stoviglie dal loro posto alla tavola, sulla quale poi verranno sistemate, richiede concentrazione, calma, equilibrio, l'utilizzo e la coordinazione di entrambe le mani, che impugneranno con forza e fermezza il singolo oggetto (come ad esempio una tazza) oppure il vassoio o il cestino contenente tutto il necessario. ■ ■

Stendere la tovaglia sulla tavola, in modo autonomo o aiutando l'adulto è anch'esso un importante esercizio di coordinazione e di concentrazione (dobbiamo fare attenzione che scenda da ogni lato uguale!). ■ ■

Sistemare i tovaglioli al loro posto e piegarli (a forma triangolare o rettangolare) allena la percezione della visuo spazialità e introduce alcuni importanti concetti topologici (ogni fazzoletto viene sistemato nella giusta posizione della tavola, a *distanze regolari* tra loro, a *sinistra* rispetto alla tazza oppure *sotto* la tazza, con la punta rivolta verso *destra* e così via..) e di coordinazione occhio-mano; ovviamente è bene invitare il bambino a soffermarsi su una caratteristica piuttosto che un'altra in base alla sua età e alle sue competenze. Allo stesso modo la sistemazione delle stoviglie (tazze, piattini e posate) richiederà una certa gestione dello spazio sulla tavola. Per rendere più autonomo il bambino in questo processo si possono utilizzare delle tovagliette sulle quali disegnare in modo schematico gli elementi da posizionare. ■ ■ ■ ■

Oltre alla sfera cognitiva, partecipare attivamente a questa attività quotidiana familiare stimola anche quella affettiva, sensibilizzando al soffermarsi sulle esigenze degli altri e a coglierle da elementi concreti, ad adoperarsi per assecondare i loro desideri con azioni puntuali, ad apprezzare e rispettare la variabilità individuale. ■



TRAVASARE Riempire una tazza da una bottiglia (es. il latte, l'acqua per preparare il thè nel microonde) o da un altro contenitore (es. la scatola dei cereali) e sapersi fermare al momento giusto per non far fuoriuscire il contenuto è un'azione che racchiude in sé molti aspetti su cui la mente del bambino, concentrato in questo "semplice" gesto, si forma: coordinazione della forza e dei movimenti di braccia, mani, busto e testa, controllo visivo della trasformazione del volume del liquido e conseguente regolazione del gesto. ■ ■ ■

Rispetto al più praticato versarsi l'acqua nel bicchiere, preparare le diverse bevande della colazione, può essere un'occasione per esercitare le suddette abilità con strumenti, forme, quantità, pesi, profumi e sostanze differenti.

Inoltre il contesto reale in cui si svolge il gesto comporta una completezza della stimolazione, una spontanea maggiore concentrazione da parte del bambino impegnato a "non fare danni" (es. far uscire liquido, rovesciare, rompere), e una soddisfazione personale che andranno a suggellare e riunire l'impegno delle lunghe esercitazioni di travaso dell'acqua durante il bagnetto e di gioco simbolico con le tazzine. ■ ■

Gli alimenti di una certa consistenza, come lo yogurt, i cereali, lo zucchero, possono essere anche travasati con il cucchiaino e questo, oltre ad essere un lavoro di coordinazione oculo-manuale, forma la mente ad apprezzare concetti alla base della scienza e della matematica come quelli di quantità, di volume, di proporzione, della trasformazione della materia e della sua misurazione. ■ ■

L'attività di travaso può essere svolta sia con l'utilizzo delle mani sia con l'uso di uno strumento che può farsi sempre più sofisticato (es cucchiaino grande, cucchiaino piccolo, pinza.. ect) e diversificato a seconda della sostanza da travasare (liquida o solida); per il travaso dei liquidi servirsi di una piccola brocchetta con il manico, consente anche al

bambino più piccolo di provare a fare da solo. Anche la scelta stessa dello strumento più adatto può essere compiuta dal bambino. ■

Inoltre, avere a portata di mano una spugnetta o uno straccetto consente di poter ripulire il piano qual ora fosse necessario, autoregolandosi e gestendosi in autonomia il lavoro. ■ ■

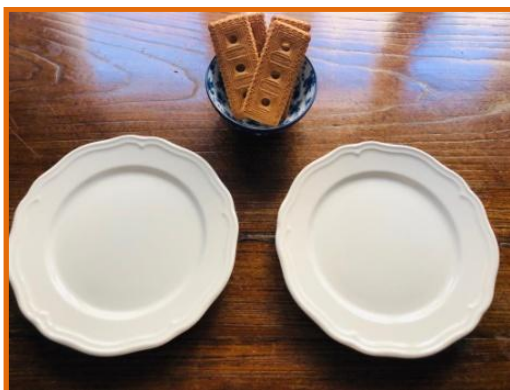
Nel contesto della colazione, preparare una spremuta (vedi attività “*Preparare la spremuta: un’occasione per sviluppare le capacità di linguaggio!*”) può essere l’esempio di come un’attività pratica, svolta insieme, possa stimolare i processi di pianificazione e apprendimento di procedure, la motricità manuale e il linguaggio. ■ ■



TAGLIARE, SPALMARE, MESCOLORE Come per il “versare”, anche gesti come spalmare la marmellata o tagliare fette di torta (la torta è morbida e può essere tagliata con coltelli a punta arrotondata e non affilati) possono richiedere qualche minuto in più al bambino che li svolge da solo ma sono una buona occasione per rendere più flessibile la destrezza manuale e di coordinazione oculomotoria (necessarie ad esempio nella scrittura come nelle attività creative e costruttive), attraverso azioni spontaneamente gratificanti per il bambino. ■

La colazione, così come la preparazione della merenda, è un’occasione in cui piccoli gesti come questi, rispetto alla loro attuazione nella preparazione di una ricetta, portano direttamente al risultato piacevole del mangiare, e costituiscono quindi motivazione e rinforzo ulteriori ad impegnarsi nell’azione e superare se stessi. ■

Sempre la torta può essere utilizzata per introdurre il bambino ai concetti e alle parole chiave delle frazioni. ■



DISTRIBUIRE Distribuire un predefinito numero di biscotti per ciascuno, ad esempio in ciotoline apposite, non è solo conteggio, ma esecuzione pratica di quello che il bambino è chiamato a fare mentalmente con la divisione in matematica e di familiarizzare con espressioni chiave, come “uno”, “l’uno”, “per uno”, “ciascuno”, “tutti”, “in tutto”), che possono creare confusione nella rappresentazione mentale e visiva dei problemi logico-matematici, nonché nella comprensione linguistica in generale. ■ ■ ■



CONSUMARE IL PASTO Inzuppare i biscotti o il pane, nel latte e mangiarli senza farli sciogliere, ma soprattutto senza gocciolare nel tragitto, senza impiasticciarsi più di tanto mani e bocca, ma anche asciugarsi la bocca con il tovagliolo, è un’attività che concentra tutte le risorse attentive e tutto il piacere di un bambino nell’arco del suo svolgimento. ■ ■

Se ha bisogno di tempo è perché sta dedicando tutto se stesso ad una attività spontanea e piacevole attraverso cui allenare la sua coordinazione! Portare il cibo alla bocca attraverso il cucchiaino o la forchetta è esercizio di coordinazione, per lasciare sperimentare questo gesto anche ai più piccini si possono utilizzare due cucchiaini, uno utilizzato dall'adulto e l'altro per il bimbo, in modo da dargli la possibilità di provare anche da solo. ■ ■



LAVARE E PULIRE Una volta terminata la colazione, il bambino può assumere come abitudine il riporre le proprie stoviglie nella lavastoviglie oppure nel lavandino e, se ha la possibilità di arrivare al lavello (con l'aiuto di uno sgabello se necessario), può talvolta dedicarsi a lavare la propria tazza o quelle di tutta la famiglia. ■ ■

Per lavare le tazze può essere agevole per il bambino riempire con acqua e sapone una bacinella da porre a fianco del lavandino o una delle due vasche del lavandino, per poi sciacquarle sotto l'acqua corrente. ■

Questa attività offre al bambino un'occasione in più per giocare con l'acqua e la schiuma, per sviluppare il tatto e l'esplorazione manuale attraverso la manipolazione delle tazze di diverse forme e pesi nascoste agli occhi dalla schiuma. Il bambino inventerà spontaneamente piccoli giochi silenziosi, come indovinare quale tazza stia pescando, si diventerà a travasare la schiuma da una tazza all'altra, si lascerà trasportare dalle sensazioni tattili del muovere le mani nell'acqua e nella schiuma. ■ ■

Tutto questo naturalmente, se lasciato libero di dedicarci del tempo, di scegliere se farlo, e di fare qualche schizzo. In questo senso si può proporre inizialmente di farlo insieme con lo spirito di gioco e partecipazione, in modo che possa essere il bambino stesso a trovare gli aspetti stimolanti o rilassanti dell'attività e chiedere in seguito di

occuparsene in autonomia. Il vivere con piacevolezza, in modo ricreativo, un'attività che ha comunque una finalità pratica e utile, è un'opportunità incommensurabile per l'equilibrio emotivo del bambino, che imparerà ad affrontare con lo spirito della scoperta quelle che altrimenti sono destinate ad essere mere "incombenze" della vita solo per il fatto di dettare dei tempi e dei modi, e sarà più portato a trovare una dimensione personale in ognuna di esse. ■ ■

Contemporaneamente, una attività sensata è già di per sé direzionata verso la fine, il bambino sa già che terminerà, in cosa consiste terminarla e come terminarla. Questa è una importante acquisizione alla base delle abilità di autoregolazione e autogestione, attraverso l'azione e i suoi tempi il bambino si sensibilizza a "sentire il tempo", a sentire "il peso" del tempo necessario per portare a termine un'azione e impara a gestirlo, non ad esserne sopraffatto. ■ ■

Ad ogni modo, se proprio non venisse da sé, può essere responsabilizzato sul lasciare in ordine sia il lavandino che il tavolo. Altrimenti può svolgere l'attività di lavare le stoviglie mentre qualcun altro raschetta tavolo e pavimento. Per svuotare la bacinella, nel caso fosse troppo pesante, potrebbe trovare divertente svuotarla a "colpi di tazza". ■

La pulizia del tavolo dalle briciole con spugnetta o spazzola, può richiedere movimenti di coordinazione occhio-mano di rilevanza grafo-motoria, così come di coordinazione grosso-motoria e spaziale nel caso il compito preveda di scrollare la tovaglia sul pavimento, piegarla e poi passare una scopa a sua misura per raccogliere le briciole dal pavimento. ■ ■