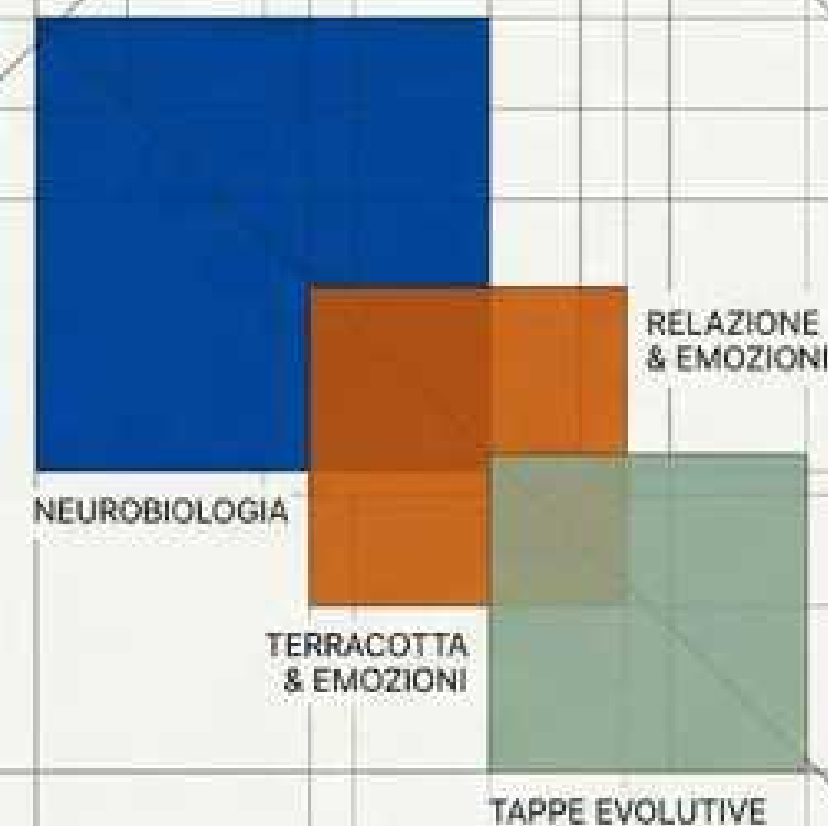


# Sviluppo Psicomotorio e Relazionale: 0-3 Anni

Linee guida clinico-educative basate sui modelli  
di Rapisardi, Vicari, Oliverio e Brazelton



# I Primi 1000 Giorni e il Potere dell'Epigenetica

## Il Periodo Critico



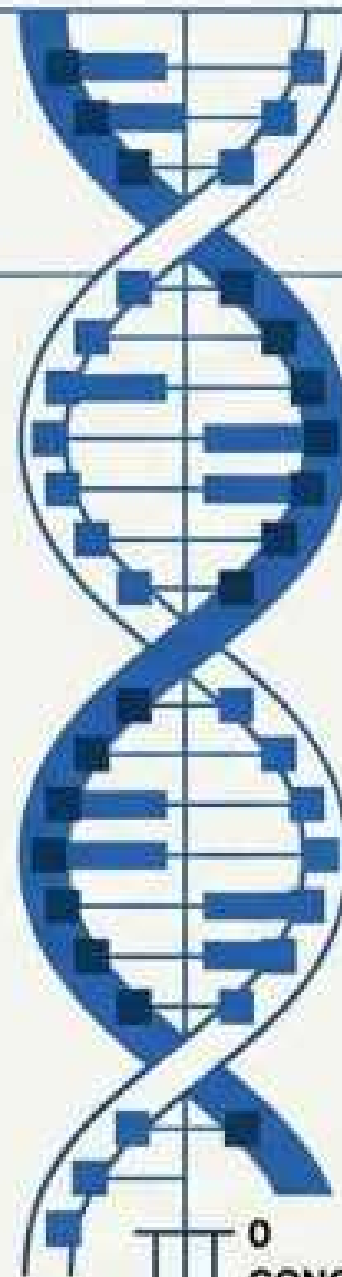
### La Finestra di Sensibilità:

I 1000 giorni (dal concepimento ai 2 anni) rappresentano il periodo di massima plasticità del sistema nervoso.



### Specializzazione vs. Plasticità:

Il fenotipo neurale non è predeterminato. Il cervello è biologicamente predisposto, ma necessita di esperienza in precisi periodi sensibili.



0  
CONCEPIMENTO  
NASCITA  
1 ANNO  
2 ANNI

## Meccanismi Epigenetici



### L'Impronta Ambientale:

Le esperienze in gravidanza e influenzano il potenziale di salute attraverso variazioni epigenetiche nel DNA.



**Fattori di Rischio:** Stress cronico, inquinanti, fumo e alcol alterano l'equilibrio ormonale placentare (Neuroplacentologia).



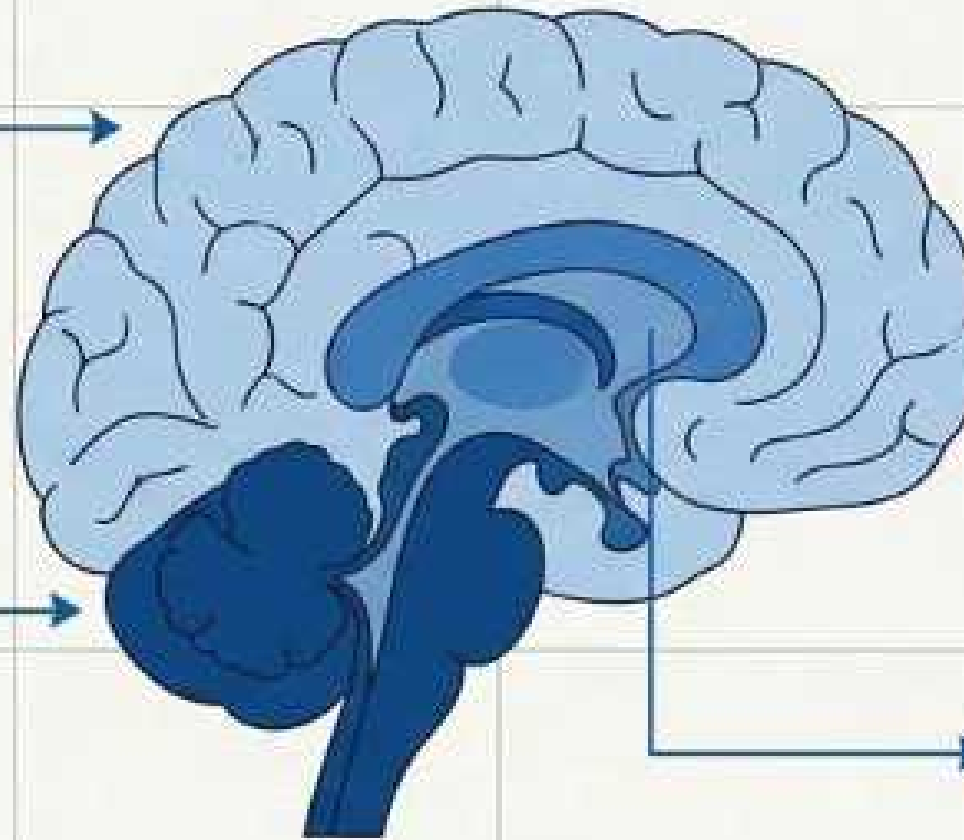
### Trasmissione Intergenerazionale:

I pattern di attaccamento si imprimevano epigeneticamente e vengono trasmessi alle generazioni successive.

# L'Architettura Integrata del Cervello Infantile

## 1. Il Cervello Rettiliano (Base):

Regola le funzioni fisiologiche di sopravvivenza, i ritmi biologici (sonno-veglia) e l'istinto puro.



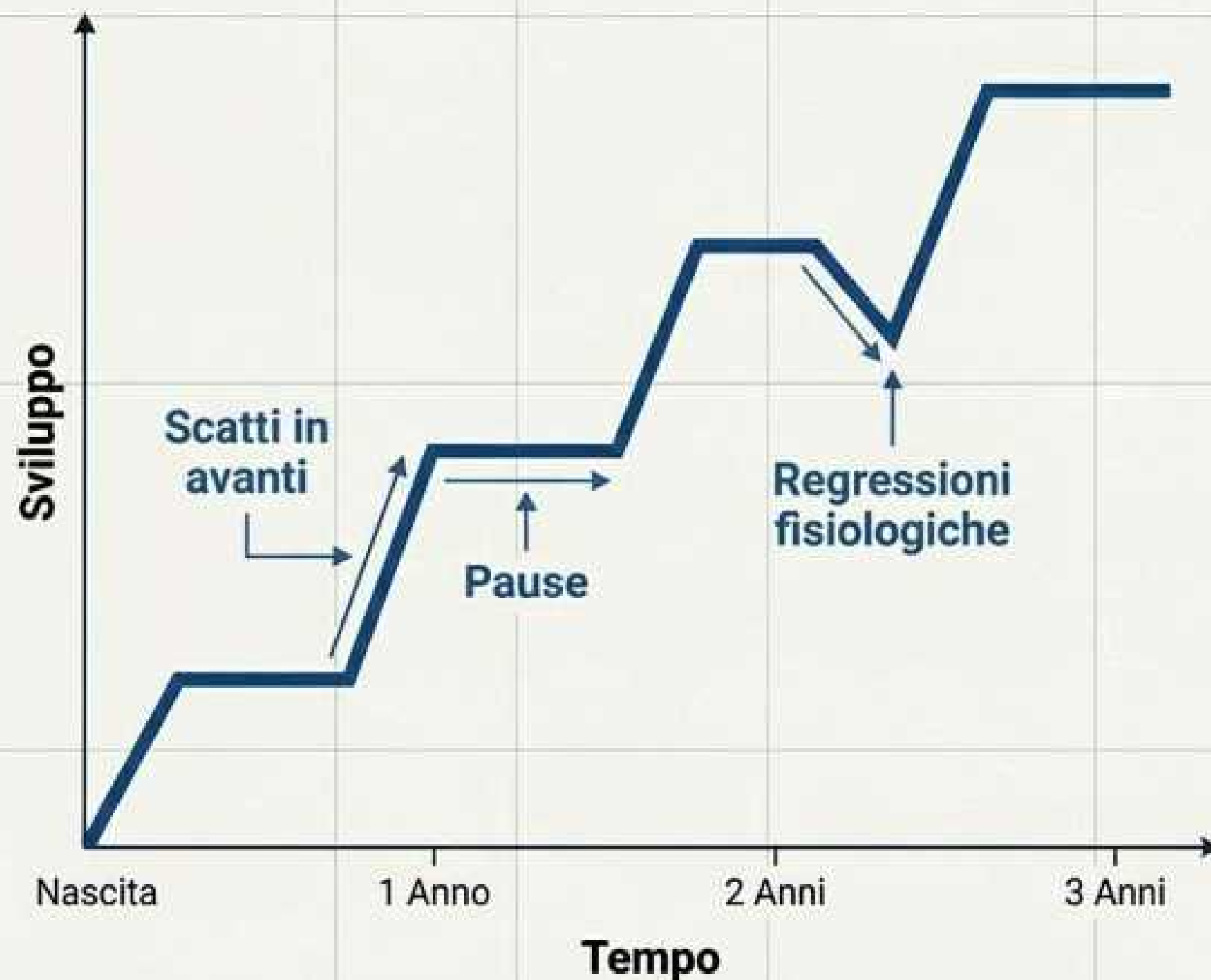
2. Il Cervello Mammifero (Limbico): Il centro emotivo. Predisporre alle relazioni. Cerca piacere/sicurezza ed evita pericoli.

3. Il Cervello Razionale (Corteccia): Sviluppa pensiero logico, linguaggio e problem-solving. Matura più lentamente attraverso l'esperienza.

## Il Principio di Oliverio

L'importanza dell'Azione: Il cervello necessita primariamente di esperienze tattili e motorie. Le aree sensomotorie devono svilupparsi per prime, poiché rappresentano l'impalcatura essenziale per la successiva maturazione delle aree superiori (linguaggio e pensiero complesso).

# I Meccanismi Fisiologici dello Sviluppo: Discontinuità e Regressioni



## Progressione Discontinua

Lo sviluppo psicomotorio non segue una via lineare. Avviene per scatti in avanti e pause necessarie.

## Disorganizzazione

Le nuove competenze sono precedute da temporanee fasi di disorganizzazione e irritabilità.

## Feedback

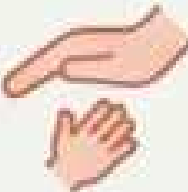
Il bambino ritrova calma integrando il feedback interno (corpo) con il feedback esterno (genitore).

## Il Mito dell'Iperstimolazione

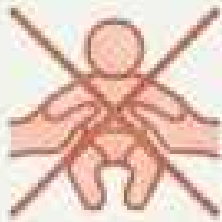
Gli interventi di stimolazione precoce forzata non hanno alcun effetto sullo sviluppo intellettuale. L'iperstimolazione genera ansia e ignora che le funzioni si sviluppino unicamente all'interno di relazioni significative. Rallentare favorisce l'attenzione.

# Il Mandato dell'Adulto: Costruire l'Ambiente, Non Sostituire l'Azione

## I Principi Relazionali

|                                                                                     |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Ciascuno cresce solo se sognato:</b><br>Il bambino si sviluppa contando sull'aiuto e sullo sguardo fiducioso delle figure genitoriali.         |
|  | <b>Fiducia nelle Risorse Innate:</b><br>Il neonato possiede una spinta motivazionale interna. L'adulto deve riconoscere queste risorse e fidarsi. |
|  | <b>Presenza Discreta:</b><br>Accompagnare senza sostituirsi. Sperimentare l'attesa per verificare se il può farcela da solo prima di intervenire. |

## Il Modello Emmi Pikler (Libertà Motoria)

|                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Posizione Supina Iniziale:</b><br>Coricare il bambino sulla schiena finché non sarà capace di raggiungerne una differente in totale autonomia.       |
|  | <b>Abolizione delle Forzature:</b><br>Non mettere seduto il bambino se non sa farlo da solo. Non metterlo in piedi tenendolo per le mani.               |
|  | <b>L'Ambiente Preparato:</b><br>Fornire uno spazio a terra libero da ostacoli, permettendo prove ed errori senza forzature. Il sorriso offre sicurezza. |

# L'Attaccamento come Funzione Primaria di Sopravvivenza

## Il Triangolo dello Sviluppo



### La Teoria di Bowlby:

L'attaccamento non è un vizio, ma una funzione primaria istintuale volta a due obiettivi fondamentali: il mantenimento della vicinanza fisica e la sicurezza emotiva.

### Holding in Mind (Winnicott):

I bambini che vengono regolarmente tenuti e contenuti (fisicamente ed emotivamente) sviluppano un profondo sentimento di fiducia, percependo il mondo come un luogo sicuro.

### Regolazione attraverso la Vicinanza:

Nel primo anno di vita, l'assenza di attaccamento inibisce il neurosviluppo. Il contatto pelle a pelle (es. Metodo Marsupio in TIN) funge da potente regolatore cardiorespiratorio.

# Matrice degli Stili di Attaccamento

| Modello di Attaccamento     | Comportamento del Caregiver                                                                            | Conseguenze per il Bambino                                                                               |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SICURO</b>               | Sensibile e responsivo ai bisogni. Tempestivo, coerente e capace di sintonizzazione emotiva (Holding). | Alta autostima, spiccate capacità empatiche, relazioni sociali positive, resilienza davanti allo stress. |
| <b>INSICURO-AMBIVALENTE</b> | Interazioni intrusive, imprevedibili o poco coerenti. L'adulto risponde più ai propri bisogni.         | Ansia da separazione, difficoltà nella regolazione emotiva, dipendenza marcata, insicurezza cronica.     |
| <b>INSICURO-EVITANTE</b>    | Distante, scarsamente coinvolto o rifiutante il contatto fisico e la dipendenza del bambino.           | Falsa autonomia precoce, distacco emotivo, difficoltà a fidarsi degli altri, soppressione dei bisogni.   |
| <b>DISORGANIZZATO</b>       | Comportamenti abusanti, fortemente trascuranti, o genitore spaventato/spaventante.                     | Gravi difficoltà comportamentali, disregolazione estrema, alto rischio di psicopatologia in età adulta.  |

# L'Architettura della Regolazione Emotiva (Top-Down vs. Bottom-Up)

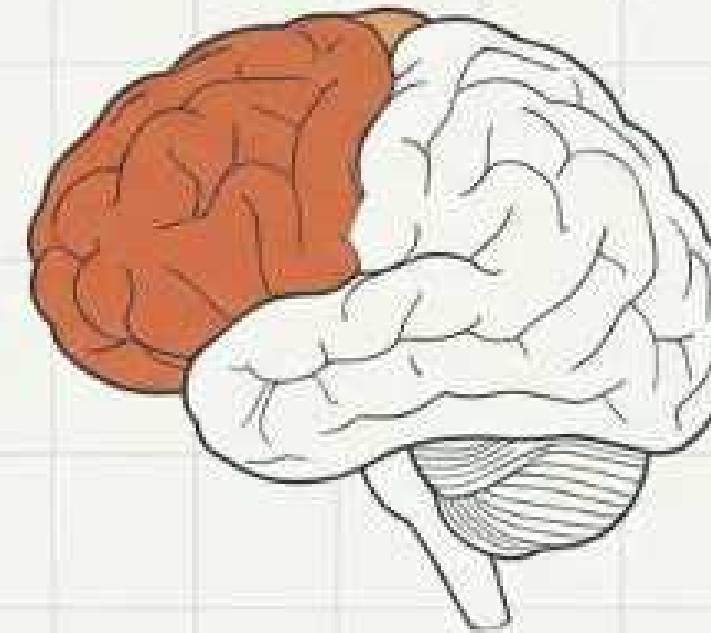
**L'Immaturità dell'Autocontrollo:**  
Il neonato è biologicamente incapace di attuare strategie di risoluzione. Il suo sistema di allarme si attiva rapidamente in modalità Bottom-Up.

**Sistema Limbico  
(Bottom-Up)**



**Co-regolazione  
esterna**

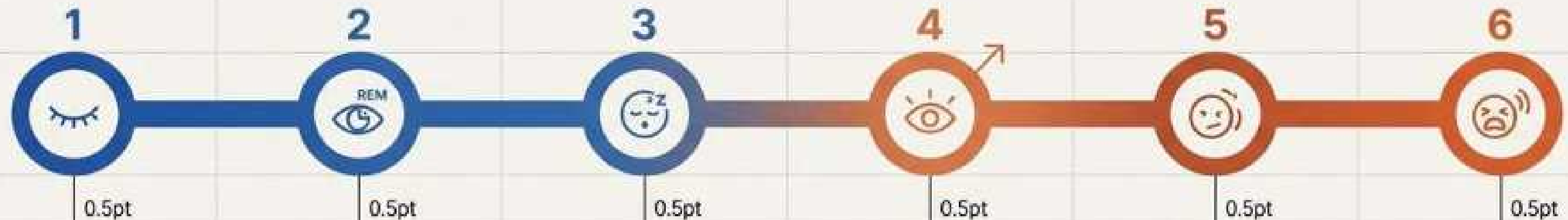
**Co-regolazione per  
l'Autoregolazione:** Calmare  
fisicamente, verbalizzare lo stato  
emotivo e offrire contenimento  
crea l'infrastruttura neurale per  
l'autoregolazione futura.



**Corteccia  
Prefrontale  
(Top-Down)**

**La Funzione Top-Down dell'Adulto:**  
L'autocontrollo è una funzione  
Top-Down mediata dalla corteccia  
prefrontale. Nel neonato questa  
area è immatura; l'adulto funge da  
corteccia prefrontale esterna.

# Gli Stati di Attivazione del Neonato: La Base dell'Osservazione



## **Sonno Regolare (Profondo):**

Corpo fermo, respiro lento e regolare, occhi chiusi e immobili. Fase anabolica di crescita.

## **Sonno Irregolare (REM/Attivo):**

Movimenti oculari rapidi sotto le palpebre, respiro irregolare, micro-movimenti.

## **Sonnolenza (Transizione):**

Fase di passaggio verso l'addormentamento o il risveglio.

## **Veglia Tranquilla:**

Respiro regolare, occhi spalancati e luminosi. Il momento ottimale per l'interazione, l'apprendimento e il dialogo visivo.

## **Veglia Attiva:**

Respiro irregolare, scatti di attività motoria, primi segni di irrequietezza o fame.

## **Pianto: Livelli**

altissimi di attività motoria e stress. Un segnale di allarme incontrollabile che richiede intervento co-regolatore tempestivo.

# Fase Prenatale: L'Inizio dello Sviluppo Psicomotorio

## La Motricità Fetale

- **20 Settimane - L'Alfabeto dei Movimenti:** Si completa il repertorio di base che verrà utilizzato in tutte le funzioni motorie per il resto della vita.
- **Intenzionalità Motoria:** Emergono rudimentali forme di pianificazione. La capacità di stare fermi diventa un segno vitale di maturazione neuromotoria.



## Lo Sviluppo Sensoriale

- **Il Tatto come Fondamento:** Il contatto del palmo e della pianta del piede con la parete uterina è indispensabile per l'organizzazione del cervello a tutti i livelli.
- **Udito (25-35 settimane):** Il feto reagisce agli stimoli uditivi esterni con variazioni della frequenza cardiaca. Riconosce la voce materna, ancoraggio relazionale ancor prima della nascita.

# 0-3 Mesi: L'Adattamento all'Ambiente Extrauterino

Cosa sta maturando



Il cervello è prettamente comunicativo ed emotivo (Risonanza Empatica innata).



Maturazione del **controllo della testa** e l'**appoggio sulle braccia**.



Si stabilizzano progressivamente i **ritmi di sonno/veglia e alimentazione**.

## LINEE GUIDA PRATICHE

SI



**Contenimento:**  
Molto contatto fisico (Marsupio girato verso l'adulto).

**Posizione Prona:**  
Esclusivamente da svegli, su superficie rigida, per rafforzare tronco/collo.

**Dialogo Emotivo:**  
Interazione faccia a faccia (proto-conversazioni).

NO



**Posizione Prona nel sonno:** Dormire unicamente supini (rischio SIDS).

**Vizi inesistenti:**  
Non si può viziare un neonato rispondendo al pianto.

**Schermi Assoluti:**  
Nessuna esposizione a TV o schermi.

# 3-6 Mesi: L'Inizio dell'Individuazione

## Cosa sta maturando



**Controllo Posturale:** Maturazione del tronco superiore. Inizia il primo spostamento autonomo (rotolamento).



**Coordinazione Oculo-Motoria:** Il bambino afferra gli oggetti volontariamente e li porta sistematicamente alla bocca per conoscerli.



**Interazione Sociale:** Sorrisi sociali, inizio delle conversazioni con alternanza dei turni e vocalizzi.

## LINEE GUIDA PRATICHE

SI 

- **Libertà a Terra:** Stare sdraiati su tappeto duro con giocattoli sciolti per favorire il rotolamento.
- **Esplorazione Orale:** Fornire oggetti sicuri, lavabili, con presa facile (esperienza conoscitiva).
- **Partecipazione:** Condivisione delle attività della giornata familiare.

NO 

- **Seduta Forzata:** Non puntellare con cuscini se non sa sedersi da solo.
- **Il Box:** Isola il bambino e limita l'esplorazione spaziale.
- **Schermi:** Divieto assoluto per TV e device.

# 6-12 Mesi: La Curiosità, lo Spazio e l'Ansia da Separazione

## Cosa sta maturando



**Sviluppo Motorio Globale:** Strisciamento, poi gattonamento, fino ai primi tentativi di alzarsi in piedi sfruttando gli appoggi.  
(Nota: l'assenza di gattonamento nel 15-20% dei casi può essere fisiologica).



**Motricità Fine:** Passaggio dell'oggetto da una mano all'altra, sviluppo della presa a pinza (pollice-indice).



**Ansia da Separazione (8-9 mesi):** Inizia la paura dell'estraneo; il bambino comprende la permanenza dell'oggetto anche se fuori dalla vista.

## LINEE GUIDA PRATICHE



SI

- **Gioco Euristico:** Cestino dei tesori con oggetti domestici sicuri.
- **Spazio Sicuro:** Adattare la casa per permettere un'esplorazione autonoma a terra.
- **Rassicurazione:** Rispondere all'ansia da separazione con voce calma e presenza costante.



NO

- **Il Girello:** Pericoloso, altera lo schema del passo e previene l'apprendimento delle reazioni di paracadute (imparare a cadere).
- **Tenere per le mani:** Evitare di far camminare il bambino tenendolo per le braccia tirate verso l'alto.

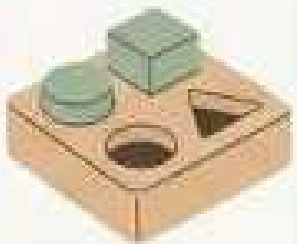
# 12-18 Mesi: L'Esplorazione del Mondo e la Causa-Effetto

## Cosa sta maturando



### Equilibrio e Deambulazione

Acquisizione del cammino autonomo. Il bambino impara a gestire le cadute e ad alzarsi/abbassarsi da solo.



### Capacità Intellettive

Affronta piccoli problemi, comprendendo appieno il concetto di causa ed effetto (es. spingo un bottone -> suona).



### Sviluppo dell'Indipendenza

Forte spinta a fare da sé (mangiare con le mani/cucchiaino, bere da solo, svestirsi).

## LINEE GUIDA PRATICHE



**SI**

- **Oggetti Reali:** Attività con oggetti oggetti normali di casa (pentole, scatole). Incastri semplici.
- **Rispetto dei Tempi:** Lasciare tempo per giocare senza l'interferenza dell'adulto per non falsare l'esperienza.
- **Prime Regole:** Introdurre poche, chiare e costanti regole (i primi NO educativi).



**NO**

- **Aiuto non richiesto:** Mai sostituirsi al bambino se sta provando a fare una cosa con successo.
- **Aiuti alla Deambulazione:** No a bretelle o aiuti artificiali per farlo camminare prima del tempo.

# 18-24 Mesi: Consapevolezza di Sé, Regole e Gioco Simbolico

## Cosa sta maturando



### Egocentrismo Assoluto

Il suo punto di vista è l'unico. Iniziano le sfide, le bizzie e le crisi di collera (Terrible Twos) legate al desiderio di controllo.



### Gioco Simbolico

Inizia la capacità di fare finta (es. usare una banana come telefono, dar da mangiare a una bambola).



### Esplosione del Linguaggio

Rapido aumento del vocabolario, uso di parole chiare, comprensione di frasi complesse.

## LINEE GUIDA PRATICHE



- **Condivisione Familiare:** Rimettere a posto i giochi insieme, routine strutturate.
- **Guida Emotiva:** Usare il rinforzo positivo. Mantenere atteggiamento calmo e fermo di fronte alle crisi (holding).
- **Attività Fine-Motorie:** Infilare oggetti, manipolare pasta/sabbia, incastri complessi.



- **Esposizione Mediatica Solitaria:** Assolutamente vietata la TV o l'uso di device lasciati al controllo esclusivo del bambino.

# 24-36 Mesi: Verso l'Indipendenza e la Socializzazione

## Cosa sta maturando



### Maggiore Abilità Motoria

Equilibrio raffinato (correre, saltare su un piede, fare le scale, pedalare il triciclo).



### Controllo Sfinterico

Acquisizione del controllo diurno e notturno (richiede tempo, maturazione fisiologica e assenza di pressioni).



### Maturazione Sociale

Capacità di relazionarsi con i coetanei, gioco cooperativo, comprensione delle emozioni altrui (empatia).

## LINEE GUIDA PRATICHE



SI

- **Incoraggiare l'Autonomia Personale:** Svestirsi/vestirsi, lavarsi viso/denti con supervisione, mangiare usando forchetta.
- **Dialogo Ricco:** Lettura di libri, descrivere immagini, ripetere parole.
- **Incontri Sociali:** Frequentare parchi, asilo nido per favorire la socializzazione orizzontale.



NO

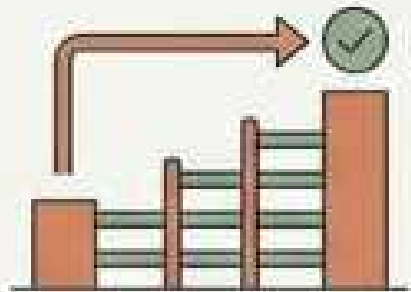
- **Anticipazione Ansiosa:** Sostituirsi a lui nelle attività di igiene o vestizione solo per fare prima.
- **Predominanza Digitale:** Evitare che giochi digitali sostituiscano i giochi manuali, relazionali e di immaginazione.

# L'Autonomia come Fondamento del Benessere Mentale

## L'Azione dell'Adulto



**La Pedagogia dell'Attesa:**  
Insegnare la gestione dell'attesa e tollerare la frustrazione (Non tutto e subito).

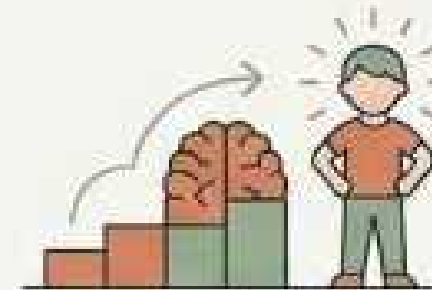


**Regole come Contenimento:**  
Fornire limiti chiari, obiettivi facilmente raggiungibili ed esplicitare prima le conseguenze (logiche, non punitive).



**Delegare con Cura:**  
L'adulto guida, funge da modello e predispone un ambiente a misura (es. sgabello in bagno, cassetti bassi).

## L'Interiorizzazione del Bambino



**Dalla Competenza all'Autostima:**  
Il benessere psicologico è legato all'autostima, costruita esplorando e affrontando i problemi quotidiani.

### Aree di Sperimentazione Pratica (0-3)

#### Alimentazione



Lasciar manipolare, sporcarsi. Buttare il biberon presto.

#### Igiene



Lavarsi le mani, spazzolare i denti.

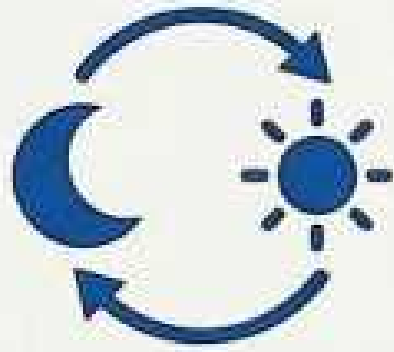
#### Vestiario



Scegliere i vestiti, provarci da soli.

# Fisiologia del Sonno: Costruire Ritmi e Sicurezza

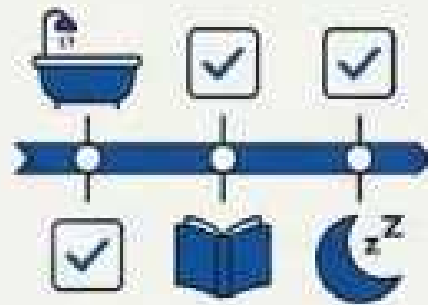
1



## Il Motore Biologico (I Ritmi Circadiani)

Alla nascita, i **ritmi sono imprevedibili** (2-4 ore). **L'orologio biologico si sincronizza** gradualmente attraverso luce/buio e interazioni sociali. Il sonno è vitale per **neurogenesi, memoria e regolazione emotiva**.

2



## La Routine Prevedibile

Una **routine ben definita** (bagnetto, lettura, spegnimento luci) abbassa l'ansia. Nessuno schermo prima della nanna: la **luce blu inibisce la melatonina** e **attiva il sistema simpatico**.

3



## L'Addormentamento Autonomo

L'obiettivo è l'**addormentamento indipendente**. Se il bambino si addormenta in un modo e si sveglia nel lettino di notte, proverà smarrimento richiedendo la stessa condizione. Il rito richiede calma, non eccitazione.

# L'Evoluzione della Competenza Emotiva

## Le Tre Componenti - Denham

Espressione

Comprensione

Regolazione

## Sviluppo Cronologico

### 0-12 Mesi: Le Emozioni Primarie (Innate)

- **Quali sono:** Gioia, Tristezza, Paura, Rabbia, Sorpresa, Disgusto.
- **Funzione:** Sopravvivenza e comunicazione immediata dei bisogni.
- **Gestione:** L'adulto accoglie, decodifica (sei triste, hai fame) e co-regola fisicamente.



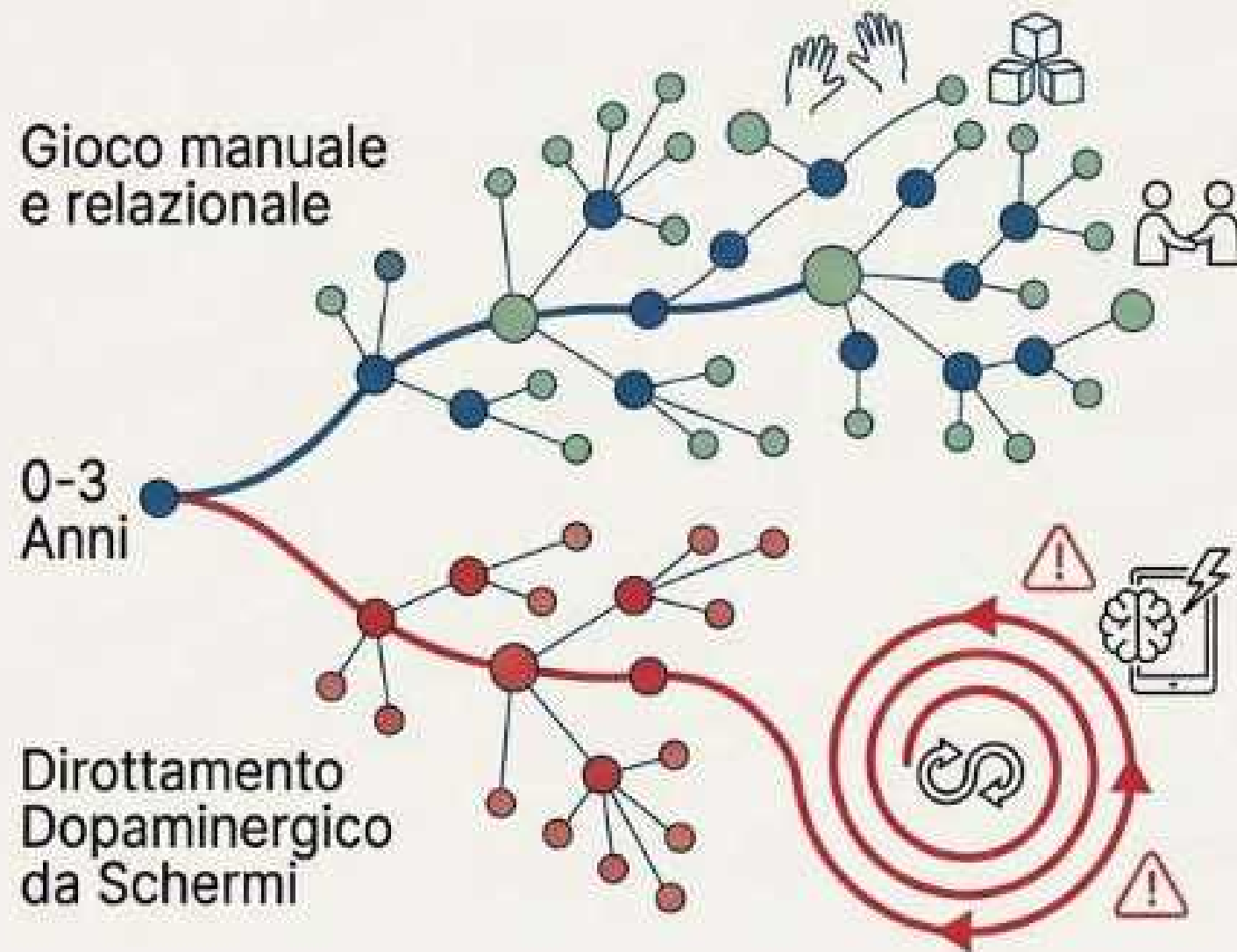
### 18-36 Mesi: Le Emozioni Secondarie (Valutative)

- **Quali sono:** Colpa, Vergogna, Orgoglio, Superbia, Invidia, Gelosia.
- **Funzione:** Legate alle relazioni complesse, Coscienza di Sé e regole sociali.
- **Gestione:** L'adulto deve validare l'emozione senza giudicare il bambino (puoi essere arrabbiato, ma non puoi picchiare).



# Il Pericolo Silenzioso: Schermi e Strumenti Digitali (0-3 Anni)

## La Curva dell'Interferenza Digitale



## L'Impatto Neurologico (Perché è un NO ASSOLUTO):

**Dirottamento Dopaminergico:** Gli schermi attivano circuiti della ricompensa immediata (dopamina). Genera dipendenza neurochimica e rende le attività reali noiose.

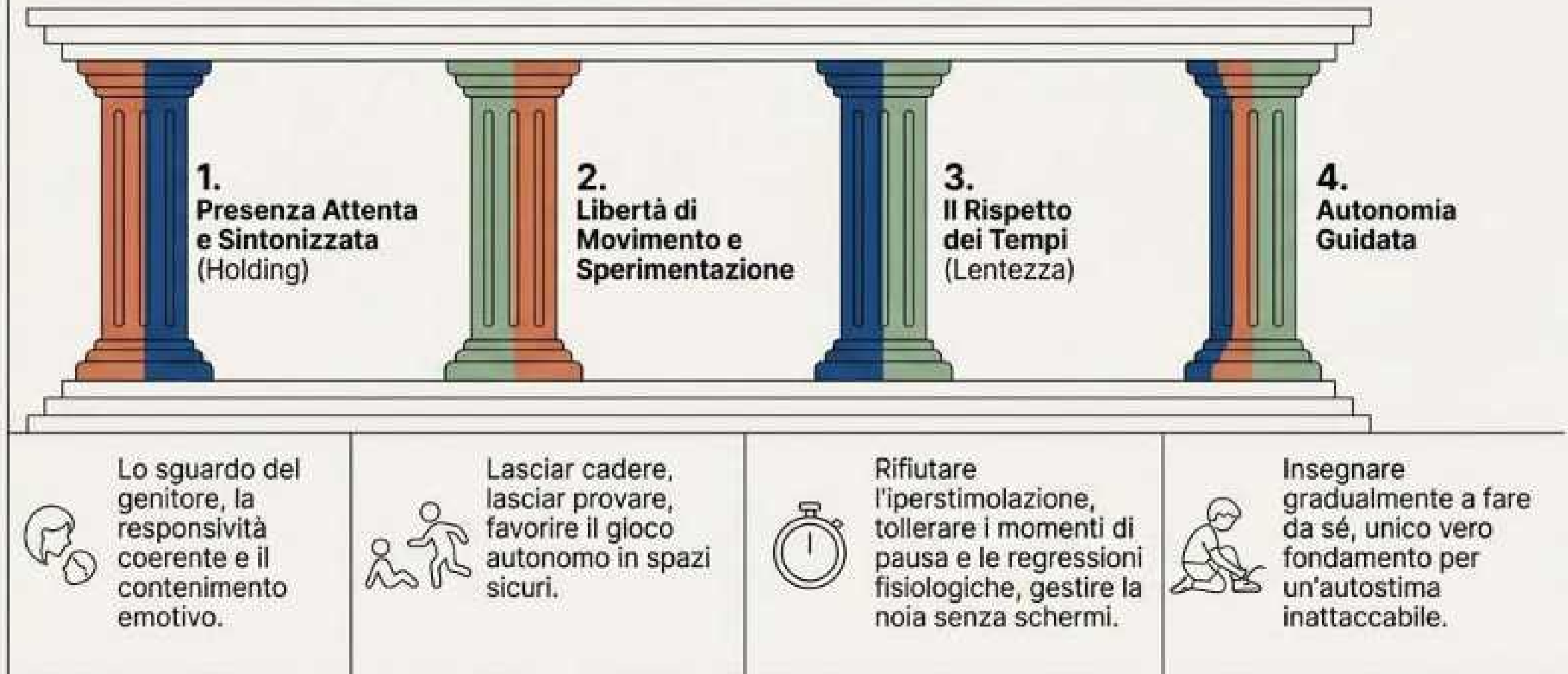
**Deficit:** L'interazione passiva ostacola ragionamento causa-effetto, linguaggio e abilità grosso-motorie (induce immobilità).

**Isolamento Relazionale:** Il tempo davanti allo schermo ruba il dialogo visivo. Le app educative per neonati non esistono: l'apprendimento richiede interazione tridimensionale.

**Attenzione:** Se il genitore è costantemente distratto dallo smartphone, il neonato lo percepisce come assente (Still Face), generando nel bambino distress profondo.

## Sintesi: I Fattori Protettivi per uno Sviluppo Armonico

**Non la Stimolazione Perfetta, ma la Relazione Solida.**  
Il potenziale non dipende dall'accumulo precoce di nozioni,  
ma dalla qualità dell'ambiente emotivo primario.



**“Su queste fondamenta relazionali, di autoregolazione e resilienza, potranno fiorire in futuro intelligenza, talento e passioni individuali. (Rapisardi)”**