

2-6  
anni



Tanti giochi e attività per coltivare  
**CALMA e ATTENZIONE**

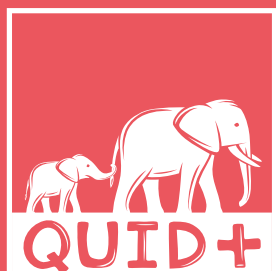
• Il lato divertente di imparare •

# MINDFULNESS

**PER I PIÙ PICCOLI**

**60 GIOCHI**  
di MINDFUL PLAY

**1 MEGA MANDALA**  
da COLORARE



GRIBAUDO



Con tanti  
**CONSIGLI**  
per i genitori



**QUID+**

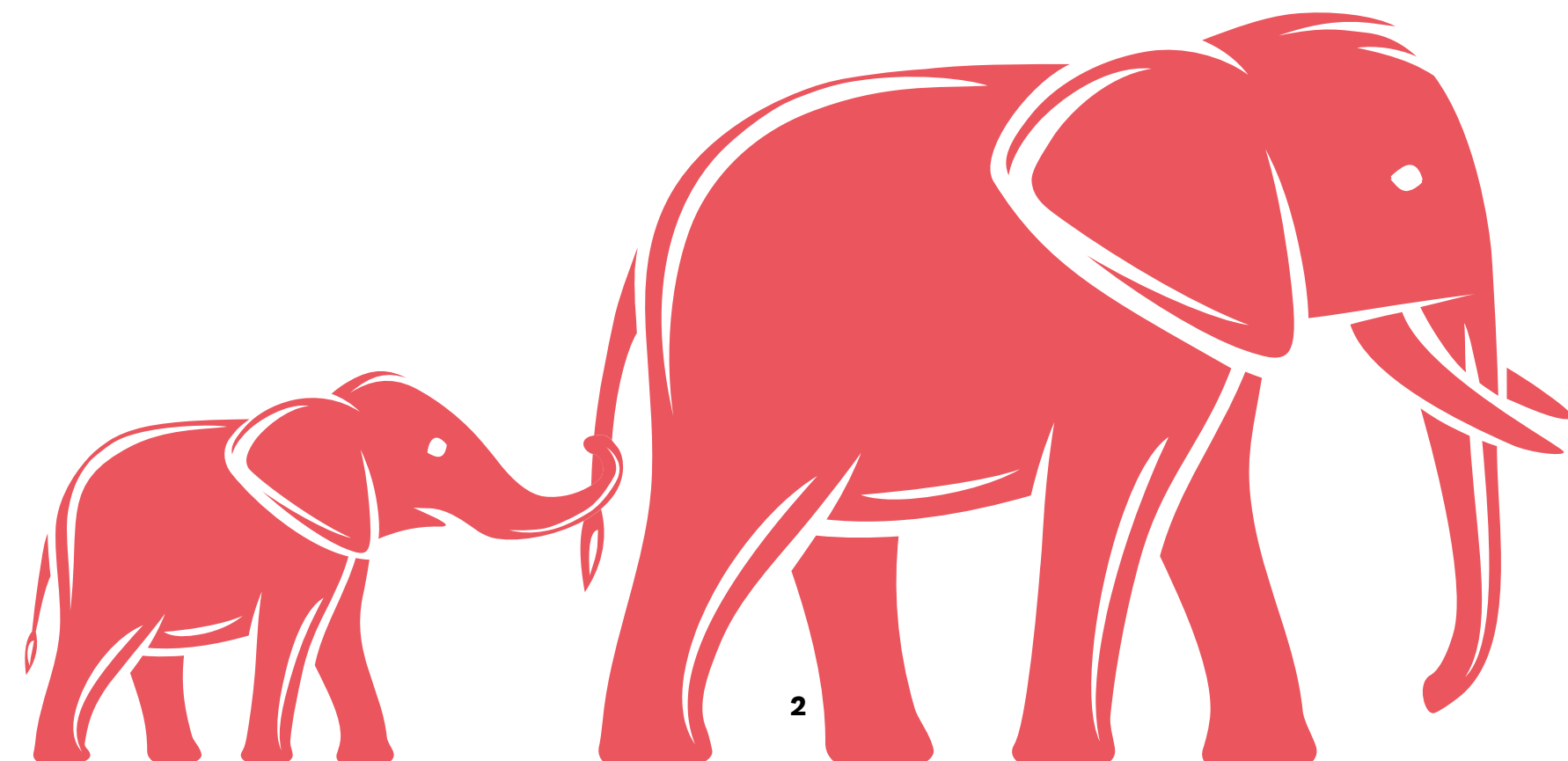
## Il lato divertente di imparare!



Quello che hai tra le mani è uno strumento per stimolare l'apprendimento del tuo bambino attraverso delle **divertenti attività pratiche** che sono fondamentali nel suo percorso di crescita!

**QUID+** si pone l'obiettivo di fornire a genitori ed educatori una maggior consapevolezza delle capacità di apprendimento del bambino e dei mezzi per aiutarlo a esprimere al meglio le sue risorse attraverso **il gioco e il divertimento**, con spontaneità e naturalezza e grazie a una relazione intima e profonda con l'adulto.

**QUID+** è un valido supporto per tutti gli adulti consapevoli che vogliono vivere appieno l'esperienza dello **sviluppo armonioso e completo del loro bambino**. Un aiuto per ottenere quel "qualcosa in più" dal grande potenziale del bambino, un vantaggio nell'apprendimento di cui oggi più che mai vi è un estremo bisogno!



2

## Per un genitore consapevole



“Formazione del genitore” o “educazione alla genitorialità” sono i termini che in ambito scientifico si stanno diffondendo per descrivere la crescente necessità di aiutare il genitore a migliorare l'azione educativa e a svolgere al meglio il proprio ruolo.

Ormai è assolutamente chiaro, infatti, che le qualità cognitive, intellettive, psicologiche, comportamentali, emotive e relazionali di ogni individuo nascono e si strutturano nella primissima infanzia o, più precisamente, nelle interazioni e nelle stimolazioni alle quali il bambino è esposto **nei primi 5 anni di vita**.

*Ciò che accade in questo periodo critico modifica in modo permanente lo sviluppo cognitivo dei nostri bambini, determinando potentemente la loro crescita e le qualità che potranno esprimere una volta adulti.*

Il progetto **QUID+** mette a disposizione di genitori ed educatori gli strumenti essenziali per acquisire le conoscenze di base e **stimolare** in modo profondo e completo l'intelligenza e l'interiorità dei bambini.





# Un mondo da esplorare



Nel percorso di crescita del bambino, **conoscenza**, **esperienza** ed **emozione** non sono da intendersi separate, ma si mescolano, interagiscono e si rafforzano a vicenda.

Un bambino interiormente equilibrato e con una buona capacità di gestione emotiva sarà maggiormente spinto all'**esplorazione**, all'**acquisizione di competenze**, a mettersi alla prova in situazioni sempre nuove e a raggiungere obiettivi sempre più importanti.

In mancanza di emozione, sia essa positiva o negativa, nessun processo cognitivo viene attivato e – di conseguenza – nessuna azione, apprendimento o comportamento possono essere messi in atto.

Inoltre viviamo in un'epoca in cui il *touch screen* sembra prevalere sulla manualità, sia per quanto concerne la **scrittura** sia per il **tatto** e la **manipolazione degli oggetti**.

Certo, computer, tablet e gli altri *device* rappresentano strumenti importanti, a patto però che non sostituiscano del tutto l'attività manuale e pratica, soprattutto nei primi anni di vita dei bambini.

La grande pedagogista Maria Montessori sosteneva che la mano è l'organo dell'intelligenza, lo strumento che ci rende umani: *tocca, sfiora, inventa, accarezza, costruisce*. È dunque fondamentale sostenere ed educare i nostri bambini alla manualità e alle attività pratiche attraverso il gioco.

Ecco perché gli esperti di **QUID+** hanno dato vita a questa collana di "Quaderni di attività", ovvero **strumenti pratici, facilmente utilizzabili nella vita quotidiana**, con cui tu e il tuo bambino potrete condividere tanti momenti di crescita: **tempo di qualità insieme**.

# Le aree di competenza

Il team di esperti di QUID+ ha individuato le 7 aree di competenza più importanti sulle quali agire in ambito educativo, che sono il fulcro principale su cui sono studiati tutti i prodotti della collana.

IO E GLI ALTRI		<b>EMOZIONI E SOCIALITÀ</b> ■ intelligenza emotiva ■ affettività ■ consapevolezza di sé/dell'altro ■ regole sociali e di comportamento ■ educazione civica
SPERIMENTO		<b>ABILITÀ FISICO-PRATICHE</b> ■ coordinazione occhio-mano ■ sensorialità ■ manualità fine ■ scrittura
CREO		<b>ESPRESSIONE CREATIVA</b> ■ disegno ■ arte ■ musica ■ teatro
CONOSCO		<b>CONOSCENZA DEL MONDO</b> ■ natura e ambiente ■ scienza ■ corpo umano ■ geografia
MI ORIENTO		<b>ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE</b> ■ sequenze di eventi ■ relazioni causa-effetto ■ tempo ■ spazio
PARLO		<b>LINGUAGGIO</b> ■ comunicazione orale ■ lettura ■ lessico ■ narrazione storytelling ■ articolazione dei suoni ■ lingue straniere
CONTO		<b>ABILITÀ LOGICO-MATEMATICHE</b> ■ quantità ■ confronti tra grandezze ■ operazioni ■ numeri ■ problem solving ■ pensiero computazionale

# Indicazioni generali



## 1. SCEGLI IL MOMENTO GIUSTO

Cerca di iniziare l'attività nei momenti in cui il bimbo è più **disponibile, tranquillo, sereno e attento**. È importante non disturbarlo mentre è impegnato o concentrato su altri giochi o quando è stanco, affamato o troppo attivo. Quando iniziate l'attività, è importante tenere tutti i dispositivi elettronici come televisione e computer spenti e il telefono lontano, per non creare una fonte di distrazione.



## 2. INDIVIDUA IL GIUSTO GRADO DI DIFFICOLTÀ

È importante che il bambino sperimenti sia un senso di sfida/difficoltà/complessità, che un buon grado di soddisfazione e di gioia per il successo. Infatti:

- se l'attività è troppo difficile, o fuori portata, si rischia di far provare frustrazione e rabbia al bambino;
- se è troppo facile, o poco significativa, si rischia di annoiarlo.

In entrambi i casi, molto probabilmente si rifiuterà di proseguire.



## 3. PROCEDI A LIVELLI

Ogni attività dovrebbe essere proposta con un **"approccio crescente"** cioè, in base all'età e alle capacità del momento, partendo dalle attività più semplici per passare a quelle più elevate. Un consiglio importante è di ripartire, ogni volta che riprendete, da un gioco vecchio, già fatto e più facile, per proseguire poi con i nuovi.

N.B. in caso di noia o disinteresse non esitare a passare ai livelli superiori.



## 4. FERMATI IN TEMPO

L'attenzione attiva dei bambini, specie nei più piccoli, ha una durata molto limitata. È necessario rispettare questa caratteristica, **fermando le attività** prima che si presentino segni di stanchezza.



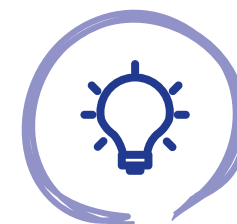
## 5. NON SOVRACCARICARLO

I bambini memorizzano più facilmente se l'informazione è diluita e ripetuta nel tempo e se è estremamente chiara, semplice e univoca. Cerca di non fornire troppi dati nello stesso momento. Come vedremo, è sufficiente partire da "piccoli assaggi quotidiani" per giungere ad attività sempre più precise e approfondite.



## 6. FAI UN BEL RESPIRO...

Prima di iniziare le attività, può essere utile fare un po' di respirazioni di "riscaldamento". Questa semplice azione, aiuta a portare più ossigeno alle cellule del corpo e del cervello!



## 7. SBAGLIANDO S'INVENTA!

Come sosteneva Gianni Rodari, l'errore è importantissimo nel processo di apprendimento! È un modo per esplorare, crescere e quindi è importante imparare a viverlo senza frustrazione o ansia ma come uno spunto per scoprire qualcosa di nuovo.

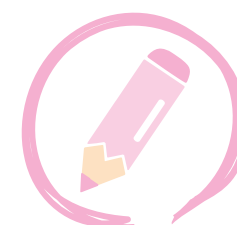


## 8. COINVOLGI E FATTI COINVOLGERE

Il **ruolo del genitore** è decisamente importante per la riuscita dell'attività. La gioia, il divertimento, la fantasia, la manualità sono ingredienti per coinvolgere il bambino e per aprire la sua mente:

- quando ha completato un'attività ricordati di festeggiare con un abbraccio o un bel bacio;
- se sbaglia, non mostrare alcun disappunto, ma limitati a ripetere nuovamente l'informazione. Se non sente pressioni, al bambino bastano pochi giorni per assimilare nuovi elementi.

Imparare si trasforma così in un gioco e viene fatto insieme con gioia e amore, questo permette di porre le basi per un apprendimento felice che riemergerà anche quando il bambino sarà a scuola!



## 9. ALLENA LA SUA MANUALITÀ

Disegno, coloring, ritaglio e tante altre attività proposte aiutano a **perfezionare la motricità fine**, che è il controllo motorio attraverso la coordinazione occhio-mano sui piccoli movimenti, in particolare mani e dita, **fondamentale nello sviluppo del bambino** per aiutarlo a imparare a scrivere a mano senza troppi sforzi. Durante le attività, quindi, a prescindere dal tema che state trattando, non stancarti di chiedere al tuo bambino di **colorare nei contorni**, di essere preciso e ordinato, perché sono tutte attività che **sviluppano la sua manualità fine**.



# Che cos'è la mindfulness?



Le emozioni sono fondamentali per la crescita dei bambini e per il loro sviluppo psicofisico: è importante, quindi, che i piccoli, con l'aiuto degli adulti, sappiano riconoscerle e affrontarle in modo consapevole per saperle così gestire.

Questo aspetto riguarda soprattutto le emozioni difficili come rabbia, paura, tristezza che a volte rischiano di turbare l'equilibrio dei bambini, rendendoli nervosi, agitati, ansiosi, impauriti. Ecco perché diventa importante l'**autoregolazione emotiva** ovvero la capacità di trovare delle strategie che aiutino i piccoli a non farsi sopraffare dalle proprie emozioni. In questo senso è molto utile la **mindfulness** il cui significato letterale è «consapevolezza della propria mente». L'iniziatore e inventore della mindfulness è il biologo statunitense Jon Kabat-Zinn, il quale nel 1979 crea un **protocollo** scientifico che ha come obiettivo la **riduzione dello stress basata sulla consapevolezza**.

Ma, nel concreto, che cosa **significa** “consapevolezza”? Significa essere **concentrati sul presente**, su un'esperienza che stiamo facendo in un determinato luogo (qui) e in un preciso istante (ora). Questo ci permette di rivolgerci all'esperienza che stiamo vivendo con una mente chiara, ovvero con curiosità, con un atteggiamento aperto e senza giudizio e, soprattutto, senza tutte le “distrazioni” a cui siamo sottoposti quotidianamente.

## La mindfulness per i bambini

Per i bambini, la pratica della mindfulness è un modo di essere che li aiuta a sintonizzarsi con il corpo anche in presenza di emozioni difficili: ha un impatto molto importante su abilità come la concentrazione e il controllo cognitivo (autoregolazione, pazienza ecc.). Ma quali sono i benefici che il bambino ottiene quando ha delle buone **abilità di autoconsapevolezza**?

- + Gestisce e risponde autoregolandosi alle **emozioni** e ai **pensieri difficili**;
- + **riconosce e si sintonizza con i bisogni** e i sentimenti delle altre persone;
- + comprende come le sue azioni **influenzino quelle degli altri**;
- + controlla in modo efficace gli impulsi, riconoscendo i suoi **punti di forza e di debolezza**;
- + migliora la sua **attenzione selettiva**;
- + impara a prendere **decisioni migliori**;
- + comprende e parla dei suoi **sentimenti**.



In sintesi, la mindfulness aiuta a evitare che il cervello del bambino **risponda automaticamente** con ansia, paura o stress a determinati stimoli.

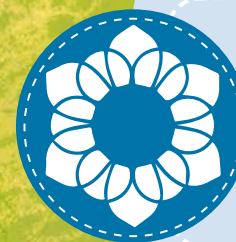
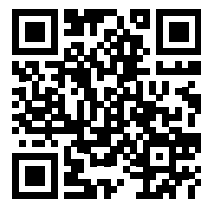




# IN MARCIA

Lo sai che la marcia è una disciplina atletica? A differenza della corsa, c'è una regola molto importante da rispettare: mentre si marcia bisogna sempre mantenere il contatto di uno dei due piedi con il terreno. Osserva bene l'immagine e prova anche tu a marciare, focalizzando l'attenzione sui singoli movimenti del tuo corpo.

Puoi scaricare il video della camminata consapevole dal sito [www.quid-plus.com/Mindfulplay](http://www.quid-plus.com/Mindfulplay) oppure utilizza il QRcode.



Di' al tuo bambino di immaginare di essere un atleta che deve iniziare la marcia. Mostragli com'è formata la gamba: il ginocchio, la caviglia, il piede. Fagli vedere come si piega il ginocchio, come ruota il piede quando si muove la caviglia. Prima di iniziare chiedigli di provare a fare i singoli movimenti di cui si compone la marcia partendo in piedi con le gambe unite.



1

Tenendo ben appoggiato a terra il piede sinistro, solleva il piede destro.

2

Porta avanti la gamba destra piegando prima il ginocchio e poi distendendola, mentre il piede sinistro rimane appoggiato a terra, ma un po' sollevato sulla punta.

3

Appoggia il tallone del piede destro mentre il piede sinistro rimane sempre appoggiato a terra, ma un po' più sollevato sulla punta.

4

Appoggia completamente il piede destro a terra, mentre il piede sinistro inizia ad alzarsi.

5

Mentre il piede destro poggia per terra, piega il ginocchio sinistro e solleva la gamba sinistra.

6

Porta avanti la gamba sinistra con il ginocchio piegato, mentre il piede destro poggia per terra, ma è un po' sollevato sulla punta.

7

Distendi la gamba sinistra e appoggia il tallone, mentre il piede destro rimane sempre appoggiato a terra, ma un pochino più sollevato sulla punta.

8

Appoggia il piede sinistro per terra e piega il ginocchio della gamba destra alzando il piede destro.