

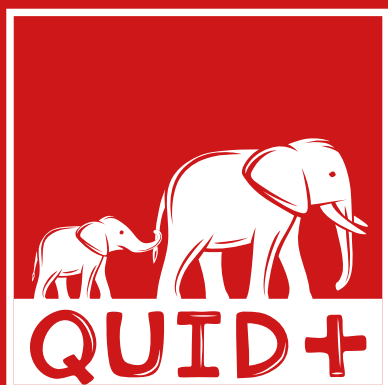
La voce della Buona Notte

Approfondimento



ABC

1 2
3



QUID+
GRIBAUDO

Il potere della voce



IL POTERE DELLA VOCE

Tutti noi abbiamo a disposizione uno strumento potentissimo per trasmettere le nostre emozioni, specialmente quando interagiamo con i più piccoli: la nostra voce. Si tratta di un alleato a cui non sempre prestiamo la giusta attenzione ma che può giocare un ruolo cruciale per accompagnare i nostri bambini in ogni fase della loro crescita.

Purtroppo, si stanno diffondendo **abitudini errate** causate dall'utilizzo della **tecnologia come strumento per far addormentare** i piccoli.

Che siano cartoni animati, canzoncine della buona notte o video giochi, sono moltissimi i bambini, anche molto piccoli che si addormentano in loro compagnia. Indagini a livello internazionale dimostrano come 1 bambino su 5 in età prescolare oggi utilizza un device prima di dormire. Molto spesso i caregiver non sono consapevoli che gli screen media non sono rilassanti ma, al contrario, diventano degli attivatori e quindi il loro utilizzo allunga il tempo di addormentamento e, ancor più importante, peggiora la qualità del sonno e aumenta il numero dei risvegli notturni.

CONNESSI CON... LA VOCE

Per far addormentare i bimbi usiamo quindi la nostra voce! E trasformiamo questi piccoli momenti in spazi magici per rafforzare la relazione con loro. Mentre leggiamo una storia della buonanotte, la nostra voce infatti consente ai piccoli di percepire l'amore e l'attenzione nei loro confronti e di vivere emozioni uniche insieme. A quasi tutti noi, infatti, da bambini è capitato di restare incantati dalle voci dei nostri genitori o dei nonni e di "perderci" nelle storie che ci raccontavano per farci addormentare. Possiamo produrre lo stesso effetto anche nei nostri figli e non ci serve nessuna competenza particolare... basta saper leggere!

I PARAMETRI ESPRESSIVI DELLA NOSTRA VOCE

Imparare a calibrare al meglio i parametri espressivi della nostra voce (volume, tono, tempo, ritmo e sorriso) diventa quindi molto importante per noi genitori. Il momento durante il quale si può allenare più facilmente questa abilità è quello che precede la nanna, quando leggiamo una fiaba o una storia ai piccoli. Gli studi neuroscientifici hanno evidenziato come la lettura ad alta voce produca dei benefici che riguardano sia i bambini sia gli adulti.

- 1. Fortifica la relazione adulto-bambino** perché consente infatti di ritagliarsi un momento di condivisione, complicità e coinvolgimento emotivo.
- 2. Accresce l'intelligenza linguistica dei bambini** arricchendo il loro lessico e le loro competenze narrative.
- 3. Sviluppa l'intelligenza emotiva dei piccoli** perché le storie consentono di "vivere" molte situazioni ed emozioni in un contesto protetto.
- 4. Migliora la padronanza linguistica e comunicativa degli adulti:** perché ci stimola a migliorarci nelle tecniche di lettura e nell'efficacia con cui trasmettiamo i nostri messaggi.

Ecco perché leggere ad alta voce una storia ai nostri bambini, fin da quando sono piccolissimi, continuando a farlo anche quando imparano a leggere da soli, rappresenta un'attività essenziale per tutta la famiglia. Viceversa, ascoltare la nostra voce mentre leggiamo una storia della buonanotte consente ai bambini di percepire l'amore e l'attenzione nei loro confronti e di vivere le emozioni che trasmettiamo attraverso la lettura. Anche la voce umana, infatti, è un suono, e come tale ha una frequenza che genera vibrazioni che, se armoniose, creano nei bambini un rilassamento utilissimo a un buon sonno.

Alcuni consigli per leggere ad alta voce:

1. CREARE UN RITO QUOTIDIANO DELLA LETTURA

Facciamo diventare la lettura una sorta di routine, un appuntamento quotidiano in cui leggere delle storie ai più piccoli, in modo che possano appassionarsi naturalmente a questo mondo meraviglioso. Ad esempio si può creare un rito della storia della buonanotte, in modo che i nostri bambini comprendano come la lettura ad alta voce sia un momento significativo e siano ben disposti all'ascolto e alla concentrazione.

2. CREARE UNO SPAZIO PER I LIBRI E LA LETTURA

Diamo ai libri il proprio spazio specifico nella cameretta dei nostri piccoli o in casa consente loro di familiarizzare con questi oggetti e farli diventare parte della propria quotidianità, proprio come i giochi. È poi importante scegliere bene anche l'ambiente in cui si legge, in modo che sia confortevole e privo di distrazioni e altri stimoli per i bambini.

3. RENDERE LA LETTURA UN PIACERE PURO

Non obblighiamo i nostri bambini ad ascoltarci leggere ad alta voce se non ne hanno voglia. Leggere insieme dev'essere un'attività da vivere con gioia da entrambi, e non deve risultare noiosa o faticosa. Per questo, nel caso in cui vediamo che i bambini si annoiano mentre leggiamo è meglio leggere altre pagine o cambiare del tutto storia.

4. USARE LE ESPRESSIONI E VARIARE LE STORIE

Sempre nell'ottica di stimolare i bambini, possiamo leggere non solo con la voce, ma anche con le espressioni del viso, in modo da comunicare al massimo le emozioni delle nostre storie. Possiamo infine spaziare tra i generi, in modo da recitare ai nostri piccoli storie sempre nuove.