

## IMPARO A FARE DA SOLO!

- **Sfruttate i momenti della quotidianità** (come: lavarsi, pettinarsi, mangiare, vestirsi), per incoraggiare il vostro bambino a compiere azioni in autonomia.
- **Partite dalle azioni che il bambino già ha consolidato** per aumentare, a piccoli passi, le sue competenze in modo che possa "fare da sé".
- **Non sostituitevi al bambino**, ma lasciatelo provare, incoraggiandolo e aiutandolo solo nei compiti più difficili.
- **Supportate e lodate ogni piccolo tentativo del bambino** (es. dite "Bravo!"), anche se all'inizio non riesce a completare la sequenza da solo.

Le seguenti tabelle vi permettono di segnare (sulla base della legenda sotto riportata) l'acquisizione delle autonomie del vostro bambino. Potete stampare le tabelle per segnare ciò che il bambino sa già fare e ciò che può imparare a fare in base all'età.

Legenda per la compilazione:

● = il bambino non sa ancora farlo

● = il bambino riesce a farlo con l'aiuto dell'adulto

● = il bambino sa farlo da solo

**ALIMENTAZIONE**

	●	●	●
<i>1 anno:</i> Mangia con le dita cibo appropriato			
<i>16 mesi:</i> Beve da un bicchiere, quando l'adulto glielo avvicina alla bocca			
<i>24 mesi (2 anni):</i> Mangia con il cucchiaino tenuto con pugno			
<i>36 mesi (3 anni):</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mangia con la forchetta tenuta col pugno</li><li>- Tiene la tazza con il manico per bere</li><li>- Si pulisce la bocca con il tovagliolo</li></ul>			
<i>4 anni:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Si serve da bere con una brocca</li><li>- Mangia da solo con il cucchiaino tenuto fra le dita</li><li>- Mangia da solo con la forchetta tenuta fra le dita</li></ul>			
<i>5 anni:</i> Spalma la marmellata su una fetta di pane con il coltello			
<i>6 anni:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Taglia il cibo con coltello e forchetta</li><li>- Aiuta a preparare e sparecchiare la tavola, con la guida verbale dell'adulto</li></ul>			

## IGIENE PERSONALE

			
<i>30 mesi (2 ½ anni):</i> Si asciuga le mani			
<i>36 mesi (3 anni):</i> - Gira un rubinetto - Si spazzola i denti con aiuto			
<i>42 mesi (3 ½ anni):</i> - Si lava e si asciuga le mani - Si soffia il naso, se l'adulto glielo ricorda			
<i>4 ½ anni:</i> - Si lava i denti da solo e si asciuga la bocca dopo averli lavati - Si lava e si asciuga il viso			
<i>5 anni:</i> Si soffia il naso da solo			
<i>5 ½ anni:</i> - Si pettina o si spazzola i capelli - Si fa il bagno con aiuto			

## CONTROLLO SFINTERICO

			
<i>15 mesi:</i> Mostra i pantaloni bagnati/sporchi			
<i>18 mesi:</i> Usa il gabinetto, quando viene portato dall'adulto			
<i>36 mesi (3 anni):</i> Acquisisce il controllo sfinterico diurno: riesce a controllare gli sfinteri di giorno, rimanendo "asciutto" più a lungo (non ancora a riconoscere il bisogno)			
<i>42 mesi (3 ½ anni):</i> Riconosce quando ha bisogno di andare in bagno, ma necessita ancora di aiuto per pulirsi e rivestirsi			
<i>4 ½ anni:</i> - Va in bagno da solo: si pulisce, si riveste e tira lo sciacquone - Acquisisce il controllo sfinterico notturno: si sveglia di notte per andare in bagno se ne ha bisogno			

## ABBIGLIAMENTO

			
<i>14 mesi:</i> Si leva le calze			
<i>24 mesi (2 anni):</i> Si toglie la giacca			
<i>33 mesi:</i> Collabora nell'indossare la giacca			
<i>36 mesi (3 anni):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si toglie capi di abbigliamento che devono essere tirati giù</li> <li>- Si slaccia e si toglie le scarpe</li> <li>- Si sbottona i bottoni davanti</li> <li>- Si toglie indumenti che si indossano dal sopra</li> <li>- Infila le scarpe (anche sbagliate)</li> <li>- Chiude bottoni a pressione davanti</li> <li>- Si sveste completamente con aiuto</li> </ul>			
<i>42 mesi (3 ½ anni):</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Infila le calze</li> <li>- Chiude la zip dei pantaloni</li> <li>- Indossa indumenti che si tirano su</li> <li>- Si veste completamente con aiuto</li> </ul>			
<i>4 ½ anni:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aggancia e chiude la cerniera</li> <li>- Si abbottona i bottoni davanti</li> <li>- Infila le scarpe (giuste)</li> </ul>			
<i>5 anni:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indossa indumenti che si infilano da sopra</li> <li>- Si veste e si sveste senza aiuto</li> </ul>			
<i>5 ½ anni:</i> Fa il nodo ai lacci delle scarpe			
<i>6 anni:</i> Scegliere abbigliamento adeguato al clima e all'occasione			
<i>7 ½ anni:</i> Fa il nodo e il fiaccio alle scarpe			