

BIRBA MAGAZINE

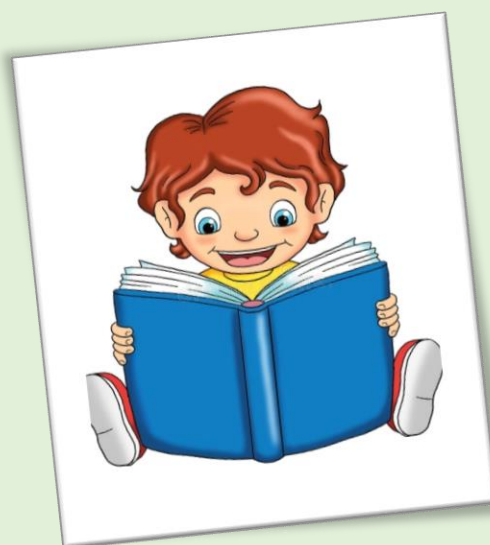
Numero 6, mese di Settembre, anno 2019
(rivista trimestrale)



**SCRITTO DA
ASILO NIDO BIRBA LA GIRAFFA
VIA AL MULINO 22
6814 CADEMPINO**

[091.960.02.05](tel:091.960.02.05)/INFO@BIRBALAGIRAFFA.CH/[FACEBOOK:ASILONIDO BIRBA LA GIRAFFA](https://www.facebook.com/asilonido.birba.la.giraffa)

INDICE



- ❖ INTRODUZIONE.....P.3
- ❖ LA PAROLA ALL'ESPERTOP.4
 - ✓ Il dudu' o l'oggetto transizionale
- ❖ GIOCHI IN COSTRUZIONE.....P.7
 - ✓ Omino del bosco
- ❖ LETTURE CONSIGLIATE.....P.9
 - ✓ Giochi di movimento
- ❖ PASSEGGIATE IN FAMIGLIA.....P.11
 - ✓ Il sentiero di Globi
- ❖ PROPOSTE AL NIDO.....P.13
 - ✓ Il progetto Capriola: movimento nei nidi dell'infanzia
- ❖ BIRBA CHEF.....P.15
 - ✓ Ciambellone con la zucca e la ricotta, senza burro
- ❖ CUCINARE CON GLI SCARTIP.17
 - ✓ Terrine di bucce di zucca e di carote con formaggio

introduzione

Cosa insegnare ad un bambino?

A fare da solo

E a chiedere aiuto quando non riesce.

A provare sempre, a sbagliare e a riprovare.

A rispettare sé stesso.

A rispettare gli altri.

*A non sentirsi superiore,
ma a sentirsi unico e speciale.*

A pensare, a confrontarsi.

Ad ascoltare. Ad essere ascoltato.

A chiedere scusa.

Ad accettare i no. A dire no.

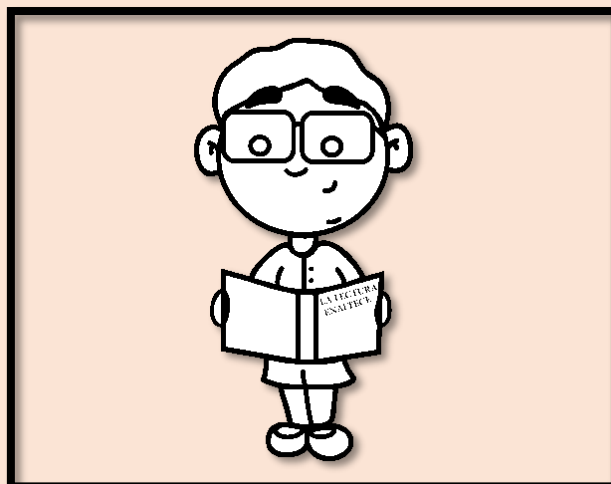
A impegnarsi a migliorare quello

Che secondo lui non va.

Non insegniamo solo a fare.

Insegniamo anche ad essere.

LA PAROLA DELL'ESPERTO



IL DUDU' O L'OGGETTO TRANSIZIONALE

Come mai il mio bimbo si trascina quell'orsacchiotto puzzolente dappertutto? Perché piange se non ha quello straccetto, che ormai comincia a rompersi, al momento della nanna?

Noi mamme sappiamo che prima o poi il nostro bimbo preferirà un *peluche* o un oggetto morbido in particolare che acquisterà un'importanza diversa dagli altri e quando succede cominciamo a preoccuparci. Le mamme lo capiscono bene e riconoscono a quell'orsetto quello stato particolare forse perché ricordano l'importanza che aveva per loro il *peluche*, lo straccetto o quel pezzo di stoffa che avevano da bambine o forse scoprono l'esistenza di questo attaccamento speciale leggendolo in un qualche libro sui primi anni di vita del bambino che tutte noi abbiamo ricevuto alla nascita del nostro bebè.

Ma perché tanta importanza per quel piccolo *peluche* che dopo un po' diventa sporco, puzzolente e non è più morbido come lo era all'inizio? Noi mamme cerchiamo di fargliene scegliere un altro che ai nostri occhi sembra più bello e più morbido ma senza successo, il nostro piccolo continuerà a preferire il suo orsetto spelacchiato. Proviamo a lavarlo e allora il disastro è assicurato!

Ogni bambino gli dà un nome che lo rende unico e diverso dagli altri *peluches*. È quell'orsacchiotto che i francesi chiamano "doudou", in italiano dudù, e quello che noi psicologi chiamiamo Oggetto Transizionale, fenomeno descritto da D.W. Winnicott, medico e psicoanalista infantile inglese nel lontano 1953.

Winnicott spiega che l'oggetto transizionale costituisce un "primo possesso non-me", ovvero uno spazio in cui non c'è ancora una vera distinzione tra uno spazio interno del bebè (mi riconosco come persona con una mia individualità diversa dagli altri) e uno spazio esterno (i genitori, la realtà). Sappiamo che per il bebè questa costruzione è una conquista e che all'inizio non riesce ancora a distinguere in modo definito ciò che appartiene a lui stesso e ciò che appartiene al mondo esterno.

Dobbiamo quindi fare un passo indietro, ovvero a quando il neonato viene al mondo e comincia a sentire la fame e il bisogno di essere consolato e nutrito, sensazioni nuove perché in pancia il nutrimento era continuo. Alla nascita il suo mondo cambia e appaiono nuovi stimoli che hanno bisogno di una risposta, la mamma sa bene cosa fare e così offre il seno, o il biberon, quando il bebè manifesta i primi segni di sconforto. La pronta risposta materna dà al neonato l'illusione che sia lui a creare il seno della mamma che lo soddisfa e lo appaga quando ne ha bisogno. Ed è proprio grazie a questa illusione, grazie alla disponibilità della mamma che lo nutre quando il piccolo piange, che costituirà la sicurezza di base del neonato. Progressivamente il bebè riesce a sopportare delle piccole attese e la mamma non ha più bisogno di appagare subito il suo sconforto. Il bebè impara ad aspettare anche grazie alla rassicurazione attraverso la voce materna, e questo a sua volta aumenta la sua capacità di far fronte alle frustrazioni. La ripetizione di questo meccanismo gli permette di cominciare a sviluppare un suo mondo interno e quindi la percezione che la mamma non è sempre lì con lui come desidererebbe, ma ciò crea in lui un inevitabile sconforto.

Per sopportare questo sconforto il bebè costruisce una zona di transizione, uno di stato intermedio tra la sua incapacità di accettare questa realtà e la sua crescente capacità a farlo.

Inizialmente il bebè comincia a succhiare il pollice in sostituzione della mamma assente. Progressivamente il suo sviluppo sensoriale e le sue capacità rappresentative gli permettono di investire negli oggetti che vengono chiamati transizionali, proprio a significare la loro caratteristica di transizione, di rappresentazione di uno spazio intermedio tra lui e la mamma, tra lui e la realtà, ciò che gli permette di superare lo sconforto e l'ansia del distacco dalla mamma. Proprio per queste ragioni il dudù diventa più importante in quelle fasi delicate di distacco come l'andare a nanna, il distacco al momento dell'entrata al nido o altri tipi di momenti di frustrazione in cui il bebè si rassicura grazie a un oggetto che rappresenta la mamma e l'appagamento che garantiva nelle prime settimane di vita.

Negli anni a venire il bambino avrà sempre meno bisogno di un oggetto concreto perché le sue capacità rappresentative e simboliche aumenteranno e il dudù andrà pian piano in secondo piano, anche se resterà sempre un ricordo speciale proprio per le funzioni che ha rivestito. Tornerà forse ad essere utilizzato nei momenti di maggiore frustrazione o ansia.

Per questi motivi l'oggetto transizionale, il dudù, è un oggetto molto particolare perché rappresenta il passaggio dal mondo della mamma, e del papà, a quello esterno e rappresenta il contatto con il mondo esterno.

Per questo è un oggetto dal forte valore simbolico: è assolutamente personale, intimo e proprio per questo non va prestato ad altri bambini, né dobbiamo pretendere che vada condiviso nel gioco con altri. Il bambino potrà prestare altri giocattoli, ma non possiamo chiedere di prestare il suo dudù.

Anche al momento del distacco è un oggetto prezioso che aiuta il bambino a sopportare l'assenza del genitore ed è per questo che l'uso del *peluche* al nido è ritualizzato.

Non dovrebbe essere lavato troppo spesso perché perderebbe le caratteristiche proprie del bambino che lo impregna del suo odore, né va ovviamente sostituito.

Un'altra caratteristica importante è quella che il *peluche* non va utilizzato nel quadro delle punizioni perché ha un'importanza affettiva fondamentale che possiamo capire alla luce di quanto detto prima, anzi potrà essere usato per consolarsi e calmarsi da solo.

Più avanti il bambino si allontanerà da solo dal dudù; non è quindi qualcosa che va tolto con il pretesto che il bambino è diventato troppo grande. Anche qui è necessario un passaggio graduale e ritualizzato che aiuterà il bambino che non riuscirà a staccarsi da solo.

Al giorno d'oggi noi mamme cerchiamo un *peluche* attraente e in commercio si trovano dudù con caratteristiche maschili e femminili, ma una volta i bebè sceglievano un pezzo di stoffa che aveva delle caratteristiche particolari che lo attraevano. Per questo è importante che anche noi mamme rispettiamo le scelte dei nostri piccoli anche se forse non corrispondono agli standard offerti dal mercato, ma è importante che impariamo da subito a rispettare le prime piccole scelte dei nostri bimbi.

Concludendo è quindi importante ricordare che il dudù non si presta ad altri, che non va usato come oggetto di punizione e che non va tolto all'improvviso proprio perché è un oggetto intimo e prezioso per il bambino, nel quale egli mette po' di sé stesso e delle proprie capacità a superare il distacco dal mondo materno e andare verso il mondo esterno.

Joëlle Dozio Bellorini, mamma e psicologa-psicoterapeuta
www.studiopsicoterapia.ch

GIOCCHI in COSTRUZIONE



OMINO DEL BOSCO

Divertiamoci coi bambini a costruire e creare un **buffo personaggio**: uno strano omino fatto con un guscio di noce, un rotolo di cartone, una pigna e rametti secchi da raccogliere durante una passeggiata. Un lavoretto manuale dal sapore autunnale! Perché non inventare tanti personaggi tutti diversi?

OCCORRENTE

- 1 rotolo di cartone da riciclare (quello della carta igienica)
- 4 pezzi di rametti: 2 più corti per le braccia) e 2 più lunghi per le gambe
- 2 mezzi gusci di noce
- 1 pigna
- 2 bottoni colorati
- Pasta da modellare che si essicca all'aria
- Pittura marrone, rossa, verde e gialla
- Pennelli
- Colla in gel

PROCEDIMENTO

Riempire il rotolo di cartone di pasta da modellare fino a metà altezza. Capovolgerlo. La parte con la pasta da modellare deve essere in basso. Dipingere il rotolo di marroncino.





Modellare 2 palline (saranno le mani) e infilarle all'estremità delle braccia (i rametti più corti).
Modellare 3 palline che saranno gli occhi e il naso.
Lasciarle asciugare.
Modellare una manciata di pasta da modellare a forma di palla e schiacciarla in modo da creare la base sulla quale il nostro omino starà in piedi.
Riempire i 2 mezzi gusci di noce con la pasta da modellare.

Appoggiare i due mezzi gusci (i piedi) sulla base e schiacciare leggermente in modo che penetrino nella pasta da modellare.
Infilare i due rametti delle gambe nella pasta da modellare all'interno del rotolo (dalla base) e infilare l'altra estremità delle gambe nei gusci.



Dipingere la base e i piedi; dipingere le mani; dipingere gli occhi e la bocca.
Lasciarli asciugare e incollarli nella pigna (testa).
Incollare la pigna sul corpo.
Incollare i bottoni.
L'omino del bosco è pronto!



*Dott.ssa Paola Rinaldi
Direttrice pedagogica*

LETTURE CONSIGLIATE

GIOCHI DI MOVIMENTO



Il libro è scritto da **Vicki Woolf**, inglese, che si occupa da anni di ginnastica, in particolare rivolta ai bambini. Questo libro è il frutto, anche, della sua esperienza diretta con la figlia Brownen.

Semplici, allegri, efficaci, gli esercizi che vengono proposti in questo libro sono utili, al tempo stesso, per tonificare il corpo degli adulti e per sviluppare l'equilibrio e la coordinazione dei bambini. Facendoli divertire!

Di ogni esercizio, illustrato con disegni a colori, si indica, passo per passo, a chi è rivolto (in funzione dello sviluppo fisico del bambino), **come eseguirlo e su quale parte del corpo agisce**: braccia, addome, gambe, mani e piedi. Una sezione è anche dedicata al rilassamento.

Un vero e proprio corso completo di ginnastica, dunque, ma proposto in forma di gioco e con l'obiettivo di fare divertire sia i genitori sia i proprio bambini.

Giochiamo alla palestra!

In casa o in giardino, tutti insieme, grandi e piccoli dai 18 mesi in su: 100 esercizi di stretching, yoga, aerobica.



Dott.ssa Paola Rinaldi

Direttrice pedagogica

PASSEGGIATE in FAMIGLIA

IL SENTIERO DI GLOBI!

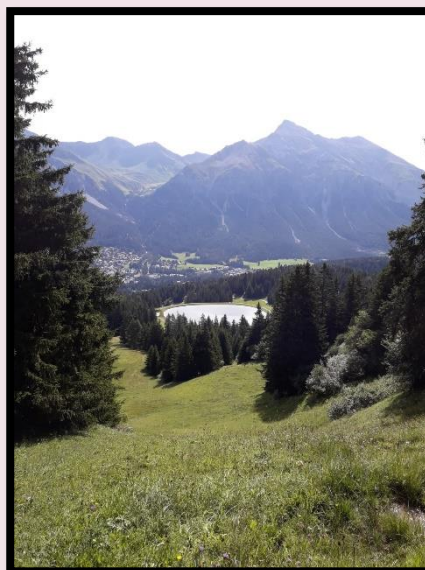


Una passeggiata non proprio dietro l'angolo ma se vi trovate nei pressi di Lenzerheide, fantastico paesino di montagna nei Grigioni che vanta il label di qualità "famiglie benvenute", il sentiero del Globi diventa un'esperienza da vivere con grandi e piccini.





Il percorso è circolare, lungo 6 km, fattibile anche con il passeggino. Il paesaggio è fiabesco: gli immensi prati e il fitto bosco con tutti i suoi frutti fanno da cornice alla passeggiata. Ci sono 13 postazioni/gioco, dal rotore-giostra dell'elicottero della Rega ai cannocchiali per avvistare gli animali, tavole didattiche che veicolano informazioni sull'energia solare o la potenza del salto di piccoli animali. Non mancano poi gli spazi per le grigliate (con tanto di legna compresa!)
Il sentiero è aperto dalla primavera all'autunno e in alcuni giorni dell'anno è possibile percorrerlo con Globi in persona!!!



*Dott.ssa Francesca Pedone
Direttrice Amministrativa*

PROPOSTE AL NIDO

"IL PROGETTO CAPRIOLA: movimento nei nidi dell'infanzia"

Il nostro nido dell'infanzia ha deciso di partecipare al progetto **"Capriola – Movimento nei nidi dell'infanzia"**.

Il progetto fa parte del "Programma alimentazione equilibrata e movimento" dell'Ufficio del medico cantonale ed è realizzato con il sostegno di Promozione Salute Svizzera e in accordo con l'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani.

"Capriola" è un adattamento del progetto "Purzelbaum", coordinato da Radix Svizzera e diffuso da oltre 10 anni in 21 cantoni svizzeri. Da fine 2018 ha preso avvio anche in 6 nidi dell'infanzia del Canton Ticino.



Il progetto mira a promuovere il movimento dei bambini grazie alla formazione del personale e alla riorganizzazione degli spazi interni e esterni nelle strutture

d'accoglienza. Insieme a un'alimentazione equilibrata, esperienze di movimento adeguate e diversificate sono infatti fondamentali per lo sviluppo e il benessere dei bambini.

Il movimento è importante per lo sviluppo motorio dei bambini e delle bambine e il gioco è la modalità privilegiata con la quale si esprimono al meglio. Il movimento permette anche di acquistare abitudini di vita sana: praticare una piacevole e stimolante attività motoria è condizione necessaria affinché il bambino si diverta e desideri ripetere l'esperienza.

Questa iniziativa intende coinvolgere anche i genitori, in quanto è di fondamentale importanza che il movimento venga promosso non solo al nido, ma anche a casa. Nel corso dei prossimi mesi saremo lieti di trasmettervi suggerimenti e consigli utili per favorire il movimento nella quotidianità, a partire dalla lettura che consigliamo in questa edizione del Birba Magazine.



*Giuseppina Giglio
Giuseppina Primo
Educatrici
Asilo Nido Birba la Giraffa*

BIRBA CHEF

CIAMBELLONE DI ZUCCA E RICOTTA: SENZA BURRO



Sano e semplice, con tanta polpa di zucca e ricotta fresca, questo ciambellone è soffice e ideale da proporre a colazione con il latte e a merenda con il thé. E' leggero, senza burro e preparato con ingredienti genuini e golosi.

INGREDIENTI

200 gr DI FARINA
250 gr DI ZUCCA
250 gr DI RICOTTA
150 gr DI ZUCCHERO SEMOLATO
50 gr DI AMARETTI
1 BUSTINA DI LIEVITO
1 PIZZICO DI CANNELLA
50 ml DI OLIO DI GIRASOLE
2 UOVA

PROCEDIMENTO

1. Come Prima cosa lavate e togliete la buccia alla zucca, tagliatela a tocchetti e mettetela a lessare in abbondante acqua bollente per 20 minuti.
2. Intanto montate le uova con lo zucchero fino a che diventino chiare e spumose;
3. Aggiungete la ricotta, la polpa della zucca schiacciata con la forchetta e l'olio. Continuate ad amalgamare;



4. Incorporate la farina setacciata con il lievito, gli amaretti sbriciolati e la cannella fino ad ottenere un composto liscio, omogeneo e senza grumi;
5. Foderate uno stampo con carta forno, versate il composto e cuocete a 180° per 20/25 minuti.
6. Per capire se il ciambellone è cotto potete fare la prova dello stecchino.

VARIANTI GOLOSE: potete aggiungere al vostro ciambellone delle gocce di cioccolato, servirlo con scaglie di mandorle o frutta secca, arricchirlo con una crema alla vaniglia o al cioccolato per avere un dolce sfizioso e sano.



BUON APPETITO!!!

*Il cuoco
Luis Molteni*

CUCINARE CON GLI SCARTI

Dopo aver preparato questo goloso ciambellone, non buttiamo via la buccia della zucca!!

TERRINA DI BUCCE DI ZUCCA E CAROTE CON SCAGLIE DI FORMAGGIO

INGREDIENTI

1 ZUCCA
7 CAROTE

1) Procuratevi una bella zucca dalla buccia liscia e non rugosa e 6/7 carote. La ricetta vedrà protagoniste le bucce delle verdure, quindi obbligatorio usare prodotti biologici. Sbucciate le carote e raccogliete le bucce in una ciotola, le carote potrai mangiarle crude, oppure puoi scegliere la tua preparazione preferita. Mondate bene la zucca e poi cominciate, con attenzione, a tagliare la buccia: la buccia di molti ortaggi, non è soltanto commestibile, ma è anche ottima da cucinare. Ora avrete un bel po' di bucce da cucinare, la polpa la usate per fare il ciambellone o tante altre ricette: risotti, minestre, vellutate... I semi, li potrete sciacquare e infornare con una spolverata di sale a 60°/80° per una decina di minuti. Sono perfetti da sgranocchiare insieme ad altri semi o alla frutta secca. I filamenti li potrete friggere e usare come decorazione per le zuppe o per altre ricette.

2) La ciotola delle nostre bucce è piena... Versate le carote su una placca, con la carta da forno, per non farle attaccare. Conditele con sale, pepe e olio e infornate a 180° e cuocete per 10 minuti. Mettete nella pentola a pressione le bucce ben lavate della zucca, e fate cuocere per 15 minuti. Se non disponete di una pentola a pressione considerate almeno 30 minuti dal bollore di una pentola normale.

3) Scolate le bucce della zucca ormai cotte, ma non buttate l'acqua di cottura che potrà servire per minestre e passati, o semplicemente per mettere in ammollo le

stoviglie. Aggiungete le bucce della zucca nella placca da forno con le carote. Condite ancora con un filo d'olio, sale e pepe. Terminate la cottura a 180° per altri cinque minuti.

4) Fate delle scaglie di grana o di parmigiano: vi basteranno 50 grammi in tutto. Potete usare anche degli avanzi di altri formaggi, scegliere la qualità che preferite o che avete a disposizione in casa.

5) Oliate bene delle piccole cocotte, o delle teglie in ceramica o vetro. L'importante è che siano adatte per la cottura al forno. Create degli strati nella teglia con le bucce di zucca e carote e le scaglie del formaggio. Riempite bene le terrine e comprimete un pochino le bucce. Condite con sale, pepe e un filo d'olio.

6) Infornate le vostre terrine a 180° per 10 minuti. Se avete usato le terrine con il coperchio, potrete coprirle e servirle anche dopo un'ora che le avrete sfornate. La vostra terrina di bucce di zucca e carote è pronta! Decoratela con un ramettino di timo fresco e servitela in tavola.

*Il cuoco
Luis Molteni*



Cari genitori, amici, colleghi e collaboratori,
se volete far conoscere la vostra attività, la vostra Associazione o suggerirci un posto da far conoscere alle famiglie, un argomento da trattare o un pensiero che riguarda i bambini e la genitorialità, contattateci, così da inserire un articolo nei prossimi numeri.

*Grazie per la collaborazione
Team Birba la Giraffa*