



Salute è anche leggere

di Mariangela Clerici Schoeller, pediatra, Milano

Perché leggere un libro a voce alta ad un bambino piccolo o anche piccolissimo? Perché recitare filastrocche, cantare, raccontare storie per lui? Perché mamma e papà dovrebbero far sentire la loro voce ai propri bambini anche fin da subito, anzi da ancora prima... da quando sono ancora nella pancia della mamma? Perché la voce che coccola di mamma e papà è importante, anzi è fondamentale per un corretto e armonioso sviluppo psicofisico del bambino.

Nei primissimi mesi di vita quel che conta non è il contenuto, non è ciò che dite o che leggete, ma la musicalità della vostra voce. Verso i sei mesi di vita il bambino impara a stare seduto ed è già in grado di afferrare e manipolare un oggetto: questo è il momento per il suo incontro con il libro.

È stato ormai ampiamente dimostrato che la lettura ad alta voce, se fatta precocemente e con regolarità nei primi anni di vita, è in grado di stimolare lo sviluppo del linguaggio, di migliorare la capacità di attenzione, di promuovere le competenze di lettura, di preparare il bambino al successo scolastico e di motivare il bambino ad amare i libri. Ma sappiamo anche che la lettura condivisa è in grado di favorire quello che viene definito un attaccamento sicuro nella diade madre-bambino.

Lo sviluppo di un attaccamento sicuro è essenziale per la crescita delle competenze del bambino in tutti gli ambiti, perché ha effetti diretti sulla maturazione delle attività cerebrali che mediano i processi mentali fondamentali. Un bambino che ha un attaccamento sicuro verso la madre sarà in grado di usarlo come base sicura per poter esplorare il mondo e come fonte di consolazione e sollievo quando si sentirà preoccupato o stressato.

I bambini con attaccamento sicuro hanno maggiori competenze di linguaggio; le evidenze sul rapporto tra qualità dell'attaccamento e sviluppo delle competenze emergenti mostrano quanto sia importante sostenere la famiglia precocemente nello sviluppo di una buona relazione con il proprio bambino. Quindi possiamo affermare che una relazione sicura può indubbiamente migliorare nel bambino le abilità necessarie per imparare a leggere.

Ricordate che la lettura condivisa con i vostri bambini, se ci sono complicità e coinvolgimento, accresce il piacere di stare insieme, alimenta il legame affettivo fra piccoli e grandi, accresce la sicurezza di sé e il desiderio di apprendere ed è nutrimento sano e genuino per il cuore e la mente di adulti e bambini. Ecco perché noi pediatri dovremmo prescrivere «un po' di libro al giorno» perché questi sono i ricostituenti veri che fanno bene ai bambini e anche ai loro genitori.