

Il coraggio del movimento

Agnese Borsari*, Andrea Ceciliani

Sempre di più la nostra società, la nostra cultura, l'atteggiamento iperprotettivo dei genitori rappresentano un limite alla libera espressione motoria dei bambini. Una vita estremamente pianificata si sviluppa in una sequenza incalzante di attività che, nell'arco della giornata, impegna incessantemente i bambini (Rosenfeld e Wise, 2000) lasciando poco spazio alle libere attività di gioco.

In tale situazione viene meno, nello sviluppo infantile, l'ambito di esperienze motorie legate ai giochi di coraggio, di rischio, di confronto con il mondo circostante. Eppure alcuni studiosi (Opie e Opie, 1979; Vondra, 1993; Lang, 1998) hanno rilevato, già da tempo, quanto sia importante che i bambini possano mettere alla prova se stessi in attività che, seppur apparentemente rischiose, consentano loro di maturare il senso di autonomia nella responsabilità della scelta e nella consapevolezza delle loro potenzialità e delle loro lacune.

A supporto di quanto detto, ascoltiamo quanto i bambini dicono in relazione alla definizione del "coraggio" come elemento importante dell'autostima e del senso di sé. Le affermazioni che seguono si riferiscono a un picnic realizzato in campagna. Il tema del coraggio, come sempre, si collega a una esperienza reale che i bambini hanno vissuto e che Alessandro sintetizza così: *"siamo andati in campagna a giocare e c'era una scala grande per terra che arrivava dall'altra parte del fosso e abbiamo fatto una prova di coraggio: era di sorpassare la scala e di arrivare dall'altra parte del fosso. Ci voleva coraggio perché era una scala ballerina. Sentivo un'emozione di paura, avevo paura di cadere dall'altra parte"*. Dunque una sfida, una situazione motoria dove il rischio, reale ma innocuo, si riferisce alla possibilità di cadere in un fosso e bagnarsi. Solo tali situazioni, dove la scelta di provare o non provare diviene realmente emozionante e carica di quel giusto livello di ansia definito "attivazione" (Schmidt, 2000, p. 67), garantiscono una partecipazione altamente consapevole che produce importanti esperienze di soddisfazione e autostima.

Cosa significa avere coraggio per i bambini?

Davide: "io sono stato l'unico che l'ho fatta in piedi, avevo coraggio";

Omar: "vuol dire non avere paura";

Mattia: " non devi preoccuparti";

Riccardo: "non si deve cadere per essere abbastanza bravi da avere coraggio";

Beatrice: "vuol dire muoversi bene per non cadere, stare attenti";

Serena: "non cadere dentro a qualcosa che non bisogna fare";

Sofia: "il coraggio è non avere mai mai paura, se uno ha paura poi cade e si fa male";

Sara: "o si spaventa";

Alessandro: "se c'è qualcosa pauroso bisogna andare lo stesso, quello è un coraggio";

Matteo B.: "quando ci sono dei buchi devi andarci lo stesso anche se hai paura";

Matilde: "non sono d'accordo ci vai solo se è poco fondo";

Serena: "se sono buchi profondi profondi dopo ci cadi dentro"¹.

Analizzando le affermazioni dei bambini esce un quadro interessante relativo alla loro interpretazione del coraggio:

- Innanzitutto emerge la consapevolezza che avere coraggio significa controllare la paura e la preoccupazione, quindi esiste una consapevolezza di un'ansia che c'è, che fa parte delle situazioni a rischio ma che è necessario controllare per poter comunque provare esperienze. I bambini, di fatto, sono predisposti per provare esperienze ansiogene e paurose, tanto e vero che bisogna controllarli affinché tali esperienze siano sempre alla loro portata, non superiori alle loro possibilità e, dunque, realmente rischiose.
- Il secondo aspetto riguarda la necessità di "muoversi bene", di "stare attenti", quindi i bambini sono consapevoli di un atteggiamento molto importante, cioè la concentrazione necessaria per realizzare attività per le quali esiste la possibilità di "farsi male" o "spaventarsi". È chiara la consapevolezza che la scelte dei giochi rischiosi può portare conseguenza anche negative legate al cadere, da qui l'emozione e il con-

* Insegnante di scuola dell'infanzia, Modena.

trolo del livello di ansia che tali attività recano in sé ma, d'altra parte, proprio per questi aspetti altamente formativi è necessario non limitare completamente, nei bambini, l'esplorazione di tali contesti motori.

- Appare interessante anche il concetto di "spaventarsi", cioè la possibilità che se si prende realmente paura poi...? Poi può accadere che uno non abbia più il coraggio di provare, che mostri insicurezza nella scelta di fare o non fare, di fare un passo avanti piuttosto che un passo indietro, di aggiungere una nota positiva e non negativa alla sua autostima. Dunque appare una lucida consapevolezza nei bambini, rispetto al provare situazioni rischiose, che li porta a valutarle con attenzione giudicandone la praticabilità o meno di certe attività. Spesso gli adulti, sopravvalutando tali situazioni e non conoscendo le reali emozioni dei bambini, tendono a bloccarle sul nascere più per timori inconsapevoli che non per reali pericoli.

Proprio collegato a quest'ultimo aspetto delle prove di coraggio, i bambini mostrano la loro capacità di valutare le situazioni che presentano reali rischi:

Francesca M.: "quando arriva una macchina bisogna avere coraggio di correre";

Mattia: "no devi avere paura e fermarti, solo Spiderman ci riesce, devi avere la mamma e il papà con te";

Matteo R.: "senza genitori se attraversi la strada muori perché ti schiacciano";

Valentina: "se vai in strada e la macchina sta passando devi avere paura non coraggio perché non puoi passare";

Elisa: "devi aspettare la tua mamma";

Beatrice: "o aspettare il semaforo verde";

Serena: "lì nella strada non si deve avere coraggio perché se si fa del male va all'ospedale e lì non è bello".

Le affermazioni soprastanti sono un chiaro segno di quanto i bambini sappiano valutare le esperienze e comprendere quali siano realmente rischiose, tanto da dover ricorrere all'adulto, rispetto a quelle abordabili con rischio di conseguenze accettabili anche quando negative.

Dunque, il timore verso attività di questo tipo appare molto infondato e limitante un campo di esperienze importanti nella formazione della personalità dei bambini, in particolare nell'area emotiva e motoria.

Saltare come palestra di coraggio nelle sezioni di 5 anni

Una importante esperienza, in tale ambito educativo, è stata realizzata attraverso le attività di salto e, in particolare, del salto verso il basso. Tale attività racchiude in sé un forte contenuto di controllo emotivo in relazione all'esperienza del "volo", cioè della massima libertà mo-

toria caratterizzata dalla momentanea mancanza del vincolo di appoggio.

L'esperienza è stata realizzata con una serie di proposte mirate e, per certi versi, realmente impegnative a livello di controllo motorio. L'attività si è sviluppata per piccoli gruppi a rotazione, 4-5 bambini alla volta, seguiti dalla insegnante. Il lavoro di attività motoria è stato poi collegato a successive attività di rilettura, rispetto a impressioni e commenti sul salto, ad attività di costruzione artistica (disegni) e plastica (lavoro con i manichini), riferite alle esperienze ed emozioni legate al salto.

Di seguito richiamiamo, in forma sintetica, la parte motoria che possiamo riassumere nei seguenti step.

Salto in basso

Questo tipo di salto comporta una situazione che, artificialmente, risolve il problema dell'elevazione e del difficile controllo di tutta la fase di salto (rincorsa, stacco, elevazione, ritorno a terra). In effetti il bambino non ha forza necessaria per elevarsi in alto e, soprattutto, non ha ancora sviluppato la capacità di controllo dell'equilibrio di volo. Il controllo di volo, in questo caso, non è limitato dalla fase di stacco (situazione controllata di appoggio al suolo) ma dal timore della fase di arrivo al suolo dopo il volo (fase incerta e poco conosciuta dal bambino). Nel salto in basso, invece, il bambino parte da una situazione elevata e, lasciandosi cadere verso il suolo, può concentrarsi e sperimentare la fase di atterraggio a terra dopo la fase aerea. Questo è uno dei motivi per i quali il bambino, da solo e senza particolari sollecitazioni, ricerca esperienze di questo tipo. Proporre situazioni di salto da altezze diverse, può essere un corretto approccio didattico che, sollecitando proporzionalmente ogni singolo bambino, può consentire una importante esperienza motoria.

Il percorso è stato sviluppato attraverso una serie di salti verso il basso da altezze gradualmente crescenti e, ovviamente, non obbligatorie per i bambini. Alcune proposte, poi, sono nate dai bambini stessi che hanno creato, di fatto, situazioni di salto verso il basso:

- Salto dal palco di legno, da un'altezza di 20-30cm (in questa esperienza i bambini hanno saltato sia frontalmente che di schiena);
- Salto dalla panchina, da un'altezza di 35-40 cm;
- Salto dal tavolo, da un'altezza di 75-80 cm;
- Salto dallo schienale della panchina, da un'altezza di 75-80 cm ma con un appoggio meno stabile rispetto al salto dal tavolo.
- Salto dalla rampa del Castello², da un'altezza di 130 - 140 cm. In questo salto, alcuni bambini, hanno praticamente saltato da un'altezza superiore alla loro stessa statura e, dunque, con una prova molto impegnativa e "coraggiosa".
- Salto dagli attrezzi instabili (cavalli oscillanti, altalene a bascula) da altezze variabili tra i 40 cm ai 70 cm.



Salto dall'altalena oscillante

Questo salto verso il basso è degno di un'attenzione particolare perché realizzato in una situazione realmente complessa e difficile. I bambini hanno provato a lasciarsi andare dall'altalena, mentre oscillava, per effettuare un volo e giungere a terra. Dunque, il controllo dell'equilibrio veniva complicato dalla partenza su un attrezzo in movimento e non stabile o semi-stabile. Anche in questa prova, realizzata da alcuni bambini, si è raggiunto un livello di controllo emotivo, nel gioco di rischio, molto importante e determinante.

Dal punto di vista pedagogico e didattico, possiamo rilevare come il percorso realizzato veniva individualizzato lasciando la massima libertà ai bambini di provare o meno, le esperienze condotte dai pari più temerari o "coraggiosi". Non tutti hanno provato tutto, ogni bambino ha potuto provare l'esperienza dell'equilibrio di volo, scegliendo l'altezza adeguata alle proprie possibilità sia motorie che di controllo emotivo. Dunque nessuna forzatura, nessuna situazione ansiogena esagerata, piut-

tosto un attento controllo dell'insegnante pronta a limitare i bambini troppo temerari o quelli che tendevano ad andare oltre le proprie possibilità.

Non è mancata la richiesta di aiuto dell'insegnante, quindi bambini che hanno provato il salto con l'aiuto dell'adulto, con la certezza di un appiglio sicuro che ha permesso, comunque, di esplorare anche questa situazione e aggiungere un elemento di rinforzo alla propria autostima e consapevolezza.

Riprendiamo l'ascolto dei bambini rispetto alle consapevolezza motoria ed emotiva vissute nelle esperienze di salto.

Consapevolezze motorie rispetto al salto in genere

Davide: "saltare vuol dire andare su in aria e tornare con i piedi per terra";

Matteo B.: "è quasi come volare";

Matilde: "le gambe vanno giù poi spingono su e saltano e quando torni giù senti il rumore dei piedi";

Nicolò: "si fa un po' fatica nelle gambe perché le gambe ti danno la spinta in alto";

Matteo R.: "mi chino e mentre salto metto le braccia in alto e le gambe fanno come le molle";

Nicolò: "pieghi le gambe spingi forte coi piedi per terra e salti.";

Lorenzo: "uno prima sta per terra, poi salta, vuol dire che va in alto e cade per terra perché è troppo pesante, l'aria non è così forte da tenerti su";

Lorenzo: "quando torni giù se sei andato molto in alto puoi scendere male";

Greta: "prima avere i piedi per terra poi mettersi ingnocchiati (piegati) e poi buttarsi in aria e poi scendere e ritorno giù in piedi";

Mattia: "ci vuole una spinta forte dalle gambe o se no è un salto piccolo";

Valentina: "devi piegare le ginocchia";

Lorenzo: "bisogna tornare giù sulle gambe, sulle braccia no perché è difficile, ti fai male".

Dalle dichiarazioni dei bambini traspare una corretta percezione dell'azione di salto dove viene evidenziata la funzione importante degli arti inferiori, sia nella fase propulsiva che in quella di ritorno al suolo. La fase di volo viene percepita con molta precisione rispetto alla sua durata limitata e all'azione gravitaria che tende a riportarci subito a terra. Anche l'elevazione del salto viene percepita come elemento controllabile da una spinta più o meno forte delle gambe e, soprattutto, correlata alla fase di atterraggio considerata più pericolosa in un salto alto rispetto a un salto basso.

Consapevolezze rispetto al salto in basso

Mattia: "non c'è solo il pavimento da saltare si salta anche da qualcosa che è in alto tipo scaletta o una finestra";

Greta: "saltare sollevati è come saltare nell'acqua";

Camilla: “non hai il pavimento e i piedi ti danno la spinta sul pavimento, l'aria non ti dà la spinta”;

Alessandro: “non c'era niente sotto, non potevo spingere, solo sulle molle posso saltare”;

Serena: “bisogna *rinforzare* bene le gambe e pure le braccia perché quando cade giù se le gambe e le braccia non sono rinforzate e messe sotto al gomito, uno cade e batte la testa e anche il gomito”;

Francesca M.: “si salta anche da un cavallo di legno”;

Matteo B.: “ma si può saltare da una cosa che dondola, si può saltare dall'altalena, io l'ho fatto”;

Beatrice: “saltare da un tavolo, o da una cosa alta, lo devi fare perché non puoi scendere camminando o se no cadi, devi lanciarti come una palla e poi arrivi a terra un po' piegata perché mentre salti pieghi un po' la schiena perché si fa fatica e la schiena mi aiuta insieme alle gambe”;

Lorenzo: “a cadere ti fai male, nel salto ci si mette giù, si slancia e si cade giù senza fare male. La caduta può venire perché mi sbaglia a fare il salto, perdo l'equilibrio e il corpo può cadere sdraiato”

Rispetto al salto in basso i bambini evidenziano immediatamente la possibilità di non spingere con le gambe ma di lasciarsi cadere verso il pavimento, quindi lasciandosi andare immediatamente alla fase di volo nell'aria che, come dice la bambina, non consente appoggi e spinte (percezione dello stato corporeo nell'equilibrio di volo)³. Vengono richiamate esperienze precedenti di salto in basso riferite ai tuffi nell'acqua. I commenti dei bambini non evitano la considerazione sui rischi di questo tipo di salto ma, nel contempo, testimoniano le loro esperienze fatte oltre le richieste iniziali come il salto dal cavallo di legno, o dall'altalena, indice di una loro evoluzione nell'ambito del controllo del salto in basso.

Consapevolezze emotive

Sara: “quando salto mi sento sulle nuvole, penso di volare”;

Francesco M.: “quando salto mi fa paura saltare dall'alto, quello dal basso è un po' più corto”;

Alessandro: “io mi diverto perché non voglio avere paura, non mi interessa, non ci devo pensare, devo fare tanti salti”;

Matteo B.: “quando salto vedo che non tocco più per terra, mi sento bene perché lo so che sto facendo il salto”;

Serena: “quasi voliamo anche se non abbiamo le ali”;

Matteo R.: “il salto fa bene perché è in alto, il salto mi fa sentire bene”;

Serena: “non è bello essere sempre in alto perché non tocchi per terra e sei abituato a camminare nell'erba”;

Matteo R.: “anche se uno si fa male può riprovare”;

Beatrice: “io ho molta paura quando salto perché è un po' difficile tenerti su con il corpo e arrivare giù ma salto molto perché mi piace”.

Appare evidente, dalle esternazioni dei bambini, come l'emozione del salto in basso sia, alla fine, piacevole, divertente e stimolante, tanto da far vincere anche la paura di saltare. La sensazione di volare, nella fase aerea del salto, è emozionante tanto che l'affermazione più indicativa è quella di Matteo R. quando sostiene che il salto “mi fa sentire bene”.

Tutti questi esercizi hanno rappresentato per i bambini una esperienza di coraggio legata ad attività motorie a “rischio” in cui il controllo emotivo ha giocato un ruolo fondamentale e altamente coinvolgente l'intera persona. Un vero “mettersi in gioco” (Caillois, 1995) o, come afferma Parlebas (1997, p99) un “mettersi in causa”: “*il gioco non è una passeggiata paradisiaca, è anche affrontamento, un mettersi in causa. Il gioco può divenire una sorta di giungla in cui il bambino prova sul proprio corpo il potere degli altri e la sua propria debolezza*”.

Il gioco, nell'esperienza di rischio, fornisce ai bambini un'opportunità di sfidare loro stessi e i loro pari in un ambiente che essi aiutano a creare e controllare (Opie e Opie, 1979). Ecco allora che arrampicarsi su un albero o saltare da uno scivolo, diviene un gioco importante per un bambino ma, spesso, vietato dall'educatore (Bortolotti e Cecilian, 2007).

Note

(1) In queste ultime affermazioni, anche se fatte da pochi bambini, si delinea una delle differenze di genere che caratterizza queste fasce d'età. I maschi sempre spinti a dare importanza all'azione, al provare comunque, mentre le femmine più attente e prudenti.

(2) Per Castello intendiamo il grande attrezzo polifunzionale che comprende più strutture assemblate insieme: una scala per salirvi, in genere un ponte oscillante, uno scivolo, un lato attrezzato per arrampicare, altro.

(3) Il controllo dell'equilibrio di volo è il più complesso in assoluto proprio perché, dal punto di vista biomeccanico, il corpo è una catena libera, cioè senza possibilità di appoggio con sostegni e quindi impossibilitato a scaricare forza su elementi inamovibili. Per queste ragioni la coordinazione in volo è una delle più difficili e, appunto, educata attraverso il salto verso il basso come uno dei primi approcci a questa capacità coordinativa complessa.

Bibliografia

Bortolotti A. e Cecilian A., *Giocare con cura*, Rivista Ricerche di Pedagogia e Didattica, 2007-2.

Caillois R., *I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine*, Bompiani Milano, 1995.

Lang T., *I bambini hanno bisogno di avventura*, Edizioni Redstudio, Como, 1998.

Opie I., Opie P., *Children's Games in Street and Playground*, Oxford University Press, Oxford, 1979.

Parlebas, P., *Giochi e sport. Corpo, comunicazione e creatività ludica*, il Capitello, Torino, 1997.

Rosenfeld A., Wise N., *The Over-Scheduled Child*. New York, St. Martin's Griffin, 2000.

Schmidt R.A., Wisberg C.A., *Apprendimento motorio e prestazione*, Società Stampa Sportiva, Roma, 2000.

Vondra J., *Maternal and Toddler correlates of Behavior during Free Play at 12 and 18 months*, Biennial Meeting of The Society for Research in Child Development, 60th New Orleans, LA, 25-28 March 1993.