

Da sapere

● Movimento

Perché i bambini hanno bisogno di movimento. Che tipo di ambiente necessitano i bambini. Incidenti e vestiti sporchi. Troppo poco movimento. Il movimento nelle scuole. Diagnosi ADHD.

Perché i bambini hanno bisogno di movimento

Il movimento è fondamentale per la vita. Fare, esplorare e svilupparsi sono in stretta correlazione con il movimento corporeo. Il corpo umano ne ha bisogno per funzionare correttamente e il benessere psichico aumenta quando il corpo si muove a sufficienza. Il bambino, durante tutto il suo sviluppo, ha bisogno di fare svariate esperienze corporee e trae vantaggio dal provarne molte. I bambini prediligono per lo più forme di movimento impegnative quali arrampicarsi, correre, stare in equilibrio o andare in bicicletta, piuttosto che attività più regolari come camminare. Con il movimento, il bambino forma le proprie capacità motorie, il senso d'equilibrio e il senso d'orientamento. Misura le sue capacità con i coetanei e, allo stesso tempo, si procura divertimento e gioia. Le capacità a livello del movimento influiscono anche sulla personalità del bambino. I bambini che si muovono in maniera agile, veloce e sicura, si presentano spesso più sicuri di sé anche nelle situazioni sociali e hanno una maggiore fiducia in loro stessi. La mancanza di movimento perciò è nociva. I bambini piccoli, per esempio, soffrono se lasciati spesso nel seggiolino, perché non possono muoversi abbastanza, rinforzare i muscoli e migliorare la loro coordinazione. All'insufficienza di movimento, i bambini reagiscono con capricci, scontentezza generale oppure con svogliatezza, apatia e deconcentrazione.

Che tipo di ambiente necessitano i bambini

Per una sana crescita del bambino è importante dare spazio a sufficienza al suo bisogno di movimento. In particolare, non appena è sufficientemente autonomo, deve avere la possibilità di stare all'aperto quando ne sente il bisogno. Ciò comporta che ci siano appositi spazi per i bambini nelle immediate vicinanze della loro abitazione. Luoghi adatti per i giochi all'aperto non sono solo i parchi giochi e parchi pubblici, ma anche marciapiedi, strade poco trafficate, cortili e piazzali. Spesso, nelle zone urbane, le aree di gioco non si trovano direttamente davanti a casa. A volte, bisogna andare alla loro scoperta o addirittura conquistarle. I genitori possono impegnarsi affinché, ad esempio, i cortili siano utilizzabili dai bambini per giocare. I bambini piccoli, invece, non necessitano di molto spazio per muoversi. Un muretto, una scala o un marciapiede offrono, per esempio, molte possibilità per trasformare il percorso da casa al negozio di alimentari in un'avventura, a patto che ci sia tempo a sufficienza per farlo. Crescendo, lo spazio richiesto dai loro giochi di movimento aumenta, visto che mettono alla prova le loro capacità usando la bicicletta o lo skateboard, oppure con giochi di gruppo. A questo scopo, sono ideali parchi giochi, piazzali, prati e boschi. Dato che i bambini sono ora in grado di spostarsi su determinati percorsi autonomamente, gli spazi per muoversi in libertà non devono più necessariamente situarsi vicino a casa. Quando i bambini raggiungono l'età adolescenziale, assumono rilevanza le società sportive. Da una parte offrono ai ragazzi la possibilità di confrontarsi intensamente con una forma di movimento, di migliorarsi e di confrontarsi con gli altri, d'altra parte fungono da luogo d'incontro, dove riunirsi con i coetanei e trovare amici.

Continua sulla prossima pagina »

Incidenti e vestiti sporchi

Più un bambino si muove, più il pericolo di incidenti aumenta. Il rischio di lesioni dipende dall'età del bambino. I bambini piccoli subiscono incidenti soprattutto a casa, i bambini più grandi piuttosto nel traffico stradale e durante le attività sportive. Per minimizzare gli incidenti, i genitori vedono spesso come unica possibilità la riduzione della libertà di movimento. Si impedisce ai bambini piccoli di salire le scale e ai bambini più grandi di arrampicarsi su alberi e muri, percorrere il tragitto casa-scuola da soli o andare in bicicletta nel traffico. Tenendo un bambino sistematicamente lontano da eventuali situazioni di pericolo, si impedisce l'apprendimento della gestione delle situazioni pericolose. Per lo sviluppo del bambino in generale, come per la capacità di gestire i pericoli, è meglio supportare il suo bisogno di movimento permettendogli di fare molte esperienze. In questo processo, i genitori dovrebbero accompagnare il figlio con parole e fatti, fino a quando non si sente sicuro. Un bambino di un anno può quindi essere incoraggiato ad arrampicarsi su per le scale. Dovesse incontrare difficoltà, gli si può mostrare come ridiscenderle. Bisogna tenere in considerazione l'eventualità di piccoli incidenti. Solo attraverso di essi, il bambino impara a riconoscere i diversi pericoli. Anche i vestiti sporchi sono spesso la logica conseguenza dei giochi di movimento. I bambini possono scoprire al meglio ciò che li circonda indossando vestiti comodi, che possono rompersi e sporcarsi.

Troppo poco movimento

A causa di svariati processi, il movimento nella quotidianità è progressivamente diminuito negli ultimi 100 anni. Nel mondo occidentale, conquiste moderne come l'acqua corrente, il riscaldamento centrale, la lavatrice e l'ascensore permettono alle persone (e ai bambini) una vita priva di lavori domestici troppo faticosi. Per questa ragione viene a mancare una parte del movimento. L'acqua non deve più essere trasportata e il bucato non viene più lavato a mano. Le automobili e i mezzi pubblici hanno rimpiazzato l'andare a piedi. I bambini di oggi trascorrono mediamente un maggior numero di anni a scuola e si muovono piuttosto poco durante le ore scolastiche. Nel tempo libero, gli apparecchi elettronici permettono esperienze avventurose e cariche di suspense senza dover uscire dalla propria stanza. I contatti sociali sono curati attraverso il web e i cellulari, così che vengono a mancare gli spostamenti fisici anche per questo. La libertà di giochi davanti a casa, che richiedono movimento, sono impossibili a causa di strade molto trafficate e da un ambiente poco a misura di bambino. Nel complesso, quindi, la quotidianità odierna offre molto meno movimento rispetto al passato. Diverse capacità (abilità motorie, senso di equilibrio, senso d'orientamento) si sviluppano insufficientemente a causa dello scarso movimento. Malcontento, inquietudine interiore, apatia e comportamenti difficili ne sono le conseguenze. Non è raro che i bambini (ma anche gli adulti) soddisfino il loro bisogno di stimoli con il cibo piuttosto che con il movimento. Questo comporta un circolo vizioso: più si mangia meno ci si muove e meno ci si muove più si sente il bisogno di mangiare. Un notevole numero di scolari è oggi obeso, fatto che preoccupa le autorità, nonostante ne siano ampiamente conosciute le conseguenze nocive a medio-lungo termine.

Il movimento nelle scuole

Negli ultimi anni, anche nelle scuole è stata riconosciuta la necessità di svolgere movimento regolare e sufficiente per lo sviluppo infantile e il benessere. È stato perciò sviluppato un concetto scolastico che permette un minimo di movimento anche durante le ore di lezione. Lo hanno adottato diverse scuole in Svizzera (sia statali che private). Nelle scuole che tengono conto dell'importanza del movimento, i bambini imparano a stare seduti «in movimento»: mentre ascoltano possono cambiare di posto e assumere posizioni diverse. I contenuti didattici sono associati ad attività che comprendono il movimento. Per esempio, viene chiesto ai bambini di raffigurare con il corpo le lettere dell'alfabeto o di fare calcoli saltellando. I maestri

Continua sulla prossima pagina »

e le maestre si adoperano attentamente a inserire delle pause durante le lezioni, per esempio nel caso in cui i bambini perdono la concentrazione, si stancano o diventano troppo rumorosi. Anche nei cortili delle «scuole movimentate» ci sono diversi stimoli a giochi che comprendono il movimento. In questo tipo di scuole si è constatato un miglioramento del rendimento scolastico nei bambini.

Diagnosi ADHD

Circa il 6% dei bambini in età scolare riceve una diagnosi di ADHD (sindrome da deficit di attenzione e iperattività). I bambini ai quali è stato diagnosticato tale disturbo sono irrequieti e mostrano un insistente bisogno di movimento oppure hanno l'aria trasognata. In entrambi i casi, i bambini sono spesso molto distratti. I bambini con l'ADHD non ascoltano attentamente, hanno poca resistenza nello svolgere i compiti e tendono ad agire in modo impulsivo e sconsiderato. Può capitare che la diagnosi di ADHD sia sbagliata, e indotta dal fatto che la reazione con questi comportamenti si presenta anche in caso di situazioni familiari difficili, esperienze traumatizzanti, disturbi del sonno, depressioni, altri tipi di situazioni problematiche e malattie come pure, nota bene, in caso di massiccia mancanza di movimento. Gli esperti offrono, oltre al trattamento con farmaci (per esempio Ritalin), terapie di movimento. In queste terapie i bambini imparano a svolgere i compiti in maniera più mirata e continua con l'aiuto di precise sequenze motorie. Inoltre, allenano capacità come la percezione e l'attenzione.

Bibliografia

La bibliografia può essere consultata sul sito web in lingua tedesca e una bibliografia per la versione in italiano è in fase di elaborazione.