

## LIKE A JUNGLE

COME TRASFORMARE LA CASA IN UN LUOGO DI GIOCO

## RESTARE FISICAMENTE ATTIVI ANCHE IN CASA

Nella memoria dei bambini e delle bambine intervistati il periodo di lockdown è prevalentemente un ricordo negativo. Insieme agli amici e alle esperienze rituali che si facevano fuori casa, è l'attività fisica che a molti è venuta a mancare maggiormente. Mancando la pratica concreta, il ricordo però non è svanito nel nulla e molti minorenni oggi continuano ad avere i postumi di un trauma: vivono ad esempio un confronto problematico con le proprie capacità e competenze motorie, difficile diventa il coinvolgersi come prima in prove competitive con gli amici e l'approccio con il possibile fallimento diviene un punto cruciale; ne sono testimoni diversi degli animatori dei centri estivi con cui mi sono confrontato.

Con le scuole chiuse ed i luoghi di gioco all'aperto inaccessibili, come del resto anche i parchi, i giardini e i vari corsi di attività ludico motoria e/o sportiva per bambine e bambini, tra marzo e maggio diventava essenziale restare fisicamente attivi ed in salute mentre si spendevano tante ore in casa.



A quel tempo in aprile sul sito della LUnGi, la Libera Università del Gioco, avevo scritto un articolo con alcuni suggerimenti pratici e delle immagini per giocare con il corpo e con il movimento seppure relegati in casa. Penso che quelle suggestioni oggi siano ancora cosa valida da riesumare e che meritino ulteriore

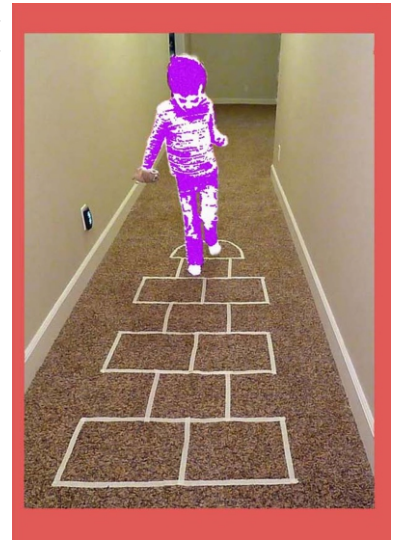
diffusione. Si tratta di idee da avere in mente e di uno strumento da avere a portata di mano ogni qualvolta si voglia giocare in casa attivamente, contribuendo così a fare comprendere ai genitori l'importanza ed il valore del gioco attivo che può essere organizzato a bassissimo costo, se non gratis, anche negli ambienti domestici con la sola adozione di alcune precauzioni.

Soprattutto dal punto di vista delle bambine e dei bambini è bene sapere che se si riesce a sperimentare un'attività motoria non concepita come esercizio, ma più come liberi giochi in cui si

è protagonisti del proprio ideare il movimento, allora questa attività diventa subito più creativa, varia e divertente e possibilmente socializzante, coinvolgendo almeno il nucleo familiare.

Si parte dalle <carte-immagini> che mostrano semplici idee senza testo o spiegazione, promuovendo delle attività che per,

essere realizzate necessitano di materiali facilmente recuperabili, sfruttando al massimo lo spazio di casa anche quando non è molto. Ciò che si desidera maggiormente è che, attraverso una semplice guida fatta di domande aperte, si possa generare nelle bambine e nei bambini la possibilità reale di essere protagonisti del proprio inventare e realizzare giochi.



Se avete la possibilità di stampare le carte-immagini tanto meglio, l'idea diventa più fruibile, ma andrà bene lo stesso se condividerete le figure sullo schermo. Nella visione ed interpretazione dell'immagine, ogni volta date priorità alla voce dei più piccoli, ma allo stesso tempo non sottraevi come adulti dall'aggiungere la vostra idea; quando è possibile trovate l'accordo e lasciatevi andare alla sperimentazione prima di arrivare a definire un gioco o una sequenza di movimenti fatti per gioco. Le <carte-immagini> per attività varie sono una

Come state vivendo la genitorialità h24?

Nelle prime settimane la mamma ha vissuto con molta frustrazione: per l'impossibilità di dedicare da una parte attenzione completa al bambino, dall'altra di concentrarsi con il lavoro in Smart working.

decina, ma nessuna spiegazione le accompagna: si vuole che siate voi gli artefici dell'ideazione! Come? Senza giudizi o pregiudizi, interpretando liberamente l'immagine raffigurata lasciatevi andare con le bambine e i bambini nel definire cosa viene mostrato: come funziona quell'attività secondo voi, quali materiali ci si deve procurare per svolgerla al meglio, di quale e quanto spazio necessita. Soprattutto non irrigiditevi nel copiare l'immagine, essa è solo uno stimolo: ottimo se da una suggestione della figura si moltiplicano le vostre idee. E poi non litigate se avete idee diverse e discordanti: la diversità è la base di cui si nutre la creatività!

È auspicabile che per un problema, in questo caso "che cosa propone la specifica immagine?", vi siano più risposte. E se proprio non trovate l'accordo, allora mettetele alla prova tutte le proposte.

Per iniziare suggerisco di dare un veloce sguardo a tutte le <carte-immagini> per poi scegliere quella che più vi piace, intriga e stimola alla sfida.

Fate spazio in una stanza, spostando o coprendo tutto ciò che ha degli spigoli, togliendo ciò che potrebbe cadere e rompersi. Potreste anche partire con una ricognizione preventiva dello spazio per listare le cose che non si possono fare per evidenti limiti dell'ambiente, quali i possibili pericoli che non è necessario correre per divertirsi assieme; valutate insieme i rischi ed i benefici e assolutamente state alla larga dai pericoli. Se necessario scrivetele in una lista per non dimenticarli.

Domandatevi se avete tutti i materiali richiesti per realizzare quell'attività ed in caso contrario quali alternative potete adottare? Quale altro materiale è facile da recuperare in casa? O dagli amici, visto che adesso li potete frequentare ed invitare.

Selezionata l'immagine datevi da fare per interpretare come funziona quel gioco, quali sono le regole di base e poi cominciate a sperimentare. Magari scoprirete che presto l'attività si moltiplica in altre idee di gioco. Ottimo: è proprio quello che serve!

Ripetete l'attività fin tanto che vi soddisfa e quando volete cambiate, modificando qualcosa del gioco oppure cambiando gioco, pescando un'altra <carta-immagine>. E poi, se vi va, fateci sapere come va

L'attività fisica è di vitale importanza per le bambine e i bambini, specialmente durante un periodo difficile ed incerto come quello che è stato attraversato, ma non solo; necessitano di restare

attivi, di ridurre il tempo davanti agli schermi, di fare attività di carattere ludica e fisica tutti i giorni, più volte al giorno. Ne gioverà la loro salute fisica e mentale, questo modo di giocare contribuirà a rimuovere lo stress accumulato e migliorerà la qualità del sonno, supportando il sistema immunitario. Il gioco può diventare per una bambina e per un bambino un luogo sicuro in cui rifugiarsi e dove sentirsi nella propria zona di confort, grazie al controllo sull'attività ludico motoria che ripete e conosce in un clima divertente. Perciò non abbandonate questo momento di gioco attivo perché è un'importante parte della giornata, con cui anche elaborare le preoccupazioni inerenti l'emergenza sanitaria e non solo.

Renzo LaPorta



Come state vivendo la genitorialità h24?

Quando abbiamo preso il ritmo, ci siamo organizzati dividendoci i compiti, cercando di mantenere le regole condivise come sempre, ma senza pretendere troppo da lui, in questo delicato momento in cui capiamo la difficoltà di nostro figlio ad esprimere le sue emozioni e ad affrontare questo strano periodo. Troviamo comunque difficile per il benessere del bambino dover rivestire in prima persona tutti i ruoli di cui normalmente è circondato quotidianamente: educatori, amici, nonni, zii e altre figure vicine, nonché genitori, tutto in uno (anzi, in due fortunatamente)!