

I GIOCHI DEI BAMBINI E LE PAURE DEGLI ADULTI

In un saggio sul gioco nell'infanzia dal titolo "Lasciateli giocare" (Einaudi ed.) lo psicologo americano Peter Gray citava i dati di uno studio longitudinale - condotto su un vasto campione raccolto in vari Stati degli USA e durato vent'anni - da cui emergeva che quegli adolescenti che durante la loro infanzia avevano giocato poco a nulla all'aperto e con altri bambini erano in media più soggetti ad ansia, depressione, sensazioni di impotenza, narcisismo; erano anche più isolati, troppo centrati su di sé, più dipendenti da ricompense esterne, meno capaci di interagire con gli altri, più impacciati nei movimenti, più inclini agli incidenti, spesso sovrappeso. Al contrario, i loro coetanei che nel corso dell'infanzia avevano avuto modo di fare i classici giochi sociali di movimento apparivano più sicuri di sé, più autonomi, meno dipendenti dagli altri, più ottimisti e intraprendenti, più capaci di divertirsi senza dove ricorrere ai videogiochi o agli animatori, più disinvolti nell'organizzarsi e naturalmente meno inclini all'obesità e più sciolti nei movimenti.



Come si spiega questo divario? Lo si spiega se si considerano da un lato l'infanzia sedentaria degli uni e, dall'altro, le potenzialità che hanno i giochi di movimento e con i coetanei. Questi giochi non sono soltanto scarico di energie, come molti pensano, ma sono la via attraverso cui i bambini hanno l'opportunità di fare esperienze importanti per la loro crescita in una età in cui non possono ancora affrontare le complessità e i rischi del mondo adulto, ma possono organizzarsi, collaborare, inventare e prendere iniziative in ambienti a loro portata. Il tutto in modi lievi e divertenti.

Ecco qui di seguito alcuni dei pregi di questi giochi: socializzazione, acquisizione di abilità motorie, imparare ad affrontare gli imprevisti e gestire la paura, sviluppare il coraggio, acquisire sicurezza ed esercitare l'autocontrollo, vivere sensazioni di libertà e di benessere, dare libero sfogo alla fantasia, sviluppare l'intelligenza. Sono molti ad esserne

consapevoli tant'è che una associazione ambientalista inglese ("National Trust") ha pubblicato un manifesto in cui tra le cose da fare prima dei dodici anni consiglia le seguenti attività: pescare con il retino, fare una torta di fango, andare sullo slittino, costruire una diga su un ruscello, cucinare in campeggio, far volare un aquilone, una passeggiata nel bosco di notte, correre a braccia aperte facendo l'aeroplano. Il gioco spontaneo che potenzia l'intelligenza?



Ecco un aspetto poco considerato. Alcuni pensano che siano i giochi elettronici quelli che sviluppano l'intelligenza e invece, siccome la mente del bambino è concreta, è impegnando i cinque sensi, muovendosi, spostandosi, facendo attivamente le cose, che i bambini dinamizzano il pensiero e sviluppano le loro risorse mentali. I più recenti studi di neurofisiologia hanno

evidenziato come lo sviluppo del gioco in età evolutiva vada di pari passo con lo sviluppo cerebrale, toccando il culmine nella fase che precede l'adolescenza. Nella fanciullezza si formano un gran numero di contatti sinaptici tra i neuroni e il cervello prende forma: il gioco attivo, di movimento e sociale fa aumentare notevolmente una proteina che è una spia della stimolazione della crescita delle cellule nervose, la proteina C-Foss. Nei giochi di movimento è tutto il cervello a essere attivato (si vivono sensazioni, emozioni, percezioni, movimenti, si affrontano gli imprevisti, si risolvono problemi) e questa proteina stimola il metabolismo e la crescita cerebrale.

Eppure molti bambini e ragazzi vengono tenuti dentro casa davanti agli schermi o all'interno delle classi scolastiche anche nell'orario della ricreazione, come emerge da queste due testimonianze:

- Genitore - Trovo assurda la regola di non correre durante la ricreazione che vige in molte scuole. Le paure di insegnanti e genitori rendono i bambini sempre più insicuri e stressati. Ritengo sia davvero utile una seria riflessione su questo argomento.
- Insegnante - Pur avendo un bel cortile i ragazzi sono costretti a fare la ricreazione dentro le mura scolastiche, accanto alla propria classe, perché la dirigente teme le denunce dei genitori.

Come si spiega tanto timore da parte di molti genitori?

Questi timori per eventuali incidenti, ma anche per la paura che i propri figli possano essere bulleggiati dai compagni di gioco, sono dovuti sia a fattori oggettivi che ad un allarmismo eccessivo dei genitori, spesso inconsapevole.

Tra i fattori oggettivi c'è al primo posto il traffico che, invadendo le città invece di essere contenuto e deviato come sarebbe stato opportuno, ha contribuito a restringere drasticamente gli spazi gioco dei bambini e a creare un allarme diffuso e permanente.

Un altro timore è legato alla paura di molestatori, pedofili o adescatori: un timore quasi sempre ingigantito da ciò che gli adulti vedono e sentono in tv o che leggono nelle cronache dei giornali.

Molti genitori contemporanei hanno delle paure infondate o eccessive perché loro stessi da bambini hanno giocato poco, come quei bambini televisivi di cui parla Peter Gray nel suo libro. Non avendo giocato, ma avendo trascorso troppo tempo fermi e passivi davanti agli schermi, non si rendono conto né di ciò che hanno perduto loro stessi da bambini, né di ciò di cui hanno realmente bisogno i loro figli.

Che fare per contrastare questi timori? Da un lato sensibilizzare i genitori sui pregi del gioco e dall'altro recuperare spazi in cui i bambini possano muoversi liberamente senza correre pericoli per la loro incolumità. Fondamentale è comprendere che i bisogni fisici e psicologici dei bambini sono diversi da quelli degli adulti, che sono diverse la loro visione del mondo e il loro approccio alla realtà. E siccome i bambini percepiscono le emozioni e gli stati d'animo degli adulti, l'apprensione e le paure dei genitori possono tramettersi per osmosi ai più piccoli creando insicurezza e bloccando sul nascere il loro bisogno di esplorare e conoscere l'ambiente che li circonda.

Anna Oliverio Ferraris

Autrice con Albertina Oliverio del libro "A piedi nudi nel verde. Giocare per imparare a vivere" (ed. Giunti)

Prof. Emerito di Psicologia dell'età evolutiva alla Sapienza di Roma

