BUON EQUIPAGGIAMENTO E BENESSERE GLOBALE

di Loredana Ronzoni, Referente Progetto Outdoor Educazion IC Gino Strada Casirate d'Adda, Cofondatrice Bambini-Radice APS

Quando si esce, la temperatura e il tempo atmosferico si percepiscono con forza su tutto il corpo; ogni individuo ha una soglia di resistenza differente, ma stare all'aria aperta, in ogni stagione, è questione di resistenza? Fare esperienza outdoor è prima di tutto benessere e per stare bene l'adulto e il bambino devono sentirsi a proprio agio con il corpo, la mente e con quello che indossano.

Il propagarsi di realtà educative che vivono il fuori ha portato alla diffusione di abbigliamento tecnico adatto a bambini e bambine; nei negozi online, nei centri commerciali e nei mercati si trovano tute impermeabili a buon prezzo e di buona qualità, ma come abbinare i capi alla temperatura e alle condizioni atmosferiche resta sempre per le famiglie fonte di preoccupazione.
Fuori, bambini e bambine si muovono, giocano, fanno esperienza, per loro è importante non avere limiti al movimento; l'esplorazione prevede la corsa, la sosta, sdraiarsi a pancia in su per osservare l'infinito e sdraiarsi a pancia in giù per guardare i piccoli mondi nascosti nel terreno. Stare fuori è affrontare giornate uggiose, pozzanghere, vento freddo, ma anche il sole caldo di giugno e le temperature alte. Godere del fuori in ogni situazione significa affrontare la giornata senza preoccuparsi troppo del freddo e del caldo, della pioggia e dell'umidità.
Il buon equipaggiamento è buono se è un *alleato dell'esplorazione*, uno strumento che permette e *favorisce il fare e lo stare*.

Equipaggiare nel modo corretto i figli significa prima di tutto ascoltarli e aiutarli ad acquisire maggior consapevolezza corporea. Ogni bambino ha una soglia sensoriale differente e percepisce con intensità maggiore o minore il caldo e il freddo; inizialmente comunicare come ci si sente, cosa si sente è complesso, il bambino non riesce a dare un nome alla sensazione che prova e il disagio può essere il fattore scatenante di reazioni intense come il pianto o la rabbia.
L'adulto ha il compito di osservare e indagare alcune reazioni che possono nascondere una percezione corporea che il bambino non è ancora in grado di comunicare verbalmente; la responsabilità del benessere del bambino all'esterno parte dall'adulto, dalla capacità della famiglia di fornire il necessario per garantire un'esperienza gradevole; dalle scelte e dalle azioni dell'adulto, il bambino apprende come organizzare un cambio adatto alla stagione e utile a rispondere alle varie richieste del proprio corpo. Questo non significa sostituirsi al bambino, ma accompagnarlo gradualmente verso l'autonomia decisionale.
Attorno ai tre anni il bambino riconosce le parti del corpo, ma non ha ancora creato un'immagine di sé, inizia a percepire il proprio corpo come un'unità interconnessa e negli anni successivi perfeziona il controllo posturale, l'orientamento spaziale e la consapevolezza di sé, è proprio tra i 3 e i 6 anni che la percezione, che prima era rivolta principalmente al mondo esterno, si rivolge verso il proprio corpo e avviene l'interiorizzazione, momento di presa di coscienza dell'Io. In questa fase il bambino raccoglie informazioni sulle sensazioni che differenti fattori provocano al suo corpo, acquisisce un lessico sempre più specifico e apprende come soddisfare i bisogni del corpo e rispondere ai messaggi che riceve.
Il meccanismo cognitivo che porta *dalla comprensione di un bisogno alla sua soddisfazione* è il *problem solving*: ho messo le mani con i guanti dentro a una pozzanghera, i guanti sono bagnati, non scaldano più, cosa faccio? In una situazione di questo tipo il bambino va incontro a due apprendimenti, il primo è che i guanti non sono impermeabili, il secondo che per esplorare l'acqua deve togliere i guanti e procurarsi qualcosa per asciugare le mani prima di indossarli nuovamente. Situazioni come questa sono quotidiane e aiutano il bambino a farsi carico delle conseguenze delle proprie azioni e a trovare strategie per esplorare senza limiti, ma in serenità.
La frustrazione che deriva da momenti di disagio viene accolta dalle figure di riferimento che possono sostenere la riflessione del bambino attraverso domande e frasi comprensive e incoraggianti.

La guida educativa evita frasi come:
“Ti avevo detto di non toccare l’acqua!” – in questo modo l’esplorazione è limitata.
“Adesso togli i guanti e asciuga le mani!” – non è l’adulto che deve fornire la soluzione.
In favore di un linguaggio accogliente e stimolante:
“Cosa è successo? Senti le mani bagnate? Cosa possiamo fare ora per risolvere il problema?” – il tono calmo rassicura il bambino sulla non gravità della situazione, le domande innescano la ricerca comune di una soluzione al problema e aiutano nella decodifica dei messaggi che arrivano dal corpo.

Equipaggiare nel modo corretto è dunque un lavoro di squadra tra famiglia, bambino, guida educativa, le tre parti sono chiamate a comunicare tra loro per comprendere come il bambino affronta l’esterno, con quale intensità percepisce gli stimoli sensoriali, cosa innesca un ipotetico disagio, cosa genera benessere.

Quando si parla di equipaggiamento, si parla anche di autonomia.
“Deve imparare a vestirsi/fare da solo”
Durante gli anni di Scuola dell’Infanzia la parola autonomia accompagna i bambini in ogni routine, ma è necessario come educatori interrogarsi sul suo utilizzo e contestualizzarla adeguatamente alle abilità di ogni bambino e alla maturazione del suo sviluppo corporeo. Ogni individuo fa il suo ingresso nella comunità educativa con un bagaglio personale di competenze acquisite nell’ambiente familiare e una storia di sviluppo specifica. Attorno ai tre anni la motricità fine appare ricca e fluida, il bambino dimostra buone abilità di manipolazione e gestione della presa, ma alcuni movimenti possono risultare ancora difficili da realizzare, l’aiuto da parte dell’adulto o di un compagno rappresentano una fase che può *sostenere la motivazione* al voler apprendere a fare da soli senza causare un senso di impotenza e di inadeguatezza.

Pillole di Outdoor Education:
i benefici dello stare fuori

Sviluppo fisico: il corpo si fortifica, il controllo posturale, l’equilibrio, la coordinazione e la motricità fine accrescono e si perfezionano, si sviluppa la capacità di “sentire” i messaggi che il proprio corpo invia, si imparano strategie per stare sempre meglio.
Sviluppo delle competenze sociali: l’outdoor promuove la naturale curiosità, incoraggia l’attitudine a fare nuove esperienze, promuove l’indipendenza attraverso la possibilità di scelta, favorisce la visione di gruppo come entità di supporto e comunità.
Sviluppo della creatività e del problem solving: l’esplorazione promuove l’immaginazione e la costruzione di pensiero.
Conoscenza e comprensione del mondo: l’outdoor facilita la comprensione del nesso causa-effetto, incoraggia il gioco simbolico, consente di sperimentare il rischio in un ambiente sufficientemente sicuro, promuove lo sviluppo autonomo delle capacità matematiche ed espone a una ricchezza e varietà di vocaboli; fornisce la possibilità di sperimentare una varietà di segni grafici.

