

# L'importanza del corpo

## LA DIMENSIONE FISICA DELLE EMOZIONI

Avere un nodo in gola per la tristezza, pugni chiusi e denti stretti per la rabbia, un peso sullo stomaco a causa della paura, la voglia di saltare di gioia: le emozioni sono profondamente impresse nel corpo. Il loro ruolo è infatti quello di prepararlo all'azione. La paura contrae i muscoli per facilitare un'eventuale fuga di fronte a un pericolo.

Il nostro moderno stile di vita è troppo sedentario per permetterci di sciogliere le tensioni emotive. Ogni giorno i nostri figli avrebbero bisogno di poter giocare e correre all'aria aperta, meglio se a contatto con la natura: in un giardino, un parco, un bosco, indipendentemente dalle condizioni meteorologiche. Come dice questo proverbio, attribuito all'educatrice inglese Charlotte Mason (che nel suo libro *Home Education* del 1886 sostiene l'importanza del gioco all'aperto con qualsiasi clima), «Non esiste tempo inclemente, ma solo un abbigliamento inadeguato!».

## LE BASI CORPOREE DELL'AUTOSTIMA

Dimentichiamo troppo spesso la dimensione corporea dell'autostima: sperimentare la propria forza, solidità, capacità di agire. È quanto sostiene la già citata pediatra ungherese Emmi Pikler, la quale ebbe modo di osservare come i figli di operai, spesso meno sorvegliati dai genitori, fossero più a loro agio con il proprio corpo, perché nessuno aveva costantemente impedito loro di superare un ostacolo esclamando: «Attento che cadi!». Il bambino finisce infatti per interiorizzare questa profezia dell'adulto e inibisce autonomamente i propri movimenti per paura di farsi male. Si sente fragile e incapace, e ciò avrà effetti negativi sulla formazione della sua personalità e sulla fiducia in se stesso.

*Il libero movimento del corpo svolge un ruolo importante nella formazione dell'autostima.*

È possibile verificare questa intuizione di Emmi Pikler osservando, per esempio, alcuni bambini mentre sono impegnati negli stessi giochi al parco. Se alcuni sono più abili nell'arrampicarsi, è perché sono maggiormente a contatto con il proprio corpo e più consapevoli delle proprie capacità. Così come reagiranno in modo diverso in caso di caduta: se alcuni si rialzeranno immediatamente, altri si sentiranno subito in pericolo e rinunceranno a continuare il gioco.

Per questo è importante permettere ai nostri figli di esplorare il mondo circostante con il corpo, senza raccomandare loro in continuazione di fare attenzione. La prima cosa da fare è adattare e mettere in sicurezza l'ambiente domestico. E quando ciò non è possibile, per esempio all'esterno, ricordiamoci che i bambini spesso si fermano da soli prima di fare qualcosa per cui si sentono ancora insicuri,



come scavalcare una recinzione. Ma diventano imprudenti quando vengono continuamente ostacolati perché finiscono per perdere il contatto con il proprio corpo. Lasciamo che si mettano alla prova! Si rivolgeranno a noi quando ne sentiranno il bisogno.

## TROVARE LA SERENITÀ ATTRAVERSO IL CORPO

Al pari dell'autostima, anche la serenità si origina nel corpo. Ritagliamoci ogni giorno, per esempio prima di andare a dormire, uno spazio da dedicare al rilassamento fisico in famiglia. Possiamo praticare qualche esercizio di stretching, in particolare a livello della schiena, delle braccia e del collo, ma anche massaggi sulle parti del corpo in cui avvertiamo tensioni, come la testa, la pianta dei piedi e i palmi delle mani. Attività come modellare l'argilla (pag. 116) permetteranno al bambino di effettuare un massaggio naturale dei palmi delle mani e contribuiranno a rilassare braccia e spalle, spesso contratte a causa dello stress e delle crisi di rabbia.

# LA TENDA DELLE EMOZIONI

La tenda risponde al grande bisogno di intimità, autonomia e sicurezza del bambino. A seconda dei momenti, avrà la funzione di rifugio, di giardino segreto o di spazio di gioco. Interamente smontabile, potrà essere facilmente riposta o spostata.

## ATTENZIONE

Questa creazione dovrà essere realizzata da un adulto, ma il bambino potrà aiutarlo a prendere le misure e a carteggiare i listelli di legno dopo che saranno stati segati e forati.

## MATERIALE

- \* 3 perni in legno di faggio o di pino (Ø 18 mm e 1 m di lunghezza)
- \* 2 listelli in legno di faggio o di pino (circa 34 × 14 mm e 2,40 m di lunghezza)
- \* 1 scampolo di tessuto (circa 1 × 2,20 m)
- \* 3 m di nastro
- \* 2 m di corda
- \* 4 chiodi
- \* carta vetrata (a grana fine)
- \* 1 martello
- \* 1 seghetto
- \* 1 trapano e 1 punta a testa piatta per legno (Ø 18 mm)
- \* 1 metro
- \* 1 matita
- \* 1 ago e filo da cucito
- \* forbici zig-zag per stoffa

**1** Segate ciascuno dei due listelli in due parti uguali in modo da ottenere quattro listelli di 1,20 m di lunghezza.

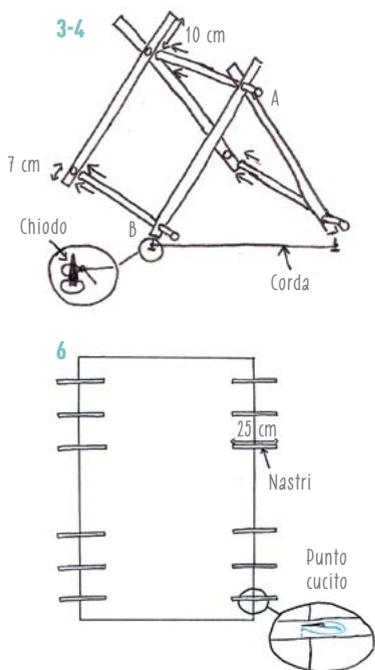
**2** Praticate due fori su ciascuno dei quattro listelli: uno a 10 cm dal bordo (per la parte superiore della tenda) e l'altro a 7 cm dal bordo (per la parte inferiore della tenda).

**3** Assemblate la struttura della tenda incrociando i listelli a due a due e inserendo un perno in ciascuno dei due fori posti uno di fronte all'altro.

**4** Per mantenere l'ampiezza desiderata (tra 80 cm e 1 m a seconda dello spazio disponibile) annodate una corda della stessa lunghezza a due chiodi che planterete all'estremità inferiore dei due listelli sul lato posteriore della tenda. Ripetete l'operazione sul lato anteriore.

**5** Per realizzare la copertura della tenda, tagliate uno scampolo di tessuto dopo aver preso le misure esatte. Per la larghezza: misurate la distanza tra i listelli nella parte anteriore e posteriore. Per la lunghezza: misurate su un listello la distanza tra il pavimento e il punto più alto del perno che costituisce il tetto della tenda, poi moltiplicate per due questo valore in modo che il tessuto copra entrambe le facce. Fate un orlo o, più semplicemente, tagliatelo con le forbici zig-zag che impediranno al tessuto di sfilacciarsi.

**6** Come nello schema a fianco, cucite dei pezzi di nastro lungo i bordi del tessuto che annoderete poi ai listelli per fissare la copertura. Prevedetene almeno sei da 25 cm di lunghezza per ognuno dei due lati di tessuto.



## L'AFFRESCO DELLA GIOIA

Creare tutti insieme qualcosa che ci renda felici è già di per sé un'occasione di gioia. Potrete appendere l'affresco della gioia in cucina o in soggiorno per ammirarlo nelle giornate più tristi.

### MATERIALE

- \* 1 rotolo di carta bianca o kraft<sup>1</sup>
- \* Matite colorate
- \* Pastelli a cera
- \* Pennarelli
- \* Forbici

<sup>1</sup> La carta kraft permette di utilizzare tutti i colori compreso il bianco, di cui rende visibile il tratto.

### IL MIO CONSIGLIO

Il principio dell'affresco può essere trasposto a tutte le emozioni. Proponete a vostro figlio di realizzarne uno soprattutto nei periodi caratterizzati da paure o crisi di collera.

**1** Iniziate con una riflessione comune sulle cose, le persone o i momenti che sono stati per voi fonte di gioia. Sarà un'occasione per riportare alla memoria i ricordi più lieti. Questi colloqui sono molto importanti per il bambino, non ancora cosciente del fatto che anche gli adulti provano emozioni, né che le hanno provate alla sua età. Lo aiuteranno inoltre a sviluppare il concetto di tempo e a individuare i diversi gradi di intensità delle emozioni, ripensando ai suoi momenti più felici.

**2** Srotolate una striscia di carta sul pavimento, come nella foto. Ciascuno disegnerà ciò che ha scoperto parlando con gli altri, utilizzando i materiali che preferisce.

### LA LAVAGNA DELLA GIOIA

La lavagna della gioia è un modo alternativo per invitare tutti i membri della famiglia a esprimere le proprie emozioni: a volte è infatti più facile creare che parlare.

**1** Dipingete una tavoletta di legno utilizzando una vernice «effetto lavagna».

**2** Appendetela in un locale frequentato della casa e disegnatevi regolarmente con i gessetti colorati le vostre occasioni di gioia. Come nel caso dell'affresco, potete utilizzarla per esprimere anche le altre emozioni.



# Non dobbiamo aver paura della tristezza!

## TRISTEZZA E CONOSCENZA DI SÉ

«Su, non piangere. Va tutto bene!» Come genitori, desideriamo solo far cessare rapidamente le lacrime di nostro figlio. Vederlo infelice ci spezza il cuore e vorremmo che la sua tristezza sparisse all'istante. Senza volerlo, gli trasmettiamo implicitamente un messaggio: la tristezza non è una cosa positiva e bisogna farla durare il meno possibile.

Tuttavia, come tutte le emozioni, anche la tristezza ha una sua utilità e ci rivela un nostro bisogno profondo. Si manifesta a causa di una mancanza, legata in particolare alla perdita di un oggetto o di una persona indispensabile per la nostra felicità ma anche a un senso di vuoto o all'assenza di legami affettivi. Il bambino può essere triste perché ha perso il suo giocattolo preferito, sente la mancanza dei genitori o viene separato da un amico in seguito a un trasloco.

Diventa allora consapevole delle cose che ama, di tutto ciò che ha bisogno di avere intorno a sé, di quello che è importante per costruire e realizzare se stesso. Invece di voler eliminare a tutti i costi la sua tristezza, possiamo aiutarlo a esprimerla, a parole o con un disegno.

### MASCHI E FEMMINE: UN MODO DIVERSO DI VIVERE LE EMOZIONI

Mi capita ancora spesso di sentir dire ai maschietti che «piangere è una cosa da femmine». Hanno cioè interiorizzato dei pregiudizi socioculturali tuttora ben radicati nonostante i progressi in materia di parità dei sessi. Malgrado condividano le stesse emozioni, maschi e femmine tendono a manifestarle in modo diverso fin dai primi anni di vita. Percepiscono infatti che le aspettative non sono identiche nei riguardi dei due sessi. Gli studi condotti in ambito psicosociologico hanno dimostrato come le bambine si sentano maggiormente autorizzate a manifestare la paura, la tristezza e il dolore. I maschi sono invece più propensi a vivere le proprie emozioni con maggiore distacco, fatta eccezione per la rabbia, che le femmine tendono al contrario a reprimere con forza. Per invertire questa tendenza e offrire un'alternativa all'idea di virilità veicolata dai media e dalla pubblicità, a pag. 189 vi propongo una selezione di libri per bambini.



## PICCOLI RITUALI ANTI-TRISTEZZA

La tristezza alimenta un profondo senso di impotenza, solitudine e sconforto. Per questo può essere di grande aiuto stabilire piccoli rituali che abbiano un effetto calmante e rincuorante. Per esempio, possiamo proporre a nostro figlio di riportare insieme alla memoria i ricordi di momenti felici o di guardarne le foto, di fare un bagno caldo, di preparare una torta, di leggere il suo libro preferito, di accendere una candela (pag. 141) ecc. In questo modo lo abituiamo a rivolgere l'attenzione alle cose che gli procurano benessere.

### DOPO LA PIOGGIA TORNA SEMPRE IL SERENO

Al colmo della tristezza, aiutiamo i nostri figli a ritrovare la speranza. È il messaggio che desidero trasmettere a tutti i bambini con l'arcobaleno dietro le nuvole (pag. 142): la luce e i colori alla fine ritornano sempre!

## ANDARE VERSO L'ALTRO

La tristezza è spesso associata a un ripiegamento su se stessi. Eppure il rapporto con gli altri svolge un ruolo importante, per lo meno in un secondo tempo. Quando non è possibile confidare a nessuno le proprie malinconie si generano blocchi e insicurezze.

Pur rispettando la loro privacy e il loro desiderio di solitudine, facciamo sapere ai nostri figli che per loro ci siamo sempre: «Vedo che sei triste. Puoi parlarne con me, adesso o se vuoi anche più tardi». Anche se non ci diranno subito qual è la causa del loro malessere, offriamo loro il nostro abbraccio. Il contatto fisico è il miglior rimedio contro la tristezza. È spesso tra le braccia dell'altro che si scioglie il nodo in gola e sgorgano le lacrime.

## I CUORI VEGETALI

Se ci soffermiamo a osservare le piante, anche in città, scopriremo che alcune presentano foglie o petali a forma di cuore (edera, epimedium, campanule, ciclamino, convolvolo ecc.). Utilizziamo questi piccoli tesori della natura per realizzare cartoline e poster o per creare personaggi, come la «fata dei baci». Grazie a questa attività, il bambino potrà sviluppare lo spirito di osservazione e scoprirà la ricchezza di particolari offerta dalla natura.

### MATERIALE

- \* Alcuni fogli A4 di carta da disegno spessa (almeno 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* Colori a tempera pronti all'uso
- \* Foglie, fiori e petali a forma di cuore
- \* A scelta: matite colorate o pennarelli
- \* 1 pennello a punta media
- \* 1 mela
- \* 1 piatto
- \* 1 coltello da tavola
- \* Colla stick
- \* 1 grosso libro da usare come pressa

### IL MIO CONSIGLIO

Non utilizzate la colla liquida che rischierebbe di deformare foglie e petali.

**1** Mettetevi alla ricerca dei cuori vegetali, in un bosco ma anche in città. Tutte le foglie utilizzate per le creazioni della foto sono state raccolte in un contesto urbano, nel tragitto fra casa e scuola. Osservate le piante rampicanti sui muri, i vegetali che crescono ai piedi degli alberi lungo i marciapiedi e nei parchi.

**2** Disponete le foglie e i petali raccolti fra le pagine di un grosso libro e lasciateli seccare per tre giorni.

**3** Proponete al bambino di incollarli su un foglio, che potrà poi piegare a metà per realizzare un biglietto d'auguri (come in secondo piano nella foto). È possibile accostare i diversi cuori vegetali o disporli in modo da creare personaggi come la «fata dei baci» (a destra nella foto).

**4** Se il bambino lo desidera, aggiungete una didascalia sotto le immagini in modo da avere a disposizione anche un testo. Anche se non è ancora in grado di leggere, il bambino sarà orgoglioso di esserne l'autore. Potrete redigerlo sotto sua dettatura se ancora non sa scrivere. Se invece ha già imparato a farlo, invitatelo a stendere una brutta copia e aiutatelo a correggere eventuali errori di ortografia.

**5** Potete inoltre realizzare un timbro a forma di cuore utilizzando la metà di una mela, sulla quale praticherete un taglio obliquo da entrambi i lati con un coltello (come nel piatto della foto). Applicatevi poi il colore con un pennello e pressatela sul foglio. Le forme realizzate con la mela possono essere utilizzate da sole o in combinazione con le foglie (come nella foto).

