

Importanza del movimento per lo sviluppo psicofisico

Per poter muovere il nostro corpo si deve innescare un preciso processo.

L'apparato vestibolare è l'organo sensoriale che controlla il movimento e l'equilibrio.

Questo sistema si divide in:

- equilibrio statico
- equilibrio dinamico

L'equilibrio statico regola l'orientamento del corpo, soprattutto la testa rispetto alla gravità.

L'equilibrio dinamico controlla il mantenimento della posizione del corpo rispetto al movimento (quando camminiamo, corriamo, ci giriamo, ecc.).

Se non ci muoviamo e quindi non attiviamo l'apparato vestibolare, non possiamo assimilare delle informazioni.

Il senso di equilibrio si forma nel bambino già al 2° mese di gravidanza e al 6° mese è completamente sviluppato.

Il bambino esplora, impara a conoscere il suo ambiente fisico attraverso il movimento e sviluppa il senso di gravità.

L'apparato vestibolare è stimolato dalla motricità e favorisce l'apprendimento di sé, dello spazio, dell'altro.

Il nervo vestibolo-cocleare è l'VIII paio di nervi cranici che controlla l'equilibrio e l'udito, porta gli impulsi sensoriali dall'orecchio interno all'encefalo.

Questo nervo è composto di due parti:

il nervo vestibolare

il nervo cocleare (chiamato anche nervo acustico)

Il nervo vestibolare porta gli impulsi sensoriali dall'orecchio interno al cervelletto, il quale utilizzando anche le informazioni provenienti dagli occhi e dalle articolazioni controlla l'equilibrio.

Movimenti mirati richiedono un equilibrio sicuro.

I nostri muscoli sono forniti di ricettori sensoriali che danno l'impulso per tenere i muscoli nella flessione o nella contrazione ottimale per dare il senso dell'equilibrio.

L'equilibrio si mantiene bene quando c'è un giusto flusso di informazioni tra recettori sensoriali e muscolari. Se questo, per qualsiasi motivo è disturbato o alterato, siamo più facilmente vittime di incidenti.

I bambini amano le giostre, girare su se stessi, correre senza meta e con improvvisi cambi di direzione. Tutto ciò stimola l'apparato vestibolare e il cervello riceve innumerevoli stimoli. Il bambino apprende.

Un bambino con un apparato vestibolare danneggiato è molto più ansioso di un coetaneo “sano”, evita situazioni che provocano bruschi cambiamenti fisici perché ciò gli scatena insicurezza e paura.

Il suo apparato motorio ha uno sviluppo rallentato. Può avere un tono muscolare molle o costantemente contratto, usa in modo controllato la testa e il dorso molto più tardi rispetto al coetaneo “normale”.

Sedersi, alzarsi, camminare hanno tempi di “apprendimento” più lunghi rispetto alla media.

Un disturbo nei sistemi funzionali centrali e regolatori del cervello da come risultato un'insufficiente collaborazione dei processi di apprendimento e di adeguamento responsabili dell'attivazione dei movimenti (scoordinazione motoria).

La mancanza di movimento può anche provocare dei disturbi psicofisici, così come disturbi di percezione sensoriale possono essere la causa di una motricità scoordinata.

Per un disabile è molto importante sentire e percepire il proprio corpo, per imparare a conoscerlo e a convivervi.

Spesso le parti handicappate del corpo non sono considerate né utilizzate (allenate) è quindi importante favorire e sostenere la percezione corporea nel suo insieme soprattutto rispetto l'handicap.

I giochi di movimento sono importanti per stimolare lo sviluppo psico-fisico del bambino. Per Montessori ... "niente è nella mente che non è stato prima nella mano".

I bambini, apprendono, attraverso il gioco di movimento a confrontarsi con le proprie abilità, imparano a valutare l'altro, a rispettare le regole e gli accordi presi con i compagni.

Con i giochi di movimento si esprimono le emozioni e i sentimenti, il soggetto sviluppa l'autostima attraverso una sempre maggiore certezza della propria autonomia, sviluppa le sue capacità cognitive, la prontezza di riflessi, nonché la conoscenza corporea e la consapevolezza della relazione corpo/spazio/oggetto.

Importanza della percezione sensoriale per lo sviluppo psicofisico

Quando tutti i sensi sono ben coordinati e unificati in un gioco di insieme, l'uomo è ricettivo e pronto a imparare.

Le conseguenze di una percezione disturbata possono provocare un comportamento disadattato, uno sviluppo del linguaggio ritardato e disturbi di concentrazione.

Persone con disturbi percettivi possono avere comportamenti aggressivi. I sentimenti non sono espressi o sono espressi male in quanto interpretati in modo "sbagliato".

Le stesse persone possono non accettare e/o avere paura del contatto fisico, possono provare disgusto o rifiuto nel toccare oggetti e sostanze.

La percezione è strettamente collegata con la memoria che favorisce la capacità di apprendimento.

Alcuni cenni sui ns. sensi.

Tatto

Attraverso la percezione corporea si sviluppa la comunicazione, la motricità fine, la coordinazione occhio-mano.

Attraverso il contatto si stabilisce l'equilibrio psichico e si riceve e si trasmette sicurezza. Toccare e tastare sviluppa la sensibilità soprattutto della bocca e delle mani.

Il semplice tocco aumenta la produzione di un ormone nel cervello (il fattore della crescita dei nervi) che attiva il sistema nervoso e in particolare lo sviluppo delle reti neurali.

La mancanza di tatto diminuisce le reazioni mentali e motorie.

Nella ns. società il toccare è spesso tabù e il bambino è sollecitato a "non toccare". Non è possibile comprendere e vedere un cucciolo morbido e caldo, se prima non l'abbiamo toccato, quindi sperimentato. Poi possiamo immaginare la morbidezza e il calore.

Ogni volta che il tocco è combinato con altri sensi una parte ampia del cervello è attivata e si creano sinapsi, quindi reti neurali che liberano una parte maggiore del potenziale di apprendimento.

Vista

La vista è considerata come il senso più importante della percezione. Solo il 10% del vedere però avviene attraverso l'occhio, il 90% si compie nel cervello in associazione con il tatto e i ricettori muscolari.

L'immagine visuale completa si crea solo all'età di 8 mesi.

Persone con difetti fisici e handicap rispetto alla visione hanno difficoltà di orientarsi nello spazio e di conseguenza si verifica un'insicurezza nel camminare. Queste persone tendono nelle attività ludiche a disturbare e/o a isolarsi.

Udito

Si sviluppa nella dodicesima settimana nel grembo materno e dal 5° mese il feto reagisce già ai suoni esterni.

L'ascolto è preliminare allo sviluppo del linguaggio perché bambini con problemi uditivi possono avere grande difficoltà a parlare, leggere e scrivere.

L'esposizione ai suoni è continua, non si possono chiudere le orecchie (se non intenzionalmente, con l'utilizzo di tappi) mentre è possibile chiudere naturalmente gli occhi.

Troppi rumori causano disturbi di concentrazione, nervosismo, ansia, stato confusionale. Ciò si potenzia per le persone che hanno disturbi uditivi degenerativi e ciò può accentuare isolamento e disturbi di equilibrio.

Olfatto / gusto

A livello cerebrale questi sensi sono collegati con le reazioni istintive e sono le più antiche del ns. cervello. Fin dalla nascita l'olfatto è molto sviluppato, un neonato di 6 settimane riconosce il seno materno.

Olfatto e gusto sono strettamente collegati con il palato che può però distinguere solo: acido/salato /dolce, mentre tutte le altre differenziazioni dipendono dall'olfatto.

Sono un sistema di allarme per il ns. corpo. Per es. un incendio – si sente prima l'odore e ciò scatena una reazione di allarme e quindi di fuga.

Gli animali sentono il pericolo grazie agli ormoni della "paura" i ferormoni, noi umani siamo diventati nel corso dei millenni molto più "tonti" nella comprensione degli stimoli esterni.

Per noi umani, ancora oggi l'amaro o l'acido di un cibo sconosciuto può scatenarci allarme (veleno), gli animali, invece utilizzano tutti i sensi nella percezione del pericolo. Non hanno bisogno di assaggiare un cibo, percepiscono il pericolo solo con il fiuto.

Definizione di handicap a livello pedagogico

Handicap leggero: solitamente le persone sono fisicamente autonome con un buon livello di coordinazione psico-motoria. Il livello cognitivo è ritardato, spesso si nota difficoltà nel linguaggio.

Handicap medio: difficoltà di movimento e di coordinazione corporea con eventuali deficit sensoriali. I soggetti sono relativamente autonomi a livello fisico, mentre a livello cognitivo hanno difficoltà di comprensione e di espressione.

Handicap grave: i soggetti hanno un minimo o nessun grado di autonomia fisica sia che le lesioni cerebrali impediscano il movimento e costringano la persona sulla sedia a rotelle e/o sia così grave da impedire una comunicazione comprensibile.

Importanza del gioco per lo sviluppo psicofisico

Una persona disabile deve imparare faticosamente, passo dopo passo, tutti i meccanismi della vita quotidiana che i non disabili svolgono senza pensarci.

Il gioco offre buone possibilità di fare esperienze piacevoli e divertenti.

La voglia di comunicare, la curiosità, l'attività e il piacere di esprimersi sono sviluppate nello stesso modo nel portatore di handicap e nei cosiddetti normali.

Giocare significa sempre manipolare qualcosa.

Il primo giocattolo del bambino è il suo corpo.

Il gioco sviluppa funzioni basilari: prendere / lasciare / muovere / sperimentare / imitare.

Si può giocare individualmente con attrezzi appositi o con oggetti della vita quotidiana, si può giocare insieme con gli altri con o senza oggetti.

Giocare, in qualsiasi modo sia e a qualsiasi età, è sempre un'attività "sensata", perché stimola, anche in modo semplice il corpo e la mente.

Infatti, il gioco è un dialogo permanente tra corpo / mente / mondo emotivo.

Il gioco non dovrebbe essere né giudicante né produttivo. Lo scopo principale di un'animazione ludica è la conoscenza e il contatto con l'altro/gli altri.

Alle persone con handicap fisico piacciono giochi non giudicanti. Non importa loro se sbagliano o no, si divertono nell'azione in sé, cosa che accade ai bambini fino ai tre quattro anni (poi subentra la scuola...).

Di seguito saranno suddivisi alcuni giochi in base a sei grandi categorie:

1. Giochi di interazione per conoscere meglio se stessi, gli altri, le cose
2. Giochi per favorire la cooperazione nel gruppo
3. Giochi per favorire la motricità
4. Giochi per sviluppare la percezione sensoriale e la memoria
5. Giochi per sviluppare la fantasia e la creatività
6. Giochi per sviluppare il riconoscimento di parole e immagini

1. Giochi di interazione per conoscere meglio se stessi, gli altri, le cose

Sono giochi che mirano a far prendere coscienza del proprio corpo, della sua forma, del suo movimento in relazione con gli altri giocatori.

Esplorare lo spazio, osservare la propria voce e i diversi suoni che può produrre, scoprire e riconoscere l'altro sono abilità non sempre facili per persone con h. psicofisico.

Spesso, infatti, queste persone (bambini/adulti) tendono a giocare uno accanto all'altro o uno davanti all'altro, raramente insieme all'altro/i.

Una vera reciprocità può crearsi solo quando all'interno del gioco si attribuiscono a ognuno piccoli compiti.

Nei giochi d'interazione si potenzia e si favorisce:

- la consapevolezza corporea (prendere coscienza del proprio corpo per poi entrare in interazione con gli altri.)
- la comunicazione: come interagisco con gli altri.
- il movimento
- le regole di gruppo e la loro accettazione
- la presenza (consapevolezza /concentrazione)
- la pazienza (aspettare il proprio turno, rispettando le modalità degli altri.)

2. I giochi per favorire la cooperazione nel gruppo

I disabili gravi hanno bisogno di molto sostegno perché non si integrano facilmente nel gruppo. A causa del loro egocentrismo sviluppano poco il senso di appartenenza. Per aiutarli a integrarsi è consigliabile la formazione di gruppi con bambini normodotati.

Il gioco cooperativo offre piacere ai non disabili che diventano sostegno ai bambini con h. grave, mentre gli stessi possono essere piacevolmente coinvolti in giochi altrimenti troppo complessi per loro.

I giochi di cooperazione stimolano soprattutto:

- l'appartenenza al gruppo
- il giocare insieme
- l'attenuazione dell'egocentrismo
- il risveglio della consapevolezza del noi
- lo sviluppo di uno scopo comune
- l'imparare ad attendere
- l'autocontrollo a favore del gruppo per lo svolgimento del gioco

3. I giochi per favorire la motricità

Un bambino con un handicap psicofisico ha come tutti gli altri bambini un bisogno naturale di movimento, con la differenza che i suoi tempi e i suoi modi di muoversi sono diversi e spesso rallentati. Per i disabili gravi l'espressione corporea costituisce spesso l'unico linguaggio possibile. Il più piccolo successo diventa per queste persone una grande sfida per continuare a fare e imparare.

L'espressione non verbale nei giochi di "motricità" e il linguaggio corporeo diventa una forma basilare di comunicazione .

I giochi per favorire la motricità sviluppano :

- la capacità di reagire
- la coordinazione corporea
- un confronto mirato con situazioni e oggetti
- la percezione differenziata
- l'elaborazione cognitiva

4. I giochi per sviluppare la percezione sensoriale e la memoria

La nostra memoria assimila le informazioni attraverso :

- l'udito per il 20%
- la vista per il 50%
- la comunicazione verbale per il 70%
- il fare per il 90% (manipolare, toccare, ecc.)

Con il *FARE* abbiamo la più alta possibilità di memorizzare ciò che apprendiamo.

Si parla di memoria percettiva quando l'apprendimento è assimilato e rielaborato attraverso l'attivazione dei sensi.

Per i soggetti disabili gravi è importante mantenere "sveglia" e aggiornata tale memoria in quanto se non sollecitata e utilizzata è possibile l'insorgere di stati regressivi.

I giochi che sviluppano la percezione sensoriale stimolano:

- la sensibilizzazione di tutti i 5 canali di percezione
- l'udito e la vista attraverso la capacità di riconoscimento e di attribuzione
- il tatto, l'olfatto e il gusto attraverso l'attivazione della memoria che è stimolata tramite la percezione basilare
- nuove esperienze a livello sensoriale

5. I giochi per sviluppare la fantasia e la creatività

"La fantasia è più importante della conoscenza perché la conoscenza mostra solo ciò che è già, mentre la fantasia è indirizzata su ciò che sarà." Albert Einstein

I bambini con una grave disabilità psichica e/o fisica hanno spesso difficoltà a farsi coinvolgere in giochi creativi, mentre hanno la tendenza di rimanere legati al gioco funzionale e al gioco individuale, mostrando un'attitudine alla ripetizione e alla monotonia.

Tuttavia, se si osservano attentamente, si può notare in questi bambini, spazi di interesse e fantasia, soprattutto in contesti dove sono coinvolti nel gioco da parte dei coetanei normodotati. Sono piccole manifestazioni che devono essere incoraggiate e stimolate.

La partecipazione al gioco in gruppi misti è fondamentale per coinvolgere il bambino diversamente abile a manifestare il piacere del fare con i coetanei.

I giochi di creatività sviluppano:

- la disponibilità verso il gioco
- l'abbandono graduale dei giochi stereotipati
- la disponibilità verso nuove idee di gioco
- il risveglio dell'interesse per esperienze nuove
- l'espressione del sé
- lo sviluppo della propria iniziativa

6. Giochi per sviluppare il riconoscimento di parole e immagini

"Imparare è un'esperienza; tutto il resto è solo informazione." Albert Einstein

Un bambino con un ritardo mentale può essere stimolato attraverso la mimica e i gesti a capire e pronunciare le parole. Soprattutto per questi soggetti è importante il gioco, in quanto giocando imparano meglio e in modo più naturale le abilità necessarie per la gestione della vita quotidiana. Per questi bambini l'apprendimento, la rielaborazione delle informazioni passano solo attraverso l'esperienza fisica, sensoriale ed emotiva.

Questi giochi favoriscono:

- la capacità di differenziare, assortire e paragonare
- il conoscere e riconoscere cose, situazioni, sentimenti
- la concentrazione e l'osservazione
- l'attenzione per tempi sempre più prolungati
- l'espressione verbale e non verbale

Bibliografia

AA.VV., *Cosa Costruisco*, Edizioni Usborne

AA.VV., *Giocare con le mani*, Editrice La Coccinella

Reali F. G., Barbiero N., *Il giardino dei giochi dimenticati*, Salani Editore

Schmidtchen S., Erb A., *Il fenomeno del gioco*, Il puntoemme/Emme Edizioni

Zavalloni G., Papetti R., *I giocattoli dei popoli*, Macro Edizioni

Dario Ianes - *Didattica speciale per l'integrazione*, Ed. Erickson

Sigrid Loos - Ute Hoinkis - *Handicap? Anche noi giochiamo!* Ed. Gruppo Abele

Dario Ianes - Mario Tortello - *La qualità dell'integrazione scolastica*, Ed. Erickson