



CENTRO PSICOTERAPICO LOGOPEDICO CPL RIVOLI



*Studio di Psicologia, Psicoterapia, Logopedia,
Riabilitazione Cognitiva, Terapie Espressive,
Neuropsicomotricità dell'Età Evolutiva.
Consulenze mediche in Audiologia e Foniatria,
Neuropsichiatria Infantile, Neurologia*

Autrice: Micol Rocco psicologa-psicoterapeuta

PSICOMOTRICITA' IN QUARANTENA

La psicomotricità è un'attività che agisce sulla totalità dell'individuo, mettendo in relazione diretta mente e corpo.

Nello specifico, la **psicomotricità relazionale** nasce in Francia dall'incontro fra l'educazione fisica, la riabilitazione e la psichiatria, per diffondersi poi in Italia a partire dalla fine degli anni '60 del secolo scorso. Può essere considerata un'attività che mira a favorire lo sviluppo, la maturazione e l'espressione del bambino a livello motorio, affettivo, relazionale e cognitivo, aspetti da non considerare separatamente ma in un'ottica di globalità della persona.

Il metodo relazionale non prevede limiti di età e può essere proposto, con le inevitabili varianti, a tutte le età, dai più piccoli fino agli anziani. Nella pratica, però, è prevalentemente utilizzata coi bambini in età prescolare, dai 3 ai 6 anni circa, età in cui ogni contenuto psichico ha bisogno di passare attraverso il canale corporeo per evolversi ed essere fecondo.

In questi giorni di quarantena tante sono state le mamme che mi hanno contattato per chiedermi consigli su quali attività poter fare coi loro piccoli, oltre che per intrattenerli anche per non interrompere i vari percorsi terapeutici intrapresi fino a questo momento.

Qui di seguito quindi qualche consiglio per trasformare le vostre case in divertenti teatri psicomotori!

LO SPAZIO

La stanza della psicomotricità nasce per essere uno spazio il più possibile neutro, possibilmente di pianta esagonale o ottagonale e depurata da ogni accenno alla quotidianità; quanto di più lontano quindi dagli scenari delle nostre abitazioni, in cui in questi giorni siamo reclusi. Dobbiamo pensare però al contesto psicomotorio come ad uno spazio in cui vigono i principi di *libertà*, *creatività* e *immaginazione* e quindi come ad una realtà dinamica ed originale, in evoluzione e cambiamento continuo che potrà adattarsi anche alle quattro mura domestiche. Se lasciati liberi, infatti, i bambini possono trasformare qualsiasi spazio in un luogo di gioco e divertimento!



Andrà quindi benissimo qualsiasi area della casa, possibilmente la più ampia che si ha a disposizione e in cui siano pochi gli spigoli e i pericoli per evitare che i bambini possano farsi male e quindi per consentire loro di muoversi il più possibile liberamente e senza timori.

GLI OGGETTI

Nella stanza psicomotoria gli oggetti che non devono mai mancare sono: le *stoffe*, le *palle*, i *cerchi*, le *corde* e i *bastoni*. Ognuno di essi, ad un livello simbolico, rimanda ad un particolare periodo della vita. Brevemente:

- le *stoffe* rimandano al periodo della vita che corrisponde ai nove mesi di gravidanza, all'interno del corpo della madre, e ai nove mesi successivi in cui il neonato è ancora in uno stato di completa fusione con la figura materna e lentamente comincia a separarsi ed individuarsi. La consistenza stessa delle stoffe e dei tessuti, infatti, consente al bambino di immergersi, arrotolarsi e perdersi in un completo stato di fusionalità;
- le *palle* rinviano al periodo della prima infanzia, quando l'immagine di sé prende forma e definizione nella coscienza. La morfologia della palla infatti rimanda all'idea di unità coesa e compiuta;
- i *cerchi* riguardano invece lo spazio vitale di ciascun individuo, il dentro e il fuori, così come il trascorrere del tempo;
- le *corde* indicano un cammino, sono l'oggetto che rimanda allo spostamento e al viaggio, alla possibilità cioè che il bambino cominci a sperimentare di allontanarsi dalle figure familiari per conoscere il mondo;
- i *bastoni*, infine, rimandano all'età adulta, al periodo di stabilità (aspetto evocato anche dalla forma stessa dell'oggetto), cioè di massimo sviluppo della personalità.

Altri oggetti nella stanza della psicomotricità sono, ad esempio, i *cuscini*, morbidi e di dimensioni diverse per creare zone di riposo e dar vita alle costruzioni più fantasiose, *materassi* su cui saltare e sperimentarsi ad un livello motorio, *sacchi di stoffa* su cui i bambini potranno sperimentare la bellezza dell'essere trascinati.

E' comprensibile che difficilmente nelle nostre case ci siano tutti questi oggetti. Diamo spazio alla fantasia allora! E' anche questo un modo per trascorrere un po' di tempo insieme ai nostri bambini. Quello che si può fare è, ad esempio, costruire qualche oggetto con del semplice materiale di recupero: la carta compressa potrà diventare un meraviglioso bastone o prendere le sembianze di palle di forma diversa e vecchie lenzuola potranno essere usate come teli o sacchi.

A fianco di questo materiale più 'professionale', nella stanza dello psicomotricista ci sono anche tantissimi oggetti che sarà senz'altro più facile reperire nelle nostre abitazioni. Scatoloni piccoli e grandi potranno trasformarsi in tane e rifugi, tubi di cartone diventeranno cannocchiali o simpatici megafoni. Bottiglie di plastica vuote, se usate con moderazione, potranno diventare strumenti di lotta, o ancora carta di recupero potrà essere pitturata e sistemata sul pavimento così da ricreare scanari per le nostre storie.



LE ATTIVITA'

La seduta di psicomotricità è suddivisa in *tre momenti*. La *prima fase*, definita senso-motoria, dà spazio alla pura espressività motoria dei bambini, alla possibilità cioè che i membri del gruppo possano scaricare le tensioni e dare sfogo alla loro vitalità ed energia attraverso salti, tuffi, corse. In questa fase lo psicomotricista rimane generalmente più in disparte e si limita a dare qualche piccolo suggerimento al gruppo e a disporre il materiale per consentire ai bambini il libero movimento. Dopo questo primo momento è possibile cominciare a strutturare qualche attività e qualche gioco, dando spazio alla fase di costruzione e distruzione (ad esempio attraverso l'uso dei cuscini), alla lotta, a giochi musicali.

Lentamente questo momento conduce i bambini nella *seconda fase* della seduta, quella in cui si dà spazio alla narrazione e al gioco simbolico, di solito attraverso la costruzione e drammatizzazione condivisa di una storia. Ogni bambino impersonifica un ruolo, prende le sembianze di un personaggio e grazie anche all'uso del materiale suddetto costruisce meravigliosi scenari, costumi e armature! Alla fine di questo momento è importante pensare ad uno spazio più tranquillo, che permetta ai bambini di scaricare l'emotività accumulata nelle fasi precedenti, ad esempio attraverso un momento in cui possano essere abbassate le luci e loro possano rilassarsi sui materassi, ricreando così un'atmosfera di pace.

La *fase finale* è rappresentata dall'attività grafo-motoria, in cui attraverso il disegno si permette ai bambini di riflettere e rielaborare quanto accaduto in seduta. Tale attività, insieme allo scambio verbale sollecitato dallo psicomotricista che rielabora per scritto la storia costruita insieme, consente ai bambini di placare l'intensità dell'esuberanza fisica e l'intensità emotiva sollecitata dalla seduta.

Non si avrà certo la pretesa di lavorare a casa con la stesse finalità di un percorso di psicomotricità. Quello che si può fare però è consentire ai bambini di sperimentare, magari a turno, tutti e tre i momenti in cui l'incontro psicomotorio è diviso, che potremmo riassumere più semplicemente in: **attività motoria**, **gioco simbolico** e **disegno**.

Nella prima parte della giornata, quando i bambini sono più attivi e dinamici, possiamo far svolgere loro attività più di tipo senso motorio. Così potremo costruire **piccoli percorsi** usando ciò che abbiamo a disposizione: il tavolino del salotto potrà diventare un tunnel sotto cui passare, le sedie della cucina dei grossi ostacoli da superare o ancora i bastoni delle scope sospesi dei ponti da attraversare. Possiamo poi provare ad inventare dei **giochi di movimento**, come quello dello squalo (si distribuiscono i cuscini per la stanza, il pavimento diventa un gigantesco mare e il bambino deve riuscire a passare da un cuscino all'altro senza mai mettere i piedi per terra perchè altrimenti verrà preso dallo squalo), o una caccia al tesoro in movimento, accompagnando il tutto magari con un po' di **musica**, utilizzando quella che più ci piace, o facendosi aiutare anche da semplici strumenti come un tamburello.

La seconda parte della giornata potrà invece essere dedicata alla **narrazione condivisa di una storia** e al **disegno**. Si potrà partire da una storia già esistente da leggere insieme al bambino oppure si potrà dare spazio alla fantasia inventandosene una. Ciò che è importante in questa fase è la possibilità di rappresentare la storia trasformando la casa in un teatro, con personaggi, luoghi e travestimenti. Le costruzioni preferite dai bambini sono da sempre le case, i castelli, le tane sotterranee, le navi, tutti facilmente creabili con cuscini e teli. Utilizziamo poi peluche e



bambole per popolare i meravigliosi scenari costruiti dai bambini e travestiamoci insieme a loro, impersonificando di volta in volta un personaggio diverso, senza avere timore di ricoprire il ruolo del cattivo (il lupo è da sempre il più richiesto!): la possibilità data al bambino di sconfiggerlo, gli consentirà di prendere contatto con le proprie paure e allo stesso tempo di dimostrare a se stesso di essere capace di vincerle. E' giunto a questo punto il momento del disegno, in cui il bambino può rappresentare graficamente e col materiale che ha a disposizione (matite, pennarelli, pastelli...) la storia appena rappresentata. Non è importante che il disegno sia perfetto, non sostituiamoci ai nostri piccoli ma lasciamoli esprimere con le loro personali capacità! E ancora, non è detto che il bambino voglia disegnare qualcosa che abbia a che fare con la storia, andrà bene lo stesso: il disegno deve sempre essere libero e spontaneo perchè solo così il bambino avrà modo di esprimere il proprio mondo interiore in tutta la sua unicità.

Al posto o a fianco del disegno potrà essere proposta al bambino un'attività di manipolazione, ad esempio con il pongo (se non si ha a disposizione, andrà benissimo anche la pasta di sale facilmente realizzabile in casa): sono tantissimi i bambini che amano sporcarsi le mani e modellare, lasciamoglielo fare!

PER CONCLUDERE

Quanto detto fino ad ora potrà diventare quindi una vera e propria routine giornaliera accompagnata anche da un **calendario visivo** che si potrà costruire insieme al bambino e che prevederà l'inserimento di tutte le attività quotidiane (colazione, pranzo, riposino, cena) accompagnate da quelle che si deciderà giorno per giorno di fare insieme (gioco motorio, storia, disegno, attività all'aria aperta). Questo, oltre ad essere motivante, sarà anche rassicurante per i più piccoli perchè sapranno cosa li aspetta nei diversi momenti della giornata e consentirà loro di non perdere troppo il 'ritmo' fornitogli dalla scuola materna (che fatica altrimenti al rientro!).

Va detto però che la giornata dei bambini non deve assolutamente essere cadenzata da mille impegni e attività. Concediamo spesso loro la possibilità di giocare liberamente con il materiale che vogliono, di annoiarsi e quindi di creare, di sprimentare e sperimentarsi senza l'intromissione costante di noi adulti: se sapremo osservarli, rimarremo sorpresi dalla loro straordinaria fantasia!