



ESTATE IN MOVIMENTO: COME LO SPORT E IL GIOCO NUTRONO LA CRESCITA. INTERVISTA AD ADELIA LUCATTINI

Descrizione

Lucattini: «Le attività all'aperto durante l'estate sono particolarmente preziose perché mettono il bambino in contatto con un ambiente vivo, mutevole, sensoriale. La natura offre stimoli che nessun ambiente chiuso può riprodurre pienamente: luce, odori, suoni, vento, acqua, terra, sabbia, alberi, animali, percorsi, distanze e piccoli imprevisti. Tutto questo, attiva il corpo, la curiosità, l'immaginazione e il pensiero».

Di Marialuisa Roscino

L'estate non è solo una pausa scolastica, ma rappresenta per i bambini un tempo prezioso, un terreno fertile in cui la crescita personale si intreccia con il divertimento, con lo sport, con nuove modalità di interazione sociale in ambienti nuovi, con nuove amicizie e nuovi stimoli.

In detto contesto la socialità, in particolare, funge da collante: imparare a collaborare, gestire la sana competizione, rispettare le regole e, soprattutto, accogliere la diversità dell'altro, sono lezioni che lo sport e il gioco insegnano in modo davvero efficace per bambini e adolescenti.

Dott.ssa Lucattini, perché ritiene sia importante incoraggiare attività educative per i bambini come l'esplorazione, la creatività e il gioco durante il periodo estivo?

I bambini sono naturalmente orientati alla conoscenza: desiderano imparare, esplorare, imitare, trasformare ciò che vedono in esperienza personale. Dal punto di vista psicoanalitico, il gioco non è mai soltanto un passatempo, ma una vera attività psichica: attraverso il gioco il bambino mette in scena emozioni, paure, desideri, conflitti, fantasie e curiosità, trovando una forma simbolica per comprenderli e integrarli.

L'esplorazione, la creatività e il gioco permettono al bambino di passare dal mondo interno al mondo esterno in modo graduale e sicuro. Quando costruisce, disegna, inventa storie, corre, osserva la natura o gioca con altri bambini, egli sperimenta la propria autonomia, ma anche il bisogno dell'altro.

Impara a separarsi momentaneamente dall'adulto senza sentirsi abbandonato, a tollerare piccole frustrazioni, a condividere, ad attendere, a negoziare, a riparare dopo un conflitto.

Per questo è importante incoraggiare attività educative estive che non siano vissute come un prolungamento della scuola, ma come occasioni di crescita psichica, corporea e relazionale. Il bambino, giocando, costruisce il proprio mondo interno, rafforza la fiducia in sé, sviluppa capacità simboliche e impara, con piacere, a stare con gli altri (*Children Basel, 2024*).

In che modo, è possibile bilanciare, durante i mesi estivi, il necessario bisogno di svago dei bambini con attività che stimolino concretamente la loro curiosità e la loro autonomia?

Innanzitutto, offrendo ai bambini una cornice stabile, ma non rigida. Dopo la fine della scuola, infatti, il bambino ha bisogno di sentire che il tempo non è vuoto o disorganizzato, ma abitato da presenze adulte affidabili, da ritmi riconoscibili e da esperienze piacevoli.

La routine ha una funzione di contenimento, aiuta il bambino a sentirsi al sicuro, a orientarsi nel tempo, a tollerare meglio i cambiamenti e a vivere la libertà estiva senza sentirsi disperso. Una giornata ben pensata può alternare momenti di riposo, gioco libero, attività creative e piccole attività educative, come lettura, scrittura, giochi matematici, indovinelli, disegno, origami, attività manuali e narrazione.

Un ambiente estivo stimolante non è quello che riempie ogni ora della giornata, ma quello che sa alternare presenza e libertà, regole e fantasia, apprendimento e piacere. Il bambino cresce quando si sente accompagnato, guardato, pensato e, nello stesso tempo, libero di esplorare (*Pediatrics, 2018*).

Quali sono, in particolare, i benefici psicologici e sociali del gioco libero e creativo per i bambini durante la stagione estiva?

Ha un valore psicologico e sociale profondo, perché consente al bambino di dare forma al proprio mondo interno. Nel gioco il bambino rappresenta emozioni, desideri, paure, conflitti e fantasie; li mette in scena senza esserne sopraffatto e, attraverso la ripetizione ludica, li trasforma in esperienza pensabile.

Il gioco è uno spazio simbolico, il bambino può essere se stesso e, nello stesso tempo, diventare altro. Può inventare ruoli, costruire storie, sperimentare forza e fragilità, dipendenza e autonomia, vicinanza e separazione. In questo modo sviluppa la capacità di simbolizzare, cioè di trasformare emozioni e vissuti corporei in immagini, parole, narrazioni e relazioni.

Durante l'estate, il tempo più disteso e meno organizzato dalla scuola favorisce questa funzione trasformativa del gioco. I bambini hanno bisogno di tempi lenti, spazi fisici ampi e spazi mentali elastici, nei quali non tutto sia finalizzato alla prestazione o al risultato. Il gioco libero permette loro di recuperare una dimensione di piacere, spontaneità e creatività, fondamentale per lo sviluppo affettivo.

Gli adulti devono essere presente come base sicura, osserva, protegge, contiene e interviene quando necessario. Così il bambino può esplorare il mondo esterno sentendo che il suo mondo interno è accolto e rispettato (*Cureus, 2024*).

PuÃ² spiegare perchÃ© lâ?alternanza tra attivitÃ guidata e gioco libero Ã considerata un pilastro educativo?

Il bambino ha bisogno di alcuni punti fermi (orari, rituali, presenza dellâ?adulto, momenti condivisi), ma anche di spazi vuoti in cui poter inventare, fantasticare e trasformare lâ?esperienza di riflessione positiva.

Lâ?alternanza tra attivitÃ guidate e gioco libero Ã molto importante perchÃ© sostiene due bisogni fondamentali, da un lato il bisogno di contenimento, dallâ?altro il bisogno di autonomia. Le attivitÃ strutturate, come una piccola escursione nella natura, una lezione pratica di cucina, un laboratorio artistico, la raccolta di fiori, foglie o erbe profumate, offrono al bambino una cornice sicura dentro cui sperimentare. Il gioco libero, invece, gli permette di appropriarsi di ciÃ² che ha vissuto, rielaborarlo e trasformarlo in esperienza personale.

Le vacanze brevi o prolungate, in estate, possono cosÃ¬ diventare occasioni preziose di crescita mentale, momenti di svago in cui il bambino incontra il mondo, si separa per un pocoâ? dallâ?adulto, ritorna per raccontare, e costruisce dentro di sÃ© nuove sicurezze e nuove capacitÃ relazionali. Il vero equilibrio consiste nel proporre senza invadere, accompagnare senza dirigere troppo, proteggere senza impedire lâ?esplorazione (*Child: Care, Health and Development, 2025*).

In che modo, lâ?esperienza diretta e ludica con lâ?ambiente naturale durante la pausa estiva puÃ² diventare un catalizzatore per lo sviluppo e la crescita emotiva dei bambini?

Le attivitÃ allâ?aperto durante lâ?estate sono particolarmente preziose perchÃ© mettono il bambino in contatto con un ambiente vivo, mutevole, sensoriale. La natura offre stimoli che nessun ambiente chiuso puÃ² riprodurre pienamente: luce, odori, suoni, vento, acqua, terra, sabbia, alberi, animali, percorsi, distanze e piccoli imprevisti. Tutto questo attiva il corpo, la curiositÃ , lâ?immaginazione e il pensiero.

Il gioco allâ?aperto permette di sperimentare il rapporto tra mondo interno e mondo esterno. Una passeggiata in campagna, una gita al mare, unâ?escursione in montagna, la scoperta di un borgo, di un lago o di un fiume non sono soltanto esperienze ricreative: diventano occasioni per osservare, nominare, domandare, fantasticare e costruire nuove rappresentazioni mentali.

Il bambino, infatti, cresce quando puÃ² esplorare entro confini sicuri. In questo modo, lâ?attivitÃ allâ?aperto diventa anche una palestra emotiva dove impara a misurarsi con la novitÃ , con la fatica, con il limite e con piccole frustrazioni.

Le esperienze allâ?aperto favoriscono anche la socializzazione. Nei giochi di gruppo, nelle attivitÃ cooperative e nei campi estivi, i bambini imparano a condividere regole, attendere il proprio turno, aiutarsi, negoziare e trovare soluzioni comuni. Lâ?estate, quindi, non sono solo Ã stagione di svago, ma anche tempo privilegiato per sostenere sviluppo cognitivo, emotivo, corporeo e relazionale (*International Journal of Environmental Research and Public Health, 2024*).

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

-Scegliere ambienti estivi che abbiano anche caratteristiche pedagogico-educative, dove il gioco non sia solo intrattenimento, ma esperienze nella natura e crescita;

- Far sÃ che le vacanze estive senza gli impegni scolastici siano un momento piacevole di scoperta, amicizia e avventura, non come un vuoto noioso o unâ??immersione totalizzante negli smartphone;
- Accompagnare i bambini nei primi giorni con fiducia e serenitÃ , perchÃ© la sicurezza emotiva dei genitori sostiene il loro benessere;
- Valorizzare il gruppo degli amici della stessa etÃ . Con la guida degli adulti, i bambini imparano a condividere, collaborare, aspettare il proprio turno e gestire piccoli conflitti;
- Considerare gli educatori come figure adulte di riferimento, capaci di contenere, guidare e sostenere il bambino in un ambiente diverso dalla famiglia;
- Accogliere i racconti dei bambini sulle loro attivitÃ , ascoltando emozioni, entusiasmi o difficoltÃ , senza giudicare nÃ© minimizzare;
- Vivere i luoghi socializzanti dellâ??estate come uno spazio anche interiore, dove il bambino puÃ² sperimentare autonomia, creativitÃ e nuove relazioni, in un contesto sicuro in attesa di trascorrere le vacanze insieme ai genitori.

L'agone 2024