

Giocare per crescere

Ognuno ha un compito da svolgere. Quello dei bambini è giocare.

Il gioco è una attività importante a tutte le età in quanto facilita, con modalità di volta in volta differenti, **l'espressione delle proprie emozioni**, permette di riconoscerle e controllarle, di stabilire rapporti sociali e di definire il contatto con la realtà.

In particolar modo per un bambino **giocare è naturale**. Il gioco, infatti, lo aiuta a compiere azioni che rispondono a uno schema di regole e ad applicare il pensiero astratto per trovare soluzioni ai problemi.



Giochi al chiuso, fantasia in volo

Quando un bambino si trova nella sua cameretta a giocare, può utilizzare i suoi giocattoli secondo le regole previste o inventarne di nuove, esercitando così la sua creatività e sperimentando le **capacità cognitive**. Infatti, inventare storie e usare la fantasia sono attività che il bambino svolge principalmente quando è da solo. Se racconta una storia inventata da lui con i suoi giocattoli:

- sta **usando il linguaggio**,
- sta sviluppando la sua **capacità di astrazione**,
- sta applicando modalità di **problem solving**.

Inoltre, quando un bambino gioca svolgendo azioni simboliche, di finzione e imitazione sta attivando una funzione importante del cervello: **l'immaginazione**, essenziale per proteggere la salute mentale, anche da adulti, in quanto contribuisce a mantenere un atteggiamento positivo nei confronti della realtà.

Come aiutare, allora, un bambino a giocare facendolo sentire a suo agio?

Semplicemente **organizzando uno spazio adatto ai giochi**: la cameretta è il luogo ideale, perché è uno spazio che un bambino sente come suo luogo personale. Per questo motivo andrebbe organizzata con **mobili su misura** per lui, contenitori dove riporre i giocattoli come **ceste e scatole** posizionate alla sua altezza, un **tappeto**

morbido, cuscini e una piccola scrivania. Questi sono elementi essenziali per fare sì che il bambino possa giocare in autonomia, senza dovere richiedere il supporto degli adulti per **prendere e rimettere a posto i giochi**.

All'aperto con tanta energia

Quando un bambino gioca all'aperto si sente **libero dai vincoli legati allo spazio** e dalla costrizione del vivere al chiuso. All'aperto spesso gioca con altri bambini e questo lo aiuta a migliorare:

- la capacità di **gestire il rapporto con gli altri**,
- la possibilità di **costruire relazioni**,
- le doti di **altruismo**,
- il **rispetto per le regole**.

Inoltre, può conoscere, controllare e **gestire le frustrazioni** che la vita sociale fa emergere.

Di solito i giochi all'aperto comportano libertà di movimento, sono giochi attivi che aiuteranno i bambini a **ricordare azioni in sequenza**, a sviluppare **flessibilità fisica e mentale**, a migliorare la **percezione dello spazio**, l'**equilibrio** e l'uso dei cinque sensi. Per esempio, un gioco da poter fare all'aperto è il **gioco dei quattro cantoni**.

Questo gioco esiste da molto tempo ma, dato che non si usa più, per i bambini può essere una scoperta. Possiamo spiegarglielo facilmente giocando con loro all'inizio: si gioca in cinque, quattro bambini formano gli angoli di un quadrato e un quinto bambino si posiziona al centro. I bambini nei cantoni dovranno scambiarsi di posto velocemente cercando di non far conquistare il cantone dal bambino al centro. Chi resta fuori, va a sua volta al centro. Nella sua semplicità, questo gioco aiuta a sviluppare la **capacità di attenzione e la velocità**.

Molti giochi da fare all'aperto, come anche il classico ruba bandiera, palla avvelenata, il tiro alla fune stimolano **coordinazione e riflessi** e in alcuni casi anche il **senso di squadra**.

I bambini sono sempre aperti al mondo e alla scoperta, per loro ogni giorno è nuovo. È, quindi, compito degli adulti lasciarli **liberi di esplorare e di scoprire**, evitando di proporre scelte riduttive che non tengono conto dei loro reali interessi e delle possibilità di fare esperienze costruttive.