RIFLESSIONE

Imparare a muoversi

Stimoli, postura e apprendimento motorio nell’infanzia



Gabriel Montagnini

Cosa impara un bambino quando si muove

L’esercizio e il significato che gli diamo

Questa riflessione nasce da un video in cui l’esercizio fisico era usato come punizione. Mi sono chiesto che cosa impari un bambino sul movimento quando lo usiamo come conseguenza di qualcosa che ha fatto di sbagliato.

Un plank o uno squat possono essere una sfida interessante quando il bambino capisce il gioco e ha voglia di partecipare. Se lo stesso sforzo è ripetutamente legato a un rimprovero, può iniziare ad associarlo a disagio, vergogna o senso di obbligo. È un’associazione possibile, e da un singolo video possiamo capire ben poco di ciò che ha appreso un determinato bambino. Nell’educazione fisica, SHAPE America raccomanda di tenere l’attività fisica separata dalle pratiche punitive e di gestione del comportamento. [1]

Premi, aspettative e motivazione

Mi faccio una domanda simile sui premi. Se un dolce o un videogioco sono sempre il segnale che si è fatto qualcosa di buono, il bambino può imparare ad aspettarseli ogni volta che raggiunge un risultato. I CDC consigliano di evitare l’uso abituale del cibo come premio in classe. A casa, cibo e schermi possono trovare spazio nella routine quotidiana, separatamente dai premi. Possiamo anche festeggiare un risultato riconoscendo qualcosa di concreto. «Hai provato in un altro modo e hai trovato quello che ha funzionato per te». [2]

Quando parlo di associazioni e rinforzo, mi interessa capire che cosa il bambino si aspetta e che cosa lo spinge a ripetere un comportamento. Tra le altre funzioni, la dopamina partecipa all’apprendimento basato sulla differenza tra la ricompensa attesa e quella ricevuta. In una situazione concreta, la motivazione del bambino dipende anche dal contesto, dalla sua esperienza e dal modo in cui vive il compito. [3]

L’IDEA DI PARTENZA

Quando un bambino si muove, impara ad affrontare un compito e inizia anche a farsi un’idea di che cosa significhi muoversi.

FONTI

[1] SHAPE America. Attività fisica e punizione.
[2] CDC. Alimentazione e attività fisica in classe.
[3] Schultz (2016). Dopamina e apprendimento per ricompensa.

Perché muoversi sia gratificante

Impariamo anche come ci fa sentire ciò che facciamo

Quando un bambino impara a correre, saltare o lanciare, scopre che cosa può fare con il proprio corpo e come lo fa sentire quell'esperienza. Se allo sforzo si accompagna spesso un rimprovero, il bambino può cominciare ad aspettarsi un'esperienza spiacevole. Se il movimento gli permette di giocare, di sentirsi sostenuto e di accorgersi che sta migliorando, avrà più facilmente voglia di riprovare. [4, 5]

Un'esperienza positiva può comportare fatica e frustrazione. Per me è importante che il bambino si senta al sicuro anche quando sbaglia, abbia una sfida alla sua portata e possa riconoscere i propri progressi. Il piacere di muoversi e la fiducia gli danno un motivo per continuare a esercitarsi. [5]

Il movimento può essere una ricompensa in sé

Se un bambino sbaglia un passaggio, posso dargli un suggerimento e lasciarlo riprovare. Quando si accorge che quel suggerimento lo aiuta a giocare meglio con i compagni, la soddisfazione nasce dall'attività stessa. È questa la ricompensa che mi interessa coltivare.

A tavola vale lo stesso principio. Se voglio che il bambino impari a mangiare in modo vario, posso fare dell'assaggio un momento tranquillo da condividere. Riservare alcuni cibi ai premi e servirne altri come punizione può favorire una preferenza diversa da quella che volevo incoraggiare. [6]

QUELLO CHE VOGLIO TRASMETTERE

Prima di insegnare qualcosa, mi chiedo che cosa voglio che il bambino impari e come vorrei che si sentisse nel farlo. Se scopre che può migliorare e prova piacere nel percorso, ha un motivo per riprovarci.

FONTI

[4] Hofmann et al. (2010). Apprendimento associativo e preferenze.
[5] Vasconcellos et al. (2020). Motivazione nell'educazione fisica.
[6] American Academy of Pediatrics. Abitudini alimentari nell'infanzia.