

Semi di Capriola

N°2, estate 2022

DONDOLARE



*Alla fine di una lunga passeggiata, ecco un'altalena là dove non l'aspetti. Una vista spettacolare, una sensazione di libertà, una grande voglia di toccare le nuvole, di sognare... e di dondolare.
Dondolare, che grande piacere sensomotorio!*

IDEE DI ATTIVITÀ PER DONDOLARE CON I BAMBINI

Equilibrio sulla palla



- Palle e palloni di grandezze diverse non sono fatti solo per essere lanciati o calciati. Ci si può sedere e sdraiare sopra per dondolarsi o rimbalzare. E se provassimo a staccare i piedi? Chi riesce a rimanere in equilibrio più a lungo senza toccare a terra? In quale posizione?
- Il bambino può ritrovare la calma sdraiandosi a pancia in giù su una palla (da spiaggia o più grande) o su un cilindro di gommapiuma provando a dondolarsi da solo o venendo cullato dall'adulto.
- Con i più piccoli: sdraiate il bambino su una palla da spiaggia leggermente sgonfiata e dondolatelo. Esplorate ritmi e posture diversi.

La coperta

- Prendete una lunga coperta o un lenzuolo resistente, legate le sue estremità sopra al tavolo facendolo passare sotto. Ecco una piccola amaca, un piccolo rifugio dondolante! Il bambino può sdraiarsi, cullarsi o essere cullato dolcemente.
- Fate sdraiare il bambino su una coperta, due adulti ne afferrano gli angoli e la dondolano piano. Esplorate dei ritmi diversi, permettete al bambino di cambiare posizione, inventate una melodia o una filastrocca.



Al parco giochi

- Ogni parco giochi è diverso ma quasi tutti offrono stimoli per dondolare in modo più o meno energetico, da soli, a coppie o in gruppo. Dalle svariate forme di altalene ai ponti sospesi dove l'equilibrio è messo alla prova e dove ci si può dondolare. Sbarre e corde da funamboli dove sedersi, camminare, appendersi e dondolare. Cavalli, altri animali, aerei e macchinine sui quali sedersi e spingersi per dondolarsi. Cos'altro e in che modo?
- Con i più piccoli (che non hanno ancora raggiunto la posizione seduta): provate le altalene a nido, dove il bambino può essere sdraiato oppure sedetevi su un'altalena tenendo il bambino in braccio e dondolate con lui.



Tutti a bordo!

- Sedetevi comodamente, prendete il bambino sulle vostre gambe e muovetevi per dondolare il piccolo. Il treno è in partenza, accelera, frena, cambia binari.
- Sdraiatevi su un tappeto, alzate le gambe piegate a tavolino e fate distendere il bambino sui vostri stinchi a pancia in giù. Si decolla! Potete simulare il volo di un aereo e far dondolare il bambino avanti-indietro e destra-sinistra.
- Con i più piccoli: tenete il bimbo in braccio e dondolatelo dolcemente. Provate a cambiare la sua e la vostra posizione, la direzione in cui lo cullate, aggiungete una filastrocca o una canzoncina a tema. Come reagisce il piccolo? Esplorate assieme, costruite un vostro dialogo o una danza che vi appartiene.



PERCHÉ DONDOLARE È COSÌ BELLO E IMPORTANTE?

Spesso se ne sottovaluta l'importanza, ma è fondamentale lasciare ai bambini la possibilità e il tempo di dondolare, in tutte le sue forme. Quanti modi conoscete? Sono davvero svariatissimi! Dondolare può essere un movimento attivo o passivo, solitario o in compagnia, con un punto fisso in alto o in basso, veloce o lento, ampio o piccolo, di tutto il corpo o solo di una parte, una ricerca di piacere o di equilibrio.

Dondolare riporta al vissuto arcaico della gravidanza, quando la madre, muovendosi, culla dolcemente il bambino in un mondo acquatico e avvolgente. Essere cullati in una relazione di fiducia può riportare a quel vissuto piacevole e favorire la distensione corporea ed emotiva. Cullare un neonato permette di tessere un filo tra il mondo uterino, dove si trovava fino alla nascita, e questo mondo per lui tutto nuovo e pieno di sfide. Questo vissuto arcaico rimane nella memoria corporea per tutta la vita. Ad esempio, questo movimento ritmico, piacevole e distensivo, può essere ritrovato dalla persona anziana sulla sedia a dondolo.

Dondolare stimola anche il sistema vestibolare, la percezione corporea e il sistema visivo, tutti aspetti molto importanti per lo sviluppo e il mantenimento dell'equilibrio, fondamentale per il controllo posturale e il movimento. Andare sull'altalena permette di amplificare queste stimolazioni e alimenta alcune sensazioni e vissuti importanti nella crescita: l'aria sulla pelle ci fa sentire il corpo, quell'istante di "sospensione", la perdita di controllo quando si torna in dietro, la sensazione di libertà e il piacere di respirare e di gridare.

Dondolare o essere dondolati, velocemente o lentamente, movimenti così simili eppure così diversi! Provare per credere! E allora... dondoliamo a tutte le età!



SONO ADULTO... POSSO?

Molti adulti hanno perso l'abitudine di dondolare, così il corpo non è più abituato e su un'altalena può manifestarsi una sensazione di mal di mare. È importante rispettare il proprio corpo, senza sforzare. Ma perché non riprovare pian piano le sensazioni di andare in altalena? In alcuni parchi giochi non c'è il limite d'età e, se non sono troppo affollati, si può provare! Sulle altalene a nido e sulle amache, dove ci si può sdraiare, la sensazione di perdita di appoggio è minore rispetto all'altalena.

Inoltre, le proposte con le palle e i palloni vanno bene anche per gli adulti. Si può provare a sdraiarsi a pancia in giù su una grande palla, lasciar andare il peso della testa favorendo la distensione della colonna vertebrale e dondolarsi leggermente grazie all'appoggio al suolo di mani e piedi.

Semi di Capriola s'inserisce nel progetto "Capriola – Movimento nei nidi dell'infanzia" del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" dell'Ufficio del medico cantonale, sostenuto da Promozione Salute Svizzera.