

Avventura e rischio all'aperto, per un'infanzia sana e felice

50 cose da fare entro i 12 anni: dalle torte di fango alle corse sotto la pioggia, consigli per i bambini e per gli adulti che vogliono sostenerli. Di Simona Serina

 di Redazione GiuntiScuola  6 minuti di lettura 15 febbraio 2019



Al giorno d'oggi, per la paura che vengano a contatto con situazioni di pericolo, noi adulti tendiamo a tenere i **bambini sotto tutela** e a diminuire le loro possibilità di esperienze. I bambini sono circondati da divieti e restrizioni alla loro libertà di azione: *“È pericoloso, ti puoi far*

male". Ciò che è necessario considerare è il danno educativo e identitario in termini di mancate possibilità di sviluppo di competenze. Fondamentale risulta **trasformare l'iperprotezione** in una **sana prevenzione del pericolo**.

Roberto Farnè sottolinea come **"l'educazione si-cura all'aperto"**. Infatti, la complessità dell'esterno favorisce l'innata curiosità ed il piacere di esplorare dei bambini, il bisogno di rischiare e di **mettersi alla prova** sperimentando le proprie capacità psicomotorie, cognitive sociali ed emozionali.

Il compito degli adulti

Come può l'adulto sostenere le esperienze di avventura e di esplorazione all'aperto dei bambini in modo consapevole e sereno?

È necessario partire dalle **paure, dalle ansie e dai pregiudizi degli adulti** basati sulla convinzione che fuori la salute e la sicurezza dei bambini sono a rischio. "Fuori ci ammala di più, ci sono più pericoli"... Partiamo facendoci alcune domande.

Qual è la mia **personale percezione del pericolo-rischio**?

Nella mia infanzia, ho avuto esperienze avventurose?

Quale margine di fiducia, autonomia, rischio concediamo ai bambini per sperimentare, per avventurarsi, per essere autonomi?

Domandiamoci quale valore dare alle parole sicurezza e controllo. Mettere in sicurezza significa rivestire di gomma piuma la corteccia degli alberi del giardino, come alcuni genitori di un nido hanno proposto? O tagliare le radici degli alberi in modo che i bambini non vi inciampino?

È possibile e auspicabile una crescita sana senza rischi?

Compito dell'educazione è aiutare il bambino a saper **riconoscere e gestire le situazioni di rischio e di pericolo**. Crescere significa costruire valore di sé incontrando i propri limiti e cercando di superarli. Il bambino ricerca il rischio come opportunità di mettersi alla prova, confrontandosi e imparando a gestire paure, pericoli e rischi inventandosi e sperimentando strategie e soluzioni adatte.

Forse il rischio peggiore per i bambini di oggi è aver intorno adulti che non lasciano rischiare i bambini.

Si tratta di trasformare la subcultura della sicurezza che è la cultura della paura, del "è vietato" del "non si può, nella **cultura della possibilità del contenere i rischi**, dell'accettare che il bambino possa cadere, graffiarsi... destrutturare quindi l'iperprotezione che nasce dalla paura proponendo piccole possibilità sia agli adulti che ai bambini.

Il ruolo dell'adulto è di accompagnare i bambini proponendo e creando contesti di esperienze di rischio e pericolo gradualmente, adatte ai bisogni di crescita e di esplorazione.

Ciò significa anche lavorare sulla **previsionalità del rischio** attraverso una attenta osservazione di ciò che stanno facendo i bambini fuori.

Crescere autonomi e forti: gradualmente esperienze di gestione del rischio e del pericolo

L'eccesso di protezione impedisce ai bambini di crescere e fare esperienze di autonomia: il bambino diviene **valutatore del rischio** rispetto alle sue reali capacità attraverso la **familiarità** e la **complicità con gli elementi naturali**.

“Il corpo si mette alla prova e riconosce le sue potenzialità, e i suoi limiti, solo se è libero di provare, di sbagliare, di ritentare, anche affrontando qualche rischio. Ignorare i poteri nascosti della natura vuol dire ignorare i poteri nascosti di se stessi”. Silvia Vegetti Finzi, psicoterapeuta infantile

Esperienza dopo esperienza, **le tappe dell'autonomia sono all'insegna dell'avventura**, di prove "rischiose", sia fisicamente sia mentalmente che sostengono l'autostima e la fiducia in se stessi.

50 cose da fare prima dei 12 anni

Il National Trust, una fondazione britannica che di recente ha commissionato una ricerca sulle abitudini dei bambini fino ai 12 anni di vita. Dalla ricerca è emerso che gran parte dei bambini passa molto tempo seduto davanti a videogiochi, tablet o TV; meno di 1 bambino su 10 gioca regolarmente all'aria aperta (nella generazione precedente erano 1 su 2); 1/3 dei bambini non si è mai arrampicato sugli alberi e non sa andare in bicicletta; i bambini portati in ospedale perché caduti dal letto sono 3 volte di più di quelli caduti da un albero.

Da queste considerazioni nasce la **campagna del National Trust "50 volte bambino" Cose da fare prima di avere 11 anni e 3/4**.



Avventuriero

1. Arrampicarsi su un albero
2. Rotolare giù da una grande collina
3. Accamparsi all'aperto
4. Costruire un rifugio
5. Far rimbalzare i sassi sull'acqua
6. Correre sotto la pioggia
7. Far volare un aquilone
8. Pescare con il retino
9. Mangiare una mela appena colta dall'albero
10. Giocare a *conkers*, un gioco inglese in cui si cerca di staccare all'avversario una castagna attaccata a un filo

Scopritore

11. Fare una lunga corsa in bici
12. Segnare un sentiero con degli stecchini

13. Fare una torta di fango
14. Costruire una diga su un ruscello
15. Giocare nella neve
16. Fare una ghirlanda con le margherite
17. Organizzare una gara di lumache
18. Fare disegni folli
19. Lanciare bastoncini nel fiume
20. Saltare le onde

Guardia forestale

21. Mangiare more raccolte dai rovi
22. Guardare dentro un albero
23. Visitare una fattoria
24. Camminare a piedi nudi
25. Fischiare usando un filo d'erba
26. Andare in cerca di ossa e fossili
27. Guardare le stelle
28. Scalare un'enorme collina
29. Esplorare una grotta
30. Tenere in mano un animale schifoso

Inseguitore

31. Andare a caccia di insetti
32. Cercare uova di rana
33. Catturare una foglia che cade
34. Seguire le tracce di animali selvatici
35. Scoprire cosa c'è in uno stagno
36. Fare una cuccia per le bestie feroci
37. Osservare le strane creature tra le rocce di un lago
38. Allevare una farfalla
39. Dare la caccia a un granchio
40. Fare una passeggiata notturna nel verde

Esploratore

41. Piantare qualcosa, coltivarla e mangiarla
42. Nuotare in mare
43. Costruire una zattera
44. Fare birdwatching
45. Trovare la strada servendosi solo di mappa e bussola
46. Arrampicarsi sulle rocce
47. Cucinare in campeggio
48. Imparare a cavalcare
49. Giocare a geocaching (caccia al tesoro con il GPS)
50. Andare in canoa su un fiume



Conosci le riviste **Giunti Scuola**? [Apri questo collegamento](#) e scopri le offerte dedicate a [La Vita Scolastica](#), [Scuola dell'Infanzia](#), [Nidi d'Infanzia](#) e [Psicologia e Scuola](#), oltre alla nostra [Webtv](#)!