



Il mio corpo parla

Attività e giochi di fantasia per non perdere la prossemica

 di **Matteo Bianchini**  3 minuti di lettura 17 aprile 2021

In questo difficile periodo che stiamo attraversando i corti circuiti comunicazionali sono sempre più frequenti, stanno aumentando i conflitti e le incomprensioni. Come è possibile che ci sia un incremento di malintesi e litigi se è diminuita la possibilità di incontrarsi, di parlarsi, di interagire? Potrebbe sembrare un paradosso ma non è così. L'assenza di contatti "dal vivo" **ha cancellato tutta la parte non verbale della comunicazione**, gli sguardi, la mimica facciale, i gesti.

La prossemica è la parte più profonda e sincera nella dinamica relazionale. Ogni relazione ha bisogno di contatto, di prossimità, di poter essere vissuta "in presenza". La distanza personale, imposta dalla situazione di emergenza sanitaria e le conseguenti modalità nate da questa esigenza – didattica a distanza, riunioni on line, utilizzo di piattaforme digitali, didattica digitale integrata – hanno inevitabilmente **cambiato la comunicazione a scuola** tra adulti, ragazzi e bambini.

La mascherina e il distanziamento hanno obbligato a un ripensamento del modo di stare e di comunicare in un contesto sociale. Se il corpo a scuola finora è stato considerato in modo marginale, con l'avvento della pandemia è stato proprio cancellato e questa sta rischiando di **riportare indietro di sessant'anni l'istruzione** mettendo in crisi modalità e strumenti didattici. Il nostro corpo come reagisce? Come può tornare a muoversi, a "parlare"?

Giochi e attività

Le mascherine hanno censurato la nostra bocca ma non i nostri occhi, proviamo a far parlare gli occhi dei nostri bambini e dei nostri ragazzi, lanciamo loro nuove sfide: chiedete loro di **comunicare con gli occhi** il loro stato d'animo, scopriranno altri modi di vedere gli altri e di comunicare con loro. Divideteli a coppie, rispettando il distanziamento personale e chiedete di essere l'uno **lo specchio** dell'altro seguendo il movimento di chi si riflette e viceversa. Create occasioni perché possano correre, saltare, rotolare, ballare, cantare e, perché no, urlare. Il corpo ha bisogno di esprimersi, di caricarsi e di scaricarsi.

La particolare situazione contingente ci impedisce di poter fare tutte queste cose insieme, a stretto contatto, prendere per mano, abbracciare, accarezzare, fare la "lotta" e tutte le prove di forza e di velocità che fanno i bambini sollevandosi l'un l'altro, rincorrendosi per acchiapparsi. Tutto questo però non vuol dire rinunciare a farle in modo diverso, rispettando le norme anti contagio.

Chiediamo ai nostri studenti di **usare la fantasia**, di mimare alcuni gesti oggi “proibiti”, di abbracciarsi con lo sguardo, di stringersi gesticolando, di accarezzarsi ballando davanti all’altro. Inventiamo giochi motori, passiamoci palle immaginarie, inventiamoci gesti a cui corrispondano azioni, non rinunciamo a **stare in cerchio**, seppur mantenendo le distanze, il tempo del cerchio è una modalità fondamentale per il percorso di educazione affettiva e relazionale, è un luogo di elaborazione di esperienze e un contenitore affettivo, in cui tutti ci vediamo e siamo alla pari.

Per conoscere se stessi attraverso l’altro è fondamentale utilizzare tutte le forme di comunicazione, attivare tutti i sensi e imparare a far parlare e ad ascoltare con ogni parte del proprio corpo.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Lorimer, C. (2020). *Insieme s’impara a stare insieme*, Firenze, AaM Terranuova Edizioni.
- Gordon, T. (1991). *Insegnanti efficaci*, Firenze, Giunti.
- Marchino, L., Mizrahi, L. (2014) *Il corpo non mente*, Milano, Sperling & Kupfer.