

Nutrire la consapevolezza di sé

Come professionisti dell'educazione, siamo chiamati a innaffiare quotidianamente i giardini, unici e irripetibili, del “sé” di ciascun bambino e bambina di cui ci prendiamo cura, affinché possano crescere interi e integri, nutrendo, tra le altre cose, conoscenza di sé e del mondo e autoconsapevolezza.

 di **Silvia Iaccarino**  1 minuto di lettura 17 novembre 2022

Grazie a questi due elementi in particolare, diventa possibile attraversare la vita con senso di agentività e di autoefficacia, avendo in mente i propri limiti e punti di forza, sapendo chiedere aiuto quando necessario.

In che modo possiamo operare, nell'ambito dello 0-6, per raggiungere questo scopo?

“Siamo” un corpo e non solo “abbiamo” un corpo

LA COSTRUZIONE DEL SÉ CORPOREO

Le *Linee pedagogiche 0-6* ci orientano in tal senso affermando che: “i bambini conoscono il mondo attraverso la percezione, la relazione e l'azione; la corporeità e la sensorialità sono per loro un importante veicolo di comunicazione e di conoscenza.”

In particolare, un aspetto fondamentale e fondante, che non sempre abbiamo a sufficienza in mente, riguarda proprio la corporeità e, nello specifico, la costruzione di un saldo senso del sé corporeo, pietra angolare su cui la personalità si edifica.

Come illustra Bettelheim, “il sé corporeo costituisce la base sulla quale verranno costruiti tutti gli aspetti più complessi della personalità, che ne determinerà in gran parte il contenuto e la struttura successivi, nonché il suo grado di fragilità o solidità”.

Da questa affermazione possiamo trarre l'importanza che tale senso di sé riveste nell'esistenza di ciascuno/a di noi. Costruire un solido sé corporeo significa gettare stabili fondamenta alla casa della personalità individuale e generare di conseguenza un maggior ben-essere e resilienza lungo tutto l'arco della vita.

Su questi aspetti le neuroscienze stanno aprendo vie di comprensione molto importanti: pensiamo, per esempio, al concetto di “simulazione incarnata” afferente agli studi sui neuroni specchio e a tutto il filone dell’*embodiment/embodied cognition*.

SPUNTI OPERATIVI

Senza avere la pretesa di offrire un’analisi approfondita sul sé corporeo (Ammaniti, Ferrari, 2020; Stern, 1987; Vecchiato, 2022), possiamo però delineare alcuni spunti a cui dare attenzione nella quotidianità, per “piantumare” solide radici su cui la consapevolezza e la conoscenza di sé possono fiorire.

- **Conferiamo uno sguardo privilegiato alla cura del corpo dei bambini e delle bambine.** Un solido senso di sé fondato nel corpo come “contenitore buono” di un “sé buono” si appoggia innanzitutto e preminentemente sulle pratiche di cura. Quanta tenerezza, attenzione, delicatezza trasmettiamo durante i momenti del cambio, del sonno, del pasto? E quanto siamo consapevoli di quali gesti, posture, toni di voce, espressioni del viso mettiamo in campo trasversalmente lungo tutto l’arco della giornata? Coltivare consapevolezza di sé nei bambini non può prescindere dal costruire *in primis* una fiducia di base verso il proprio corpo, perché il contatto autentico, consapevole e profondo con noi stessi passa da qui.
- **Diamo rilievo ai momenti dedicati al movimento e al movimento all’aperto.** Ormai lo sappiamo bene, l’*outdoor education* riveste un’importanza cruciale per la salute e per la crescita sana degli umani e il movimento libero del corpo, nella sua globalità, è vitale anche per l’apprendimento e per lo sviluppo di prerequisiti della letto-scrittura.
- **Poniamo attenzione alle emozioni, ascoltando, legittimando, co-regolando gli stati emotivi dei bambini e delle bambine,** trasmettendo loro fiducia e senso di sicurezza grazie a una guida centrata di adulti presenti, empatici, accoglienti.
- **Progettiamo la nostra azione educativa a partire da interessi, curiosità, bisogni dei bambini e delle bambine,** rendendoli protagonisti del proprio percorso di crescita e apprendimento, coinvolgendoli attivamente, fin dalla più tenera età, in tempi e modi rispondenti ai loro ritmi e rispettosi della loro unicità. Si tratta di evitare, tra le altre cose, programmazioni pre-costituite, omologate e

omologanti, che soffocano l'espressività personale e la manifestazione della propria cifra esistenziale distintiva. Crescere bambini e bambine consapevoli significa preservare la loro capacità di restare in contatto con sé stessi e permettere loro di ascoltare e rendere manifesta la propria soggettività.

- **Coinvolgiamo i bambini nei processi decisionali alla loro portata** e accompagniamoli nell'elaborazione delle esperienze quotidiane, guidando processi riflessivi e di ricerca che consentano loro di interrogarsi su sé stessi e sul mondo, di ascoltare la propria e altrui interiorità, nutrendo quella intelligenza esistenziale che ci caratterizza come umani e che alimenta le dimensioni più sottili dell'essere.
- **Manteniamo uno sguardo aperto sul mondo infantile**, lavorando su noi stessi per essere a nostra volta consapevoli di cosa si muove dentro la relazione educativa, monitorando i nostri giudizi, pregiudizi, proiezioni.



Cerchiamo di essere degli adulti accoglienti, in ascolto, incoraggianti, registi, responsabili e partecipi

Per saperne di più

- Ammaniti, M., Ferrari, P.F. (2020). *Il corpo non dimentica*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bettelheim, B. (1989). *Un genitore quasi perfetto*. Milano: Feltrinelli.
- Stern, D. (1987). *Il mondo interpersonale del bambino*. Milano: Bollati Boringhieri.
- Vecchiato, M. (2007). *Il gioco psicomotorio. Psicomotricità psicodinamica*. Roma: Armando Editore.
- Oliverio, A. (2017). *Il cervello che impara*. Firenze: Giunti.