

Bambini e gioco libero in natura: riflessioni e “posizione ufficiale” di Autorità e organizzazioni Canadesi (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26062040>).

- ❖ *Un’osservazione frequente che si registra quando si parla di promuovere più occasioni di gioco libero in Natura riguarda i rischi che i bambini potrebbero correre in simili circostanze.*
- ❖ *Riportiamo qui la traduzione del documento ufficiale (Position Statement), rilasciato sull’argomento da autorità canadesi, reperibile sul sito web sopra indicato, contenente anche una vasta bibliografia scientifica, senza avere la pretesa di considerarlo valido per l’Italia, ma per fornire conoscenza e elementi valutazione utili al proprio lavoro.*

L’accesso al gioco attivo in natura e all’aperto-con tutti i suoi rischi- è essenziale per lo sviluppo della salute del bambino. Si raccomanda di incrementare le opportunità per i bambini di giocare autonomamente all’aperto in qualunque posto -a casa, a scuola, negli asili, nella comunità e in natura.

Premessa

Abbiamo svolto due indagini sistematiche per esaminare la migliore prova scientifica dell’effetto netto (cioè l’equilibrio tra danno e beneficio) del gioco autonomo e rischioso all’aperto.

Abbiamo inoltre consultato altre ricerche e indagini scientifiche, riportate in bibliografia.

Il Position Statement si riferisce a ragazze e ragazzi (tra i 3 e i 12 anni) senza riferimenti all’etnia, alla razza o allo stato socioeconomico familiare.

Bambini con disabilità o problemi di salute devono poter partecipare ai giochi all’aperto con l’aiuto o con la guida di personale medico.

Il contesto

In un’epoca di divieti di giocare a palla nei cortili scolastici e di dubbi sulla pericolosità degli slittini, noi come società non abbiamo perso, in realtà, la facoltà di mediare tra il mantenere attivi e in salute i nostri figli e il proteggerli da seri danni?

Non ostacoleremo le loro abilità naturali a svilupparsi e ad apprendere, se imporrempo troppe regole per quello che possono o non possono fare?

Se ci preoccupiamo solamente che negli spazi per il gioco all’aperto non ci si possa far male, ci sarà la possibilità che si divertano? Saranno più al sicuro su un divano o giocando attivamente all’aperto?

È necessario distinguere tra pericolo e rischio. E dobbiamo dare più valore al divertimento e alla salute nel lungo termine, rispetto al valore che diamo alla sicurezza.

Il rischio è spesso considerato un termine negativo-dai genitori, vicini di casa, assistenti, insegnanti, e autorità comunali. Ma nel gioco, il rischio non significa cercare il pericolo-come pattinando su di un lago parzialmente gelato o come mandare da solo al parco un bambino piccolo. Significa quel genere di gioco che i bambini considerano eccitante e pauroso, dove può esistere la possibilità di farsi male, ma in cui possono riconoscere e valutare le sfide secondo le proprie possibilità. Significa lasciare al bambino la libertà di decidere fin dove arrampicarsi per esplorare gli alberi, di sporcarsi, di giocare a nascondersi, di girovagare nel quartiere, di stare in equilibrio, di cadere, di azzuffarsi, specialmente all’aperto in modo da tenerli attivi, aumentando la loro autonomia ed agilità, la fiducia in sé stessi, lo sviluppo di abilità, la conoscenza dei propri limiti e a risolvere i problemi.

Le controprove

Quando i bambini stanno all’aperto si muovono di più, stanno meno seduti e giocano più a lungo- questi comportamenti sono associati a migliori livelli di colesterolo, pressione sanguigna, densità ossea, salute cardiorespiratoria e scheletro-muscolare e evidenze di salute mentale, sociale e ambientale.

Il gioco all’aperto è più sicuro di quanto si pensi.

Secondo i rapporti di Polizia-Giubbe Rosse Canadesi, le probabilità di rapimenti sono di 1 su 14 milioni. Stando all’aperto tra amici si può anche ridurre questo numero.

Sfortunatamente possono capitare fratture di ossa o ferite alla testa, ma rarissimi sono traumi maggiori. Molte delle ferite riferite ai giochi all'aperto sono di minore entità.

I bambini canadesi hanno otto volte di più la possibilità di morire come passeggeri di un'auto, che non di morire scontrandosi con un'auto andando a piedi o in bicicletta.

Tenere i bambini al chiuso è realmente più sicuro?

- ° Quando i bambini passano molto tempo davanti ad uno schermo possono essere esposti a cyber predatori, alla violenza, e mangiano merendine o cibi poco salutari.

- ° La qualità dell'aria all'interno è spesso peggiore che all'esterno, aumentando l'esposizione a comuni allergeni (polvere, muffe, animali domestici), malattie infettive e probabilità di cronicizzare il quadro clinico.

- ° Nel lungo periodo la sedentarietà e l'inattività aumentano le probabilità di sviluppare malattie croniche, incluse patologie cardiache, il diabete di tipo 2, alcune forme di tumore e problemi di salute mentale.

Un eccesso di controllo può limitare l'attività fisica e può danneggiare la salute mentale. Quando all'aperto i bambini sono costantemente controllati, sono meno attivi.

I bambini sono più curiosi e interessati agli spazi naturali che non a strutture prefabbricate per il gioco. I bambini che si confrontano con il gioco attivo in natura dimostrano resilienza e auto determinazione e acquisiscono gli strumenti per combattere, più tardi nella vita, lo stress.

Il gioco all'aperto praticato in ambienti liberi, accessibili e scarsamente strutturati, facilita la socializzazione con i propri pari, la comunità e l'ambiente, riduce il senso di isolamento, incrementa abilità interpersonali e facilita uno sviluppo sano.

Le raccomandazioni

Genitori: incoraggiate i vostri figli ad accostarsi all'ambiente naturale in diverse condizioni atmosferiche. Quando i bambini sono incoraggiati ad affrontare rischi si divertono di più e imparano a trattare il rischio in ogni sfera della loro vita.

Educatori e assistenti: condividete abitualmente le attività all'aperto per imparare, socializzare e fare attività fisica in diverse condizioni atmosferiche, comprese pioggia e neve. Il gioco attivo rischioso riveste un ruolo importante nella fanciullezza e non dovrebbe essere escluso dalle scuole e dai luoghi di aggregazione dei bambini.

Professionisti della salute: Promuovete ogni rapporto tra bambino e natura, identificate le risorse adatte al gioco all'aperto e condividete con le amministrazioni, i parchi, le organizzazioni legate alla natura, i gruppi di parenti e bambini per implementare questo processo.

Professionisti della prevenzione infortuni: trovate un approccio bilanciato tra la promozione della salute e la protezione, che consideri i pericoli a lungo termine di uno stile di vita sedentario paragonati ad una potenziale esposizione ad un pericolo.

Amministratori di scuole e assistenza all'infanzia: scegliete prodotti naturali per attrezzare i parchi gioco e relative pavimentazioni, e incoraggiate i bambini a giocare.

Mezzi di comunicazione: divulgate commenti bilanciati- enfaticizzare storie di predatori e pericoli aumenta la paura- trasmettete il successo di avvenimenti collegati con lo stare all'aperto e con il gioco rischioso.

Legislatori: stabilite limiti ragionevoli alle responsabilità per i governi locali.

Regioni e Province: lavorate insieme per creare un ambiente in cui gli Enti pubblici siano protetti da futili azioni legali per lesioni minori dovute ai rischi del gioco attivo all'aperto.

Scuole ed Enti Locali: esaminate le politiche esistenti e le leggi locali e rivedete quelle che pongono barriere al gioco attivo all'aperto.

Enti Provinciali e Statali: Collaborate nei vari settori per trovare il modo di migliorare l'accesso dei bambini al gioco rischioso all'aperto e in natura.

Società: Prendete atto che i bambini sono competenti e capaci. Rispettate le convinzioni dei genitori circa le abilità dei loro figli e le loro decisioni di incoraggiare il gioco autonomo all'aperto e in natura. Permettete ai bambini di giocare e stringere una relazione duratura con la natura a modo loro.

Tradotto ed adattato da Maurilio Cipparone e Angela Tavone da:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26062040>