



CITTA' DI
COLLEGNO 

IL CORPO IN GIOCO

ASILO NIDO SALVO D'ACQUISTO INTENTI EDUCATIVI

2025-2026

SPAZI DI VITA,
SPAZI DI PENSIERO

«Quando i bambini si sentono sicuri nel proprio corpo, significa che anche il corpo processa al meglio gli stimoli che arrivano. Se non c'è sicurezza fisica, non esiste sicurezza emotiva»

_ cit _



UN CORPO CHE SENTE

Il **corpo**, il primo grande **veicolo di conoscenza** di tutto ciò che ci circonda.

Il bambino **si esprime**, **si relaziona** e **percepisce** tutto attraverso il corpo.

Il cervello del bambino ha bisogno di **esperienze tattili** e **motorie** affinché si sviluppino le aree senso motorie che costituiscono il punto di partenza per le aree del linguaggio nonché dello sviluppo emotivo e relazionale.

Il **movimento** permette al bambino di **costruire** la propria **identità**, di stabilire **relazioni** e acquisire **consapevolezza** del proprio mondo interno. La **pelle** è il primo canale di conoscenza e relazione.

L'**ambiente nido** si pone come **luogo privilegiato** in cui sperimentare, scoprire, fare ipotesi e approfondire idee in relazione con l'altro in uno **spazio pensato** e **progettato** per dare vita a esperienze sempre nuove.

IL CORPO CHE SI ESPRIME

Il **corpo racconta** molto di ognuno di noi, è un linguaggio che manifesta ciò che stiamo vivendo.

Le emozioni che il bambino sente vengono espresse attraverso un **linguaggio non verbale**.

- Quando il bambino riesce a proiettare fuori di sé ciò che sta provando entra in **relazione** con chi gli sta vicino.

- Attraverso il contatto corporeo e un **dialogo di sguardi**, con l'adulto e con i pari, si stabilisce un reciproco senso di sicurezza e serenità.



L'INTEROCEZIONE: IL NOSTRO OTTAVO SENSO

Cosa accade dentro il nostro corpo.

L'interocezione permette al corpo di sentire la fame, la sete, il senso di sazietà, la stanchezza, il freddo e ciò che tutti gli organi comunicano. Questo aiuta a percepire le emozioni e tutto quello che accade dentro di noi, gli stati d'animo e le sensazioni che proviamo.



LE PARTICOLARITA' DELL'INTEROCEZIONE

Le sensazioni interne che la persona vive possono essere percepite in maniera particolarmente intensa o avere sensazioni più contenute.

Ipersensibilità

Il bambino esprimerà con più forza le proprie emozioni perché saranno percepite in maniera molto densa (ad esempio se ha una pellicina vicino all'unghia la manifestazione di malessere è acuta).

Iposensibilità

Il bambino ha una scarsa sensibilità ai segnali corporei e potrebbero apparire più distaccati ed indifferenti nella propria espressione emotiva (ad esempio se si sbuccia un ginocchio la manifestazione di dolore è assente).

In entrambi i casi i bambini faticano ad autoregolarsi.

UN CORPO CHE SENTE COSA ACCADE DENTRO DI NOI

Attraverso l'osservazione, il genitore, l'educatore, l'educatrice e le figure di riferimento per il bambino, possono riconoscere i **segnali** espressi in modo più o meno espliciti.



Diventando così importanti e significativi per accompagnare i bambini nel crescere con **consapevolezza** interocettiva ed emotiva.



Il bambino, come evidenziato dall'organizzazione mondiale della sanità, dovrebbe vivere almeno tre ore di movimento ed almeno un'ora di attività intensa per favorire una buona consapevolezza sensoriale ed emotiva.

COME INTEROCEZIONE E QUOTIDIANITÀ SI INCONTRANO. ALCUNI ESEMPI PRATICI:

- Lavorare sugli **aspetti corporei** favorendo vita all'aria **aperta** anche nella stagione invernale. Ad esempio un abbigliamento particolarmente stretto o pesante potrebbe suscitare sensazioni differenti, di costrizione o di protezione.
- **Parlare** ai bambini delle sensazioni corporee, verbalizzandole e sentendo «il corpo». Ad esempio durante il momento del pasto, porre l'attenzione sulla sensazione che la pancia ci trasmette (borbottio, gorgoglio). Possiamo inoltre adagiare una mano su di essa per aumentarne la sensibilità.



COME INTEROCEZIONE E QUOTIDIANITÀ SI INCONTRANO. ALCUNI ESEMPI PRATICI:

- Parliamo ai bambini in ogni momento della giornata ed in ogni spazio vissuto, **nominando** le diverse sensazioni che queste ci offrono. Ad esempio la sensazione che la temperatura dell'acqua trasmette alle nostre mani durante il loro lavaggio; anche «l'aria» dello spazio racconta sensibilità diverse.
- Proporre **attività ludiche** mirate al corpo e alle sue sensazioni. Ad esempio **albi illustrati** che narrano di vissuti emotivi («Facciamo le facce», «Io dentro io fuori», « Nanà ha paura»).
- L'adulto, come esempio primo, è importante che espliciti ciò che vive e sente, **verbalizzandolo** («Mi sento proprio emozionato, come batte forte il mio cuore!»).



IL VALORE DEL SENTIRE

Quando un bambino **esprime** ciò che sta provando attraverso sensazioni ed emozioni, di qualsiasi intensità, è importante **riconoscerle e validarle**.

Negare ciò che sta provando significa eliminare le basi per la sua **regolazione emotiva**.

Ad esempio frasi come «Non piangere», «Non avere paura», «Non essere arrabbiato», non hanno il **potere** di eliminare l'emozione.

A CURA DI:

Michela Bianco, Federica D'amore, Marina Di Salvo, Simona Iaia, Anna Pelissero, Simona Romano, Francesca Schirano, Martina Sias, Iole Solano, Silvia Tarizzo, Emanuela Valetto.

Personale ausiliario: Mina Gerace, Ada Gualtieri, Maria Mateias, Marica Rosca, Roberta Dentis.

Coordinatrice: Serena Santagati

BIBLIOGRAFIA:

Percorsi formativi 06

Silvia Iaccarino

Fabio Porporato