

# Il FLOW fortifica i bambini

5 spunti di riflessione per potenziare l'autoefficacia, il benessere e la resilienza dei bambini. E per individuare i processi formativi intensi della prima infanzia.



**lapurla**

I bambini rincorrono la loro curiosità

In collaborazione con



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Non esiste momento formativo che abbia un effetto più duraturo del FLOW. Si tratta di uno stato di massima motivazione intrinseca e di concentrazione assoluta. Il FLOW rafforza la fiducia in sé stessi e, di conseguenza, la salute psichica, come è stato scientificamente dimostrato. Lapurla ha elaborato alcuni spunti di riflessione per accrescere il FLOW nella vita quotidiana.

# L'autoefficacia rafforza la psiche

Lapurla dà vita a spazi di creatività e unisce la formazione estetica alla partecipazione culturale. Al tempo stesso, l'influenza di Lapurla fortifica la salute psichica. Quest'innovativa combinazione di formazione estetica e promozione della salute psichica nella prima infanzia è unica in Svizzera!

Promozione Salute Svizzera ha particolarmente a cuore la salute psichica dei bambini. Il potenziamento delle risorse e la promozione dell'autoefficacia svolgono un ruolo centrale. Lapurla permette anche ai bambini più piccoli di trovare la propria motivazione intrinseca per fare nuove esperienze in un contesto creativo, sperando la propria autoefficacia. L'autoefficacia è una necessità costante nel corso della vita per mantenersi in salute o recuperare la salute. È stato dimostrato che genera effetti positivi sulla salute psichica, sulle reazioni fisiche

e sui comportamenti favorevoli alla salute. Lapurla fornisce quindi un importante contributo alla promozione e al potenziamento della salute psichica fin dalla più tenera età.

Siamo lieti di poter affiancare Lapurla e sostenerla finanziariamente!



*A. Nowacki*

**Anja Nowacki**

Responsabile del progetto Salute psichica bambini e giovani, Promozione Salute Svizzera GFCH

# L'arte di lasciarsi andare

Viviamo in un'epoca dove tutto è incentrato sulle prestazioni. I genitori che dispongono di buone risorse temono che il loro bambino non riesca stare al passo, dunque fanno il possibile per inserirlo in programmi di sostegno alla prima infanzia che lo rendano in grado di adeguarsi ai futuri ritmi scolastici. Il risultato è un'agenda fitta di impegni. Ma questa spinta a dare sempre il massimo e lo stress che ne deriva si ripercuotono negativamente sulla psiche infantile: la conseguenza è un drastico aumento di bambini con sindrome da burnout. I bambini provenienti da famiglie povere di risorse, invece, hanno difficoltà ad accedere ai programmi di sostegno alla formazione. Le loro possibilità di realizzazione dipendono in larga misura dalle strutture di sostegno che la società mette loro a disposizione.

L'articolo 3 della Convenzione ONU sui

diritti dell'infanzia e dell'adolescenza afferma che i bambini hanno diritto a opportunità di sviluppo mentale, fisico e sociale adeguate all'età. Quest'opuscolo si propone di esortare i genitori, i familiari e i professionisti a concedere ai bambini e a sé stessi spazi e tempo libero per attività spontanee e non programmate. In materia di tempo libero abbiamo molto da imparare dai più piccoli: concedendo ai bambini tempo e spazio in abbondanza per lasciarsi guidare dalla loro curiosità, promuoviamo il loro benessere. Se il sostegno che forniamo non è orientato alle prestazioni, i bambini si sviluppano e si realizzano in modo consona alla loro età. Come ben sappiamo, l'erba non cresce più velocemente se la tiriamo. Per rendere possibile il FLOW, è importante agevolarlo e lasciare che le cose accadano spontaneamente.



*A. Abraham*

**Prof. Dr. phil. Andrea Abraham**

Istituto infanzia, giovani e famiglia, dipartimento di Scienze del servizio sociale, Scuola universitaria professionale di Berna (BFH)



*K. Kraus*

**Karin Kraus**

Fondatrice e direttrice di Lapurla, responsabile e docente del corso di studi CAS Kulturelle Bildung, Università delle Arti di Berna (HKB)

# Da dove deriva il termine FLOW?

Tradotto dall'inglese, FLOW significa flusso o fluire. Il termine viene associato a quel particolare stato in cui si è totalmente immersi in un'attività che ci assorbe al punto tale da farci dimenticare di noi stessi e ciò che ci circonda.

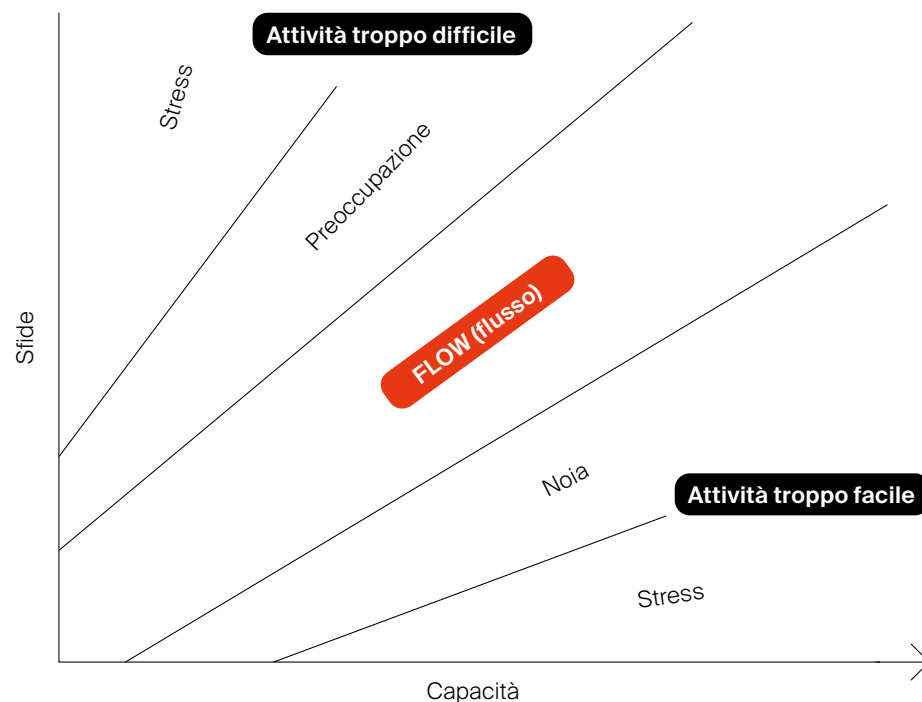
È stato lo psicologo Mihaly Csíkszentmihályi (1934-2021) a coniare il termine e a dargli un fondamento scientifico analizzando e definendo empiricamente questo stato ideale di concentrazione su un'attività che non è né troppo difficile, ma nemmeno troppo facile. Quando subentra il FLOW scompaiono le sensazioni di paura e di noia: "Forse il segno più evidente del FLOW è la fusione di azione e coscienza" (Csíkszentmihályi 2010, p. 61). "Una simile situazione permette alla persona di sfruttare appieno le competenze necessarie e di ricevere un chiaro feedback sulle proprie azioni. (...) Nello stato di FLOW le azioni si susseguono una dopo l'altra secondo una logica interna (...) della persona che le compie. La persona vive il processo come un 'fluire'

uniforme dal momento presente a quello successivo; in questo flusso è padrona delle proprie azioni e non avverte quasi alcuna separazione tra sé e l'ambiente, tra stimolo e reazione, o tra passato, presente e futuro" (ibidem, pp. 58-59). "Chiunque osservi i bambini giocare può vedere quanto l'azione sia *intrinsecamente* gratificante. Quello che fanno i bambini può definirsi 'gioco' solo dal punto di vista degli adulti, ma lo si potrebbe benissimo chiamare lavoro. Entrambi i termini sono tuttavia fuorvianti. Ciò che i bambini fanno di solito è interagire con l'ambiente a un livello in cui le loro capacità sono consone alle possibilità di azione" (ibidem, p. 227).

Csíkszentmihályi ha intervistato numerosi adulti chiedendo loro come e quando vivano uno stato di FLOW. E ha notato che, se glielo permettiamo, i bambini cercano le situazioni di FLOW come se obbedissero a una legge di natura: "Operano senza interruzione quando hanno la possibilità di usare il corpo, le mani e il cervello per ottenere feedback che confermano il loro controllo sull'ambiente. Si fermano solo quando le sfide sono esaurite o quando hanno sfruttato fino in fondo le proprie capacità." (Csíkszentmihályi 2010, p. 227) Già negli anni Settanta lo studioso era critico verso le tendenze sociali in cui i valori della società influenzano il modo in cui i bambini valutano

il proprio agire: gli sforzi che non producono risultati concreti vengono derubricati a perdita di tempo. I bambini vengono sollecitati a dedicarsi a compiti che generano ricompense *estrinseche*, cioè provenienti dall'esterno. Tuttavia, se li osserviamo attentamente mentre giocano, diventa chiaro quanto la gratificazione per ciò che stanno facendo possa essere *intrinseca* (cfr. ibid.). Il gioco è anche caratterizzato dal fatto che si può "iniziare e terminare a piacere" (ibidem, p. 47).

## MODELLO DEL FLOW secondo Csíkszentmihályi, 1975




Il FLOW è l'esperienza più appagante che tu possa regalare al tuo bambino. Soprattutto, è "contagioso", se gli concedi lo spazio di cui ha bisogno. Non puoi guidare o controllare il FLOW. Puoi però creare le condizioni che lo favoriscono.




 "Come lo riconosco?"

Per capire se un bambino si trova in uno stato di FLOW, occorre la tua piena attenzione nel qui e ora. Silenzia il cellulare e mettilo da parte. Impara a uscire dai tuoi rigidi meccanismi di pensiero. Trova una pace interiore, anche se in questo momento la vita pretende tutto da te. Lasciati coinvolgere da ciò che attira la curiosità del bambino in questo momento. Guarda semplicemente cosa succede.

 "Qual è il mio ruolo?"

Per poter creare degli spazi di libertà ti basta semplicemente non programmare nulla e cedere il campo alla spontaneità. Almeno una volta al giorno, apriti a ciò che il bambino ti fa scoprire attraverso la sua curiosità. Lasciati ispirare da ciò che il bambino fa in modo diverso dalle tue aspettative o da come lo faresti tu. Non valutare e non giudicare. Lascia che il bambino sia la tua musa. Il FLOW è un dono prezioso per entrambi.

Ecco alcuni spunti di riflessione che ti aiuteranno a riconoscere i momenti di FLOW, ad accettarli in modo più consapevole e a renderli possibili.

 C'è un termine che non ti è chiaro o che vorresti approfondire? Nessun problema! La spiegazione dei termini tecnici in corsivo è disponibile nel nostro glossario online: [lapurla.ch/glossar](http://lapurla.ch/glossar)




 Spunti di riflessione

La curiosità come premessa	10-11
La libera volontà come prerequisito	12-13
Citazioni	14-15
La fiducia in sé stessi come motore	16-17
Il piacere come amplificatore	18-19
Il FLOW come chiave della creatività	20-21
Grafico degli ambiti d'azione	22-23
Informazioni supplementari	24-25



# La curiosità come premessa


 Spunti di riflessione

La curiosità è un requisito essenziale per l'interesse personale e la motivazione *intrinseca* ad addentrarsi in un luogo, una cosa, un materiale o una particolare attività. Per un neonato o un bambino tutto è nuovo e sorprendente all'inizio, forse persino irritante. Per prendere familiarità con ciò che è ancora ignoto, è necessario esplorarlo con tutti i sensi per "afferrarlo".

 "Come lo riconosco?"

I neonati e i bambini di solito reagiscono immediatamente quando si accorgono di qualcosa che stimola la loro curiosità e il loro interesse. Può trattarsi di un suono, di una luce, di un oggetto o di qualsiasi altro fenomeno in grado di attirare la loro attenzione. Alcuni bambini esplorano immediatamente lo spazio, l'oggetto, il materiale, l'attività con tutti i loro sensi fino a esaurire l'esperienza. Altri invece preferiscono prendere tempo e osservare ad esempio come si lasciano coinvolgere i bambini intorno a loro.

Questo processo di esplorazione multisensoriale può già di per sé portare al FLOW. Il bambino attinge a tutte le capacità e abilità di cui dispone al momento e le sviluppa ulteriormente affrontando attraverso il gioco il fenomeno che lo incuriosisce.

 "Qual è il mio ruolo?"

A seconda dell'età, il bambino potrebbe ancora richiedere la tua presenza al suo fianco. Solo se si sente sicuro e protetto può dare sfogo alla propria curiosità e addentrarsi in esperienze nuove. Può darsi che si sieda sulle tue ginocchia mentre esplora l'oggetto della sua curiosità. Oppure ti basterà tenerti attentamente a portata di sguardo mentre il bambino esplora il nuovo spazio. Potresti eventualmente sperimentare in prima persona il materiale sconosciuto mentre il bambino ti osserva, finché non si sentirà abbastanza sicuro di sé. Ciò richiede molta calma e pazienza da parte tua, nonché un occhio costantemente vigile per capire a chi, quando e come un bambino presta attenzione. Spesso sono le cose apparentemente insignificanti (per noi adulti) ad affascinare un bambino. Non giudicare, lascia che sia lui a farsi coinvolgere da ciò che lo interessa. Ti sorprenderai a (ri)scoprire anche tu cose che possono renderti felice.





# La libera volontà come prerequisito

## Spunti di riflessione

Il FLOW si verifica solo quando si agisce di propria spontanea volontà. È una condizione in cui la persona che svolge l'attività non la trova troppo difficile, ma nemmeno troppo facile. Ciò significa che l'agire è mosso da una motivazione *intrinseca* ↗. Il FLOW presuppone un'autovalutazione della propria capacità di essere all'altezza di una situazione. Fattori *estrinseci* ↗ come gli elogi, la prospettiva di una ricompensa o qualsiasi altro tipo di pressione generano stress, che rende impossibile il FLOW.

## “Come lo riconosco?”

La linea tra stimolare, incoraggiare e sollecitare è sottile. Non sempre è chiaro quanto un bambino faccia qualcosa di sua spontanea volontà. I modelli che si instaurano sin dai primi mesi di vita inducono precocemente i bambini a fare cose per compiacerci, per ottenere la nostra attenzione o la nostra approvazione. Il problema è che le ricompense minano il bisogno fondamentale di autodeterminazione e indeboliscono di conseguenza la spinta interiore, come è stato dimostrato da numerosi studi di psicologia motivazionale. Le ricompense *estrinseche* ↗ (provenienti dall'esterno) soffocano la motivazione *intrinseca* ↗ (generata internamente). Il FLOW può nascere solo se l'azione autoefficace genera gioia interiore. L'attività in sé è talmente soddisfacente e appagante da non richiedere ulteriori conferme esterne.

## “Qual è il mio ruolo?”

Viviamo in un'epoca in cui forniamo ai bambini stimoli mirati e li orientiamo a competenze specifiche in età sempre più precoce. Siamo convinti di sapere di cosa ha bisogno il bambino, dimenticando però che la volontà di imparare presuppone una motivazione *intrinseca* ↗.

Il terapeuta familiare Jesper Juul (1948-2019) ha definito l'elogio – una ricompensa in forma verbale – come versione postmoderna della punizione, poiché viene generalmente utilizzato a scopo educativo quando il comportamento del bambino è conforme alle nostre aspettative. Facciamo bene quindi a offrire ai bambini il maggior numero possibile di campi di attività diversi in cui possano mettersi alla prova e scoprire cosa fa loro provare una gioia intensa e appagante. Se ti accorgi che un bambino è molto concentrato e assorto in qualcosa, limitati a osservarlo in silenzio e goditi il momento.

“Se gli si permette di essere aperto e curioso, il bambino impara ad ascoltare le proprie sensazioni e a fidarsi dei propri impulsi. Se un bambino ha molte opportunità di svilupparsi nel FLOW, un giorno sarà in grado di servirsi di questa condizione quando dovrà affrontare nuove sfide. Ciò si ripercuoterà positivamente anche sulle sue capacità relazionali e sull’immagine di sé.”

**Felizitas Ambauen**

Psicoterapeuta e coautrice di

“Beziehungskosmos – eine Anleitung zur Selbsterkenntnis”.

“Secondo la Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti dell’infanzia e dell’adolescenza, i bambini hanno diritto alla salute, allo sviluppo, al tempo libero e al gioco nel miglior modo possibile. Affinché i diritti dell’infanzia possano essere effettivamente esercitati, è necessario che i bambini abbiano a disposizione spazi in cui muoversi autonomamente, spazi che possano plasmare e modificare e che permettano loro di entrare nella condizione di FLOW”.

**Nadine Junghanns**

Esperta di spazi a misura di bambino,  
UNICEF Svizzera e Liechtenstein

“FLOW e motivazione sono indissolubilmente legati. La motivazione richiede obiettivi moderatamente difficili che ci prefiggiamo e ci impegniamo a perseguire. Se li raggiungiamo, ci regaliamo l’emozione più bella che una persona possa procurarsi, ossia l’orgoglio. Tale emozione è la forza nonché il motore che ci spingono a perseguire nuovi obiettivi.”

**Lutz Jäncke,**

Neuropsicologo e neuroricerca cognitivo dell’Università di Zurigo,  
Institute of Psychology, Division Neuropsychology

kürzen  
möglich?

“Il FLOW richiede spazio e tempo. Tempo in cui non deve succedere nulla, tempo senza scopo. E spazio per giocare – spazio libero. Il gioco è organizzato da persone socievoli e disponibili, che gioiscono di ciò che accade al momento, all’occorrenza consolano, incoraggiano o chiariscono e difendono i confini di quello spazio.”

**Sabine Brunner**

Psicologa, Servizi psicologici,

Istituto Marie Meierhofer per il bambino MMI

“Poter osservare il bambino nei primi anni di vita significa potersi porre ogni volta nuove domande fondamentali sulla genesi di noi stessi come adulti e sul nostro divenire nel contesto dei numerosi cambiamenti ambientali e culturali.”

**Dieter Schürch**

Psicologo, membro del comitato di Alliance Enfance, direttore del Laboratorio di ingegneria dello sviluppo Schürch LISS

“Gli studi di psicologia dello sviluppo dimostrano gli effetti positivi del FLOW sull’apprendimento e sullo sviluppo dei bambini. I bambini che si cimentano in attività adeguate alle loro capacità e in grado di promuovere un equilibrio tra sfida e competenze sono in grado di concentrarsi meglio e sviluppare appieno il loro potenziale.”


**Michael von Rhein**

Primario del reparto di pediatria dello sviluppo, co-responsabile medico dell’unità di pedagogia speciale, responsabile della ricerca sui servizi sanitari pediatrici, ospedale pediatrico universitario di Zurigo – Eleonorenstiftung






# La fiducia in sé stessi come motore

 Spunti di riflessione

Più un bambino esperisce l'autoefficacia, più rafforza la fiducia in sé stesso. *L'autoefficacia*<sup>7</sup> è un concetto della psicologia cognitiva (Bandura) e afferma che una persona inizia a compiere un'azione solo se è convinta di poterla portare a termine. In quanto condizione intermedia tra un compito troppo arduo e uno troppo facile, il FLOW è un terreno fertile in cui la convinzione di autoefficacia si rafforza costantemente.

 "Come lo riconosco?"


Se un bambino affronta sfide che ha scelto personalmente, non ha bisogno di aiuto esterno. Continuerà a sperimentare e a provare fino a raggiungere l'obiettivo che si è (anche inconsciamente) prefissato. Si fermerà solo quando l'attività non sarà più stimolante. Oppure il fallimento sarà tale da rendere troppo grande la frustrazione, così cercherà qualcosa di nuovo che lo aiuti a crescere. Per uno sviluppo sano, imparare a tollerare la frustrazione è altrettanto importante che godere dei propri successi. Quanto più un bambino è autodeterminato nell'accettare le sfide, tanto più saprà gestire con disinvoltura i fallimenti momentanei, tornando magari a dedicarsi all'obiettivo in un secondo momento, quando avrà accumulato sufficienti esperienze per superare la sfida.

 "Qual è il mio ruolo?"


Spesso, seppur mossi da buone intenzioni, noi adulti ci precipitiamo a dare il nostro aiuto senza che il bambino ce lo chieda, oppure lo anticipiamo in qualcosa perché riteniamo che lui non sia ancora in grado di farlo. Vogliamo proteggerlo dalle frustrazioni e dai fallimenti. Ma se un bambino è automotivato e accetta una sfida, non si lascerà scoraggiare dal fallimento. Ossia imparerà come non vanno fatte le cose e dovrà trovare nuovi modi e strategie per riuscire nel suo intento. I tentativi e gli errori sono un'importante fonte di creatività. Essere creativi significa dare vita a qualcosa che prima non esisteva, anche determinate competenze e abilità che a loro volta aprono nuove possibilità di azione. Il vostro ruolo consiste nell'essere presenti formulando domande aperte ed esprimendo apprezzamento se il bambino desidera esplicitamente il vostro sostegno.




# Il piacere come amplificatore

 Spunti di riflessione

Un bambino in stato di FLOW prova grande soddisfazione e gioia in ciò che fa. Ciò che produce sensazioni piacevoli fa desiderare di non smettere e spinge a rimanere concentrati sull'attività svolta. Un'attività che piace genera piacere sia fisico che emotivo, una fusione del sé con l'ambiente. Il FLOW è l'esperienza fisica delle emozioni e dell'intelletto. È la manifestazione più intensa di un processo formativo autodeterminato attraverso *l'esperienza estetica*<sup>7</sup>. È il momento in cui l'impressione diventa espressione.

 "Come lo riconosco?"

I bambini devono potersi appropriare del mondo con tutti i sensi e con tutto il corpo per svilupparsi in modo sano dal punto di vista sia fisico, sia psichico. Maggiori sono le possibilità di esplorazione sensoriale offerte ad esempio da un luogo, una stanza o un materiale, maggiore è l'opportunità di FLOW. In particolare i luoghi culturali, le forme di rappresentazione ed espressione artistica e il materiale estetico (modificabile) offrono un grande potenziale di FLOW. Perché le arti non solo stimolano i nostri sensi, ma sono di per sé forme sensoriali di espressione umana: sono una fonte di nutrimento emotivo, il nostro ossigeno spirituale. La musica, la letteratura, le arti di scena e le arti figurative sono linguaggi sensoriali grazie ai quali possiamo comunicare ed entrare in risonanza con il mondo e con i nostri simili.


 "Qual è il mio ruolo?"

Un bambino ha bisogno di spazi esperienziali reali e sensoriali. I mondi digitali sono sempre riproduzioni, realtà fasulle o illusioni. Non sono mai veramente completi e permettono di esperire l'autoefficacia solo in misura limitata, salvo i casi in cui gli strumenti digitali (ad esempio le macchine fotografiche) vengano usati per confrontarsi con il mondo circostante e trovare le proprie forme di espressione.


"Tutto ciò che insegniamo ai nostri figli deve distinguersi da ciò che le macchine sono in grado di fare", ha ammonito una volta l'imprenditore cinese Jack Ma al World Economic Forum di Davos. A suo avviso, in un mondo sempre più digitale possiamo mantenere la nostra superiorità sui robot solo con i valori, l'empatia e la convinzione. I bambini di oggi hanno quindi bisogno più che mai di spazi liberi dove poter esprimere e sviluppare tutti i loro sensi e le loro emozioni.



# Il FLOW come chiave della creatività

 Spunti di riflessione

La creatività è considerata una delle competenze più importanti in tutti gli ambiti della vita. È un presupposto essenziale per la corroborante sensazione di essere in grado di affrontare le sfide. Quando un bambino è creativo inventa, realizza e produce qualcosa di nuovo per sé. Per noi adulti con molta più esperienza può anche non essere nulla di straordinario, ma per il bambino sì. Gli si aprono innumerevoli possibilità di acquisire fiducia nelle sue capacità.

 “Come lo riconosco?”

Il FLOW come evento osservabile è indicatore di un momento formativo intenso nell'ambito di un *processo creativo*  $\nearrow$ . La creatività non è né una dote né un talento. I bambini nascono con i requisiti fondamentali della creatività: la curiosità, la sete di ricerca e l'amore per la sperimentazione. Se un bambino ha spazi liberi a sufficienza, la sua creatività continuerà a svilupparsi per tutta l'infanzia nell'interazione ludica con sé stesso e il mondo. Un bambino creativo scopre, cerca, raccoglie ed esplora le cose, le cambia, le usa per scopi nuovi e insoliti. Evoca scenari immaginati, inventa, tenta e sbaglia, fallisce, non si arrende, ci riprova. Tutte queste attività danno origine a qualcosa di nuovo, cioè a qualcosa che prima non esisteva: possono essere forme espressive mimiche, gestuali e (pre)linguistiche, ma anche tracce creative e rappresentative del suo agire.

 “Qual è il mio ruolo?”

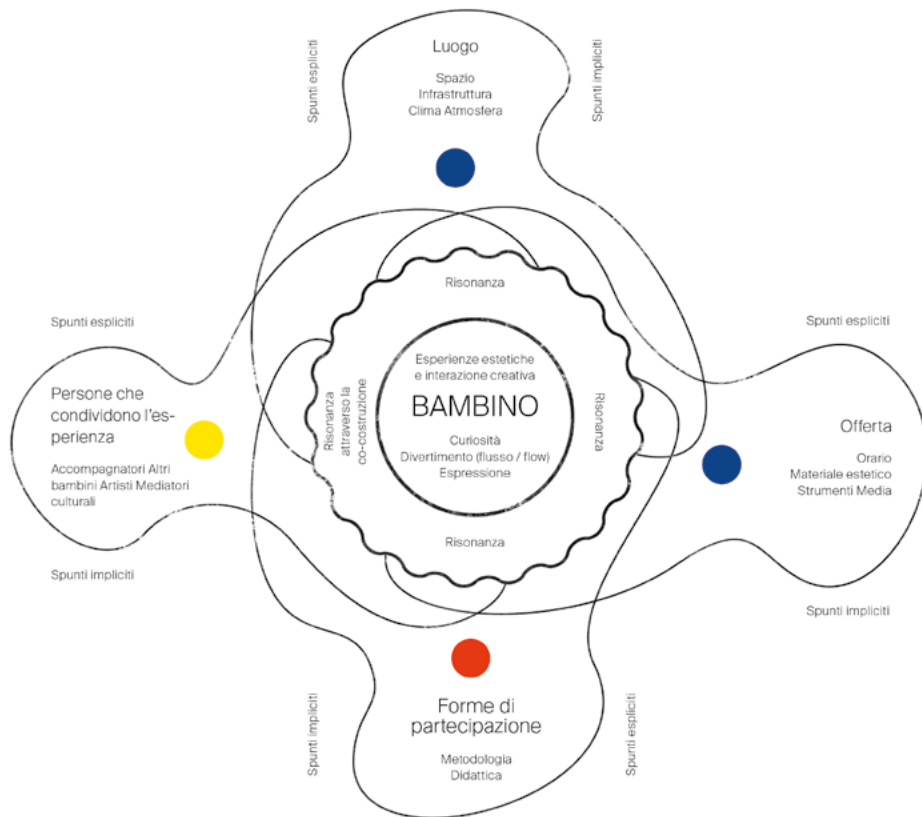
La questione non è quindi come “avvicinare” i bambini alla creatività, bensì come evitare che ne vengano allontanati fin dall'inizio. Il *processo creativo*  $\nearrow$  e il FLOW, infatti, possono essere inibiti da numerose influenze esterne: per esempio, in modo esplicito attraverso interventi, critiche o giudizi precipitosi, mentre le inibizioni implicite possono essere rappresentate da dubbi, paure, impazienza, mancanza di senso dell'umorismo e dalla pressione delle aspettative di noi adulti. I modelli e la focalizzazione su un risultato specifico rendono impossibile il dispiegarsi dei processi creativi e del FLOW. Tuttavia, se gli viene permesso di fare le proprie scelte e di sperimentare in modo autodeterminato, il bambino può esprimersi. Ciò richiede un ambiente stimolante, *materiali estetici*  $\nearrow$  con strumenti adeguati allo sviluppo, stimoli dai media (ad esempio libri illustrati, volumi d'arte, musica) e, soprattutto, adulti con molto tempo a disposizione.

Se riusciamo ad attribuire importanza centrale al bambino e alla sua esperienza del FLOW, la risonanza diventa l'elemento di connessione tra il luogo, i suoi simili, i materiali disponibili e le forme di partecipazione, cioè le sue opportunità di coinvolgimento. L'interazione di tutti questi ambiti d'azione è decisiva per capire se e come può nascere il FLOW.

## Ambiti d'azione per l'esperienza del FLOW

### Aspetti

- Spazio e materiale
- Metodologia e didattica
- Interazione e relazione



Agli occhi del sociologo Hartmut Rosa (1965), le esperienze del FLOW descritte da Csikszentmihályi (cfr. pp. 6-7) sono esperienze individuali di felicità all'interno di un sistema caratterizzato dai cosiddetti assi di risonanza tra il sé e il mondo: "Una vita realizzata è caratterizzata da assi di risonanza aperti, vibranti e respiranti che rendono il mondo ricco di suoni e colori e da un sé in movimento, sensibile e ricco." (Rosa 2022, p. 26)

Joachim Bauer (1951) è neuroriceratore e psichiatra. La sua ipotesi afferma che lo sviluppo del sé è basato sulla risonanza, e illustra il concetto con l'immagine di una corda di chitarra che inizia a vibrare da sola grazie al suono di un'altra corda accordata sulla stessa nota. Come le corde di uno strumento, anche le persone possono risonare l'una con l'altra, inviarsi segnali attraverso il linguaggio del corpo e percepire gli stati d'animo. Non solo: "La capacità umana di comprensione emotiva e di empatia si basa sul fatto che le idee che ci uniscono a livello sociale non solo vengono scambiate verbalmente, ma possono anche essere attivate e percepite nel cervello del destinatario" (Bauer 2006, p. 17). Secondo Bauer, il momento in cui un adulto e un neonato o un bambino piccolo giocano insieme, si imitano a vicenda e compiono movimenti insieme si basa proprio su questa risonanza e crea quindi una connessione emotiva, che costituisce un bisogno umano fondamentale (cfr. Bauer 2019, p. 32 segg.).

Secondo il pedagogo, antropologo, genetista e psicologo Wassilios E. Fthenakis (1937), tali "processi collaborativi di percezione e interpretazione" (Jas/Kraus 2023, p. 10) - cioè l'esperienza e l'interpretazione condivisa del mondo - sono definiti *co-costruzione*, elemento centrale nello sviluppo e nella formazione dei bambini piccoli (cfr. Fthenakis 2009, p. 6 segg.). La *co-costruzione* è l'apprendimento attraverso la cooperazione. La chiave di questo approccio è l'interazione sociale. Con i bambini piccoli si attua in forma verbale, ma anche attraverso i gesti e la mimica mediante i quali adulti e bambini dialogano tra loro, prendendo parte a un gioco di azione e reazione in cui tutti i partecipanti ricevono un feedback e un apprezzamento immediato in merito alle loro azioni. In questa situazione sono in contatto con gli altri e con l'ambiente circostante: una premessa ideale per il FLOW.

Un altro concetto interessante nel nostro contesto è quello del cosiddetto *senso di coerenza*, descritto dal sociologo medico Aaron Antonovsky (1923-1994). Secondo Antonovsky, fondatore della salutogenesi, non è sufficiente indagare cosa faccia ammalare le persone, ma occorre anche capire cosa le mantenga in salute (cfr. Antonovsky 1997, p. 21 segg.). In base alla sua definizione, il *senso di coerenza*, costituito dalle di-

mensioni di comprensibilità, gestibilità e significatività, è alla base della salute. Il suo modello spiega in quale misura possediamo un senso di fiducia pervasivo, persistente e al tempo stesso dinamico: se siamo in grado di prevedere e spiegare a noi stessi gli stimoli che si presentano nel corso della vita, se abbiamo le risorse per soddisfare le richieste che provengono da questi stimoli e se queste richieste siano compiti che valgono i nostri sforzi e il nostro impegno (cfr. Antonovsky 1997, p. 34 segg.). Un forte *senso di coerenza* ci mette nelle condizioni di affrontare meglio le sfide della vita.

Anche il concetto di *resilienza* è strettamente correlato alla salutogenesi. A differenza dello studio dei rischi (cosa ostacola lo sviluppo dei bambini?), lo studio della resilienza si chiede quali siano le caratteristiche e le capacità che fortificano i bambini. La resilienza è definita come una complessa interazione tra le caratteristiche individuali del bambino e il suo ambiente di vita, in cui, tra le altre cose, entra in gioco anche il *senso di coerenza* (cfr. Wustmann 2004, p. 26 segg.). Nel suo intervento alla conferenza nazionale di Lapuria del 2022, la psicologa Kathrin Keller-Schuhmacher ha presentato le opportunità che derivano dall'applicazione del concetto di *senso di coerenza* nel sostegno ai bambini piccoli: se sappiamo guardare le cose dalla prospettiva del neonato o del bambino piccolo, chiedendoci costantemente se siano comprensibili, gestibili e significative per il bambino, gettiamo le basi per un forte *senso di coerenza* e promuoviamo la *resilienza* (cfr. Keller-Schuhmacher 2022). È così che un affiancamento orientato allo sviluppo può dare i suoi frutti: un accompagnamento che cambia seguendo i progressi del bambino, li apprezza e si adegua ai bisogni e alle capacità infantili in continua evoluzione. Anche in questo caso risulta chiaro il legame con il concetto di *risonanza*, che è ciò che crea innanzitutto connessione, unione e relazione.

# Informazioni supplementari

## Ti stai lasciando contagiare?

Che a spingerti sia la curiosità, il desiderio di sperimentare o la sete di conoscenza, Lapurla può offrirti ulteriori spunti e conoscenze di base sulla creatività, la formazione estetica e la partecipazione culturale nei primi anni di vita.

Personale specializzato:



lapurla.ch/it/fachpersonen

Genitori:



Lapurla/Famiglie

Schreibweise?

## Ci sono termini che vorresti capire meglio?

I termini tecnici utilizzati in quest'opuscolo sono spiegati più dettagliatamente sotto forma di glossario sul nostro sito web.



IT?

lapurla.ch/glossar

Per i professionisti, Lapurla offre anche domande guida e strumenti per lo sviluppo della qualità dei contesti estetico-culturali della prima infanzia (2023). Questi comprendono anche strumenti di osservazione e valutazione che possono essere utilizzati per affinare la propria visione del FLOW e stimolare lo scambio di riflessioni all'interno di un team.



PDF

Vuoi sperimentare il FLOW in prima persona, sviluppare la tua creatività e metterla a frutto nella tua professione? Con la formazione continua presso la HKB avrai modo di crescere e sancire le competenze acquisite con un certificato di scuola universitaria.



HKB  
Aggiornamento

# Letteratura

- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Edizione ampliata in tedesco a cura di Alexa Franke. Tubinga: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Monaco di Baviera: Heyne.
- Bauer, Joachim (2019): Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Monaco di Baviera: Blessing.
- Csikszentmihályi, Mihaly (2010): Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen. Stoccarda: Klett-Cotta.
- Fthenakis, Wassilios E. (2009): Bildung neu definieren und hohe Bildungsqualität von Anfang an sichern. In: Betrifft Kinder 03/2009, pp. 6–9.
- Jas, Mona/Kraus, Karin (2023): Kunstvermittlung im Kontext der UN-Kinderrechte. In: HKB-Zeitung N°4: UN-Kinderrechtskonvention – Chancengerechtigkeit durch Kulturelle Teilhabe. Berna: Berner Fachhochschule BFH/Hochschule der Künste Bern HKB, p. 10.
- Rosa, Hartmut (2022): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlino: Suhrkamp.
- Wustmann, Corina (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlino: Cornelsen.
- Intervento di Katrin Keller-Schuhmacher alla conferenza nazionale di Lapurla del 12.11.2022, <https://vimeo.com/778391458>

# Didascalie

- **In copertina:** progetto pilota "CHIKU", **Chinderhort** Appenzell & Kunsthalle Ziegelhütte | Foto: Anita Affentranger
- **Pagina 2:** immagine in alto: progetto pilota "CHIKU", **Chinderhort** & Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzello | Foto: Anita Affentranger  
Immagine in basso: progetto pilota "Laboratorio del centro comunitario per bambini da 0 a 4 anni", centro comunitario di Buchegg, Zurigo | Foto: Anita Affentranger
- **Pagina 8:** progetto pilota "Colore e sperimentazione", laboratorio creativo per bambini di 3-4 anni, Sarnen | Foto: Teddy Amstad
- **Pagina 10:** immagine in basso a sinistra: progetto pilota "CHIKU", **Chinderhort** & Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzello | Foto: Anna Beck-Wörner  
Immagine in alto: progetto pilota "BonBon", Kita Regenbogen e Migros-Museum für Gegenwartskunst, Zurigo | Mostra: Collection on Display: PIPILOTTI RIST, Show a Leg (Raus aus den Federn), 2001 | Foto: Karin Kraus  
Immagine in basso a destra: progetto pilota "Mini-Atelier K'Werk", Schule für Gestaltung, Basilea | Foto: Annika Brantschen
- **Pagina 12:** immagine al centro: progetto pilota "Mini-Atelier K'Werk", Schule für Gestaltung, Basilea | Foto: Annika Brantschen  
Immagine in basso: progetto pilota "KinderKultur-Treff Mini", Zeughaus Kultur, Briga-Gliis | TubaKreide | Foto: Marc Anderegg
- Immagine in alto: "Laboratorio sperimentale partecipativo" di Lapurla Family presso il campus di M2Act, Gessnerallee, Zurigo | Foto: Karin Kraus
- **Pagina 16:** immagine in alto a sinistra: progetto pilota "Mini-Atelier K'Werk", Schule für Gestaltung, Basilea | Foto: Annika Brantschen  
Immagine a destra: progetto pilota "Colore e sperimentazione", laboratorio creativo per bambini di 3-4 anni, Sarnen | Foto: Teddy Amstad  
Immagine in basso a sinistra: "Laboratorio sperimentale partecipativo" di Lapurla Family presso il campus di M2Act, Gessnerallee, Zurigo | Foto: Karin Kraus
- **Pagina 18:** immagine in alto a sinistra: progetto pilota "Mini-Ateki K'Werk", Schule für Gestaltung, Basilea | Foto: Annika Brantschen  
Immagine a destra: progetto pilota "Mini-Atelier K'Werk", Schule für Gestaltung, Basilea | Foto: Annika Brantschen  
Immagine in basso a sinistra: progetto pilota "KlanzTang", foto: Simone Carlo Surace
- **Pagina 20:** immagine in alto: progetto pilota "CHIKU", **Chinderhort** & Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzello | Foto: Anita Affentranger  
Immagine centrale a destra: "Art'Mini outdoor", Compagnie Digestif, Salgesch | Foto: Jennifer Skolovski  
Immagine in basso a sinistra: "EspaceS créatifs", Musée d'art et d'histoire MAH, Ginevra | Foto: Loyse Graf

# E ora?

Il FLOW fa bene non solo ai bambini, ma anche a noi adulti! Lasciati ispirare dai bambini, perché sono loro gli esperti intuitivi del FLOW. Immergiti con loro, lasciati trasportare lontano dalle preoccupazioni quotidiane. Ne riemergerai con rinnovata energia e vedrai il mondo con occhi diversi. Il FLOW è la cosa più contagiosa e sana che ti possa capitare, perché aiuta te e il tuo bambino a esprimere le vostre potenzialità!

## Colofone

**Editrice:** Fondazione Lapurla, in collaborazione con Promozione Salute Svizzera GFCH

**Concezione e redazione:** Karin Kraus, Bruna Casagrande

**Realizzazione grafica:** Hej, Zurigo. **Stampa:** Druckerei Albisrieden DAZ, Zurigo

**Carta:** Refutura GSM, riciclata al 100%

**Pubblicazione:** gennaio 2024. **Per citazione bibliografica:** Lapurla e Promozione Salute Svizzera GFCH [ed.] (2024): Il FLOW fortifica i bambini. Cinque spunti di riflessione per potenziare l'autoefficacia, il benessere e la resilienza dei bambini. E per individuare i processi formativi creativi intensi della prima infanzia. Zurigo: Lapurla.



Le precedenti pubblicazioni di questa serie comprendono:



Broschüre nur DE & FR verfügbar  
– Verweis im Text?

Lapurla [ed.], Università delle Arti di Berna HKB e Percento culturale Migros (2020): Più creativi sin dall'inizio. 6 spunti per genitori, nonni e tutti gli adulti che amano trascorrere tempo con i bambini piccoli. Zurigo.

Lapurla e Netzwerk Frühkindliche Kulturelle Bildung (Rete per la formazione culturale nella prima infanzia) [ed.] (2023): I bambini hanno bisogno di politici creativi. Una serie di spunti rivolti alle persone che riconoscono l'urgenza di una politica della prima infanzia per una società sana che sappia guardare al futuro. Zurigo/Berlino



Lapurla/Downloads



Lapurla/Spenden

Lapurla realizza spazi di creatività per i più piccoli e persegue una cultura della prima infanzia.

Inoltre, si impegna per il riconoscimento e la promozione della forza creativa delle nuove generazioni, perché saranno loro a costruire il mondo di domani.

---

Lapurla è nata nel 2018 come iniziativa nazionale, in cooperazione con l'Università delle Arti di Berna (HKB) e il Per cento culturale Migros, con la creazione di una rete nazionale a partire dal 2021. Dal 1° gennaio 2023 Lapurla è giuridicamente una fondazione operativa sotto il patrocinio della Fondation des Fondateurs e strutturalmente accorpata alla HKB.

***lapurla***



---

Partenaires de promotion de Lapurla:

