

LA DESTREZZA NEL MONDO DI OGGI: lo scrivere a mano come condizione per lo sviluppo del pensiero

di Paul Dennison, Ph. D.

pubblicato in www.heartsatplay.com, Novembre 2013

per gentile concessione dell'autore

Traduzione: Cinzia Campana

Susan mi chiamò per fissare un appuntamento per sua figlia Julie, di nove anni, che frequentava la terza elementare, dicendo di essere preoccupata per la scrittura in corsivo della bambina. Susan aveva sentito Julie litigare con la sorella maggiore su come tenere correttamente una matita e aveva realizzato per la prima volta quanto la bimba fosse tesa quando scriveva. Sapeva che Julie stava impegnandosi tanto per completare i suoi compiti scritti a mano di matematica e lettere, e che avrebbe certamente preferito andare a caccia delle lettere sulla tastiera e batterle. Quando ho incontrato Julie, le ho chiesto di comporre una frase e di scriverla per me. Ho notato che teneva la matita con una presa di forza, il pollice nascosto sotto le dita, e che faceva ogni "o" con un cerchio in senso orario. Sedeva anche storta e goffa, con il peso spostato verso il fianco destro e il foglio posto all'estremità destra del suo campo visivo. Mentre scriveva "Oggi sono andata a scuola" si è fermata più volte, anche nel mezzo delle parole, e ha cancellato le lettere un paio di volte per riscriverle.

Le competenze di motricità fine occhio-mano si sviluppano nel corso del tempo - idealmente in una sequenza fluida e lineare - con la precisione e la destrezza. Attraverso gli anni dello sviluppo sensomotorio e scolastico di un bambino, queste competenze sostengono la maturazione del pensiero di ordine superiore attraverso lo sviluppo della lateralità, che comprende sia la capacità di analisi che quella di sintesi, che permette di cogliere il "quadro generale". La scrittura a mano fornisce un piacevole contributo allo sviluppo quando il pollice è rilassato e lavora con le altre dita per creare semplici cerchi e per fare occhielli sia a sinistra che a destra.

Dato che il pensiero è molto più veloce del movimento - soprattutto riguardo ai tratti scollegati richiesti dallo stampatello - la scrittura corsiva fluida contribuisce di più (rispetto allo stampatello) al pensiero creativo. La scrittura corsiva collega le lettere, le lettere collegate creano parole e collegare quelle parole equivale a collegare i pensieri. La registrazione di quei pensieri in modo scorrevole aiuta ad esprimerli in maniera fluente e articolata. Nei miei oltre 40 anni di lavoro con migliaia di studenti, ho visto quanto una posizione rilassata della mano, che permette il movimento avanti e indietro tipico della scrittura in corsivo, aiuti a stimolare il cervello ed il pensiero creativo.

Quando il pollice è rigido, o nascosto sotto come quello di Julie, agisce come un freno per la mano, inibendo il movimento di va e vieni necessario per scrivere in modo sciolto. Per una destrimane come Julie, la scrittura dovrebbe essere guidata verso destra dalla precisione del pollice; le dita si dovrebbero muovere naturalmente nella curva della "o" in senso antiorario come risposta naturale. Invece, essendosi abituata alla sua presa di forza della matita nei cinque anni precedenti, Julie era completamente sotto sforzo nel "disegnare" la "o" e la "a" in senso orario, e non era



interessata ad imparare una nuova posizione della mano. Sembrava proprio felice di continuare a scrivere nel suo solito modo.

La flessibilità del pollice e la presa di precisione che esso fornisce sono doni che vanno nutriti. Le abilità di motricità fine ci permettono di afferrare e tenere gli oggetti per essere a nostro agio interagendo con (e anche cambiando) il nostro ambiente fisico tridimensionale. Lo sviluppo del pollice opponibile rende possibili importanti funzioni umane come mangiare con le posate, tagliare con le forbici e scrivere con uno strumento, e io vedo che contribuisce anche alle capacità di ordine superiore come il fare scelte, la generalizzazione dell'apprendimento e l'applicazione delle idee. Le competenze di motricità fine, compresi i movimenti muscolari coordinati che facciamo quando usiamo le nostre mani, si sviluppano mentre un bambino conquista le capacità cognitive, insieme con la mobilità di tutto il corpo e la stabilità.

Il neurologo Frank Wilson, nominato per il Premio Pulitzer, autore di "The Hand: how its use shapes the brain, language and human culture" afferma che "non si può davvero separare ciò che è nella mente da ciò che è nel corpo. La conoscenza è proprio l'intero comportamento dell'intero organismo", e dice che gli insegnanti non dovrebbero "educare la mente da sola". Egli afferma che "se le lezioni non comprendono le mani e il corpo in completo movimento, gran parte della conoscenza sarà scarsamente elaborata e appresa in modo inadeguato".⁽¹⁾

Maria Montessori riconobbe questo concetto più di un secolo fa. Il nucleo centrale dell'approccio filosofico del metodo Montessori all'apprendimento per i bambini è l'idea che l'apprendimento sensoriale e l'interazione delle mani con gli oggetti crei un collegamento diretto con la mente. Questa idea è stata fondamentale per il mio pensiero mentre, nel 1970, ho iniziato a mettere a punto le attività di Brain Gym®.

Quando pensiamo alle competenze di motricità fine, il più delle volte pensiamo al disegnare, scrivere in corsivo, allacciarsi le scarpe, o tagliare la carta con le forbici. Tuttavia, per acquisire quelle competenze, un bambino ha bisogno di attraversare diversi passaggi preliminari. Gli elementi costitutivi di un simile controllo motorio fine senza distorsione dell'allineamento includono la *stabilità*⁽²⁾ di tutto il corpo, la *coordinazione bilaterale*⁽³⁾ e la *propriocezione muscolare*.⁽⁴⁾

Fare le attività di Brain Gym® consente agli studenti di sperimentare le abilità fisiche di motricità fine dell'apprendimento nel contesto delle loro competenze di motricità grossa. Il concetto è che, quando le competenze fisiche di motricità grossa e fine sono automatiche e non richiedono sforzo, i processi mentali del pensiero di ordine superiore possono avanzare senza creare stress fisiologico. Senza chiedere a Julie di tenere la matita in un certo modo o averle mostrato il modo di utilizzare il pollice correttamente, le ho chiesto di scegliere dal poster a parete alcune attività di Brain Gym® per lei, Susan e me, da fare insieme per raggiungere il suo obiettivo di pensare con facilità mentre scriveva. Per sostenere la sua stabilità, la coordinazione bilaterale e le competenze propriocettive, Julie ha scelto queste:

- *Cross Crawl*: richiede di muovere l'intero corpo nello spazio con ritmo controlaterale, utilizzando entrambi i lati del corpo in contemporanea e mantenendo equilibrio e stabilità;
- *Cappello pensatore*: "srotolando" le orecchie dall'alto al basso, aiuta a girare la testa a destra e a



EDUK-BRAIN GYM®
NETWORK ITALIA

sinistra e aiuta a porre l'attenzione focale sul compito a portata di mano;

- *Attivazione del braccio*: aiuta gli studenti a rilassare il controllo della muscolatura grossa delle braccia e a diventare maggiormente consapevoli dei piccoli muscoli di polso, dita e pollice;

- *Disegno a specchio*: consente un'esperienza di movimento collaborativo del pollice e delle dita e l'attraversamento della linea mediana tattile/visiva dal campo visivo sinistro, attraverso il campo mediano, al campo visivo destro, e viceversa.

Dopo aver fatto queste attività di Brain Gym®, Julie ha preso la matita e ha ripreso a scrivere. Si è messa a sedere più dritta sulla sedia, mettendo il foglio nel suo campo mediano. Lei non si è resa conto in un primo momento di tenere la penna in mano con più scioltezza e non infilando più il pollice sotto. Mentre componeva le lettere, le sue dita e il suo pollice ora lavoravano insieme. Ha scritto in modo più veloce e più fluido, ed era evidente a sua madre e a me che, questa volta, senza dover organizzare i meccanismi di “come” scrivere, Julie era libera di pensare a “cosa” scrivere. Stava sperimentando cosa vuol dire pensare con fluidità e scrivere contemporaneamente.

© 2013 Paul Dennison. Tutti i diritti riservati.

Brain Gym® è un marchio registrato della Educational Kinesiology Foundation / Brain Gym® International.

Le attività qui menzionate sono tratte da “Brain Gym®, Impara a muoverti. Muoviti per imparare” di Paul e Gail Dennison 2010, La Tigulliana, S. Margherita Ligure, 2014.

Questo approccio esperienziale all'apprendimento basato sul movimento, così come le 26 attività di Brain Gym®, viene insegnato nel corso “Brain Gym® 101, L'equilibrio nella vita quotidiana”. Nel corso “Organizzazione Cerebrale Ottimale” si propone poi un'esplorazione in profondità della specializzazione sensoriale per le competenze di studio, che include il Riequilibrio di azione per la Destrezza e un riequilibrio per valorizzare il profilo di apprendimento.

Altre pubblicazioni e date dei corsi su www.eduk-braingym.it

⁽¹⁾ Tenner, Edward, *Handwriting is a 21st-Century Skill*, The Atlantic, April 28, 2011

⁽²⁾ La *stabilità* è il senso dell'equilibrio vestibolare necessario per tenere immobile una parte del corpo, come la testa, mentre un'altra parte si muove.

⁽³⁾ Il *coordinamento bilaterale* è l'uso efficiente di entrambi i lati del corpo (tra cui gli organi sensoriali gemelli: occhi orecchie e mani). Per esempio, una mano maneggia un utensile, mentre l'altra aiuta. Trovo che lo sviluppo della coordinazione bilaterale conduca direttamente alla dominanza della mano integrata (mano destra o sinistra).

⁽⁴⁾ La *propriocezione* è la percezione di dove si trovano spazialmente mani, braccia e dita e di come esse si muovono rispetto al resto del corpo. Osservare tale movimento muscolare è l'inizio della destrezza, con la quale una persona è in grado di utilizzare meglio i piccoli, accurati, precisi movimenti per impilare blocchi, aprire contenitori, raccogliere piccoli oggetti e sperimentare molte altre abilità in preparazione a lettura, scrittura e matematica.