

Lo sviluppo psicosomatico e motorio



Il processo di crescita

Il processo di crescita dell'uomo, dalla nascita alla vecchiaia, riguarda l'insieme della sua persona e si estende quindi dagli **aspetti fisici** evidenti alle componenti più diverse della **personalità**.

Gli studiosi definiscono il processo di sviluppo complessivo dell'uomo come «una sequenza ordinata di mutamenti del comportamento nel tempo».

Per comprendere questa definizione, così tecnica, consideriamo il seguente esempio.

«Immaginate che una persona si trovi con voi alla fermata dell'autobus, e che all'improvviso si metta a strillare gettandosi per terra, dando calci, e scoppi quindi in singhiozzi.

- **Se avesse 2 anni di età**, potreste pensare che sia stanca, affamata o frustrata, ma che comunque si tratta di un comportamento generalmente normale, per quell'età.
- **Se avesse 6 anni**, potreste pensare che abbia bisogno di essere aiutata a superare tale comportamento infantile per sviluppare un maggiore autocontrollo e dei modi di espressione della collera e delle frustrazioni che siano più costruttivi.
- **Se avesse 26 anni** considerereste il suo comportamento molto insolito, e probabilmente la manifestazione di un serio disturbo del comportamento.

Questa sequenza illustra l'idea fondamentale sulla quale si basa il concetto di sviluppo: i comportamenti che sono normali a un'età sono anormali a un'altra. I comportamenti infatti, durante tutto il corso della vita, vanno incontro a cambiamenti» (Lindzey, Hall, Thompson).

Fattori genetici e fattori ambientali dello sviluppo

I cambiamenti che si attuano nel corso dello sviluppo umano sono determinati fondamentalmente da **due ordini di fattori**:

- **fattori genetici**: determinano gli **aspetti fisici** della persona (altezza, colore dei capelli, fisionomia del corpo e del viso ecc.), da cui la somiglianza dei figli con i genitori, ma anche la predisposizione familiare verso determinate malattie o verso la longevità, o anche analogie nel comportamento fisico, come un modo simile di camminare;
- **fattori di interazione con l'ambiente**: le interazioni della persona con l'ambiente lasciano gli effetti più marcati sulla **psicologia**, determinando più facilmente il senso di sicurezza/insicurezza dell'individuo, il suo grado di socievolezza, le modalità del suo atteggiarsi con gli altri ecc. L'ambiente può influenzare anche alcuni elementi fisici: ad esempio, l'altezza e la robustezza possono essere influenzate dall'alimentazione e dal fatto che l'individuo abbia praticato fin da giovane degli sport, o sia cresciuto in un ambiente ispirato a un particolare stile di vita.

Le fasi dello sviluppo e lo sviluppo prenatale

Gli studiosi hanno individuato fasi successive nello sviluppo, sollecitati dal fatto che esso avviene per un **processo continuo** ma varia anche sensibilmente nel tempo, privilegiando di volta in volta l'aumento ponderale, cioè del peso (definito **turgor**), e la crescita della statura (definita **proceritas**), con fasi di accelerazione e fasi di rallentamento.

Si possono riconoscere le seguenti **fasi di crescita**:

- l'età prenatale;
- l'infanzia (fino a 11-12 anni);
- l'adolescenza (da 12 a 18 anni);
- la maturità o età adulta (oltre i 18 anni);
- la vecchiaia.

Il processo di sviluppo psicofisico inizia ancor prima della nascita: il feto interagisce con il corpo della madre, ne avverte il benessere ed è influenzato dalle sostanze che la madre ingerisce.

Sussiste quindi un **rapporto biologico tra il feto e il corpo materno**, ed è dimostrato che fin dai primi mesi il feto risponde alle sollecitazioni, manifesta benessere o contrarietà agli stimoli, e quindi il suo comportamento presenta anche aspetti percettivi, e non solo biologici.

Se consideriamo i tempi del cambiamento, dobbiamo concludere che il **periodo prenatale** è quello in cui i cambiamenti sono più rapidi che in ogni altro periodo di vita. Nelle prime 12 settimane di gestazione si abbozzano tutti i sistemi metabolici e sensoriali. Il loro sviluppo e completamento avverrà dalla 16^a settimana fino alla nascita. La funzione digestiva e quella respiratoria si perfezionano tra il 4° e il 6° mese.



Nel corso del Novecento una migliore alimentazione e il conseguente maggior consumo di proteine, ha dato inizio a un trend d'accelerazione dell'altezza media.



L'infanzia fino a 2 anni di vita

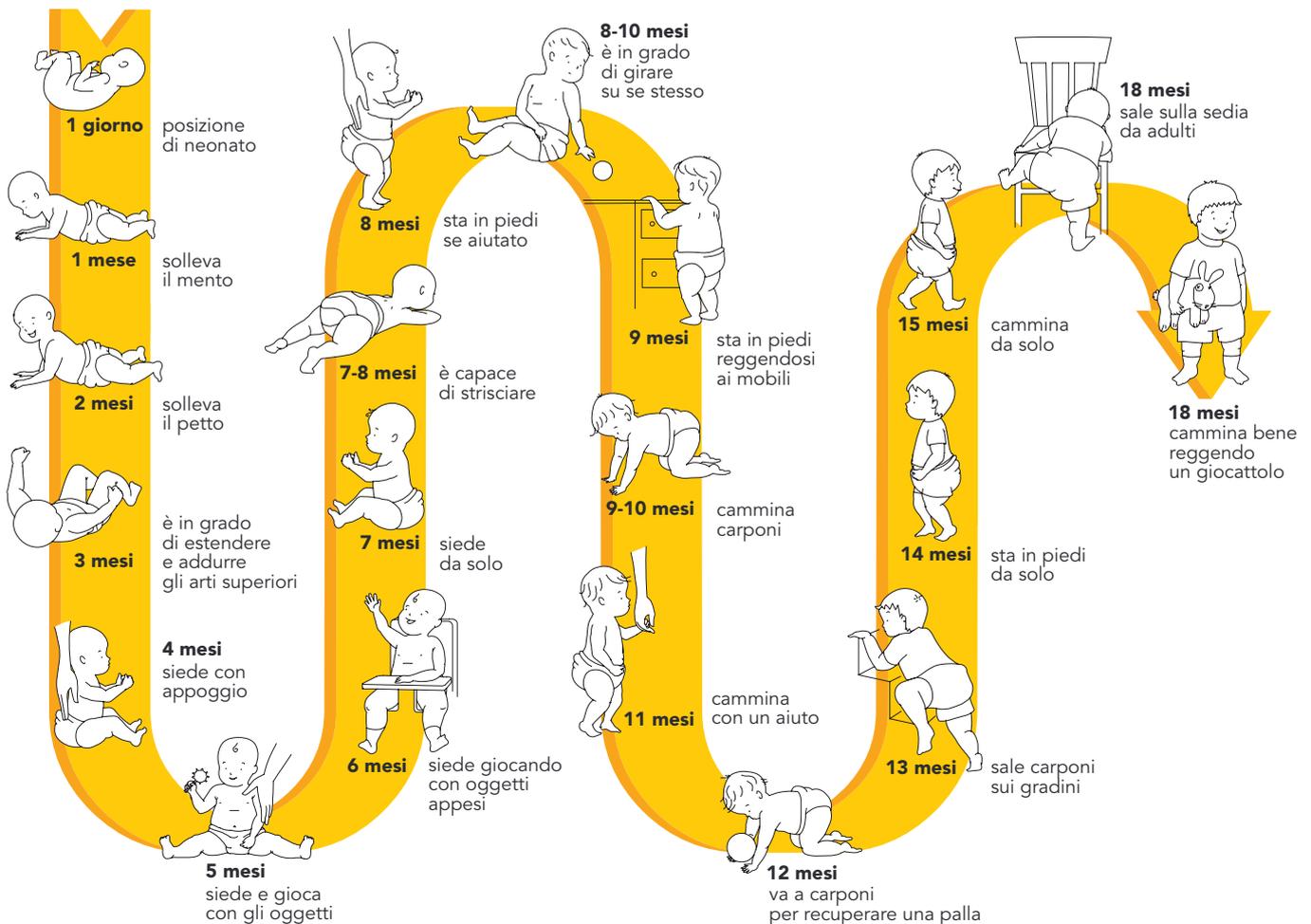
Appena nato, il bambino presenta un ampio repertorio di **comportamenti** e di **riflessi** e un **apparato sensoriale** ben sviluppato. La sua motricità è dominata dai suoi **bisogni primari**.

Sa orientarsi verso il seno della madre e alimentarsi grazie al riflesso di suzione, compie dei movimenti per evitare stimoli nocivi, come una eccessiva fonte luminosa. Questi semplici esempi dimostrano anche una sua **capacità di interagire con l'ambiente circostante** e con le persone, nei confronti delle quali manifesta presto gradimento o rifiuto. La **figura della madre** è di importanza primaria nel soddisfacimento dei suoi bisogni e, malgrado la sua capacità di espressione sia limitata al pianto e a movimenti di tipo riflesso, inizia la sua capacità di comunicare attraverso il corpo. Dopo i 3 mesi le sue **capacità di interazione con l'ambiente** si fanno più nette e si sviluppano rapidamente, tanto che si può parlare di un vero e proprio **processo di apprendimento**.

La **vista** si perfeziona solo al 6° mese di vita, mentre alla nascita la capacità visiva risulta mediamente ridotta al 10-20%. Intorno ai 5 mesi si riconosce allo specchio e sorride alla propria immagine. Se gli si mostra un campo visivo neutro, a fianco di uno organizzato, il neonato si rivolge al secondo, a riprova del suo interesse per il mondo circostante, e fin dal secondo mese può rispondere al volto umano, anche se non avverte la differenza di persona.

Ancora più precoce è la sua **risposta ai suoni**, perché fin dalla nascita è in grado di percepire la voce umana. Sembra perfino rispondere diversamente alle diverse note musicali.

Nello schema qui sotto gli stadi dell'apprendimento motorio: dalla nascita ai 18 mesi di età



Lo **sviluppo motorio** segue fasi progressive: prima si impara a sollevare la testa e le spalle dalla posizione prona, poi a torcere il busto e ad assumere la posizione supina, poi a “gattonare” (9 mesi circa), a stare seduto e infine a reggersi in posizione eretta, condizione preliminare al camminare.

Per quanto riguarda la capacità di **maneggiare oggetti** il neonato passa dalla prensione indifferenziata di qualsiasi oggetto in contatto con la mano, alla capacità di apertura e chiusura volontaria intorno ai 4 mesi che si manifesta con l'intenzionalità di prendere un oggetto senza tuttavia riuscirci. Tra i 5 e i 7 mesi passa alla volontarietà e afferra un oggetto a distanza.

L'infanzia da 2 a 5 anni: lo schema corporeo

Quando il bambino è in grado di muoversi, la sua capacità di **esplorare l'ambiente** aumenta notevolmente: è un esempio dell'interazione tra fattori fisiologici dello sviluppo e fattori ambientali.

Il bambino di 2 anni è un esploratore tenace, che dimostra capacità intellettive spesso superiori alla sua possibilità di movimento: sa coordinare gli arti, è in grado di usare strumenti semplici (come un bastone per allungare le possibilità di avvicinare un oggetto troppo lontano per il suo braccio). Inizia quella che gli psicologi chiamano “**lotta per l'autonomia**”, che, unita alla sua difficoltà di distinguere le scelte appropriate, lo porta spesso in conflitto con le richieste degli adulti circostanti.

La sua **abilità motoria** migliora perché riesce a collegare i dati esterni al suo corpo a quelli interni: comincia l'organizzazione “spazio-temporale” che gli consente di orientarsi (riconoscere ciò che è a destra, sinistra, avanti, dietro) rispetto a sé o agli altri e arriverà a definire la lateralità.

Lo **schema corporeo**, ossia l'organizzazione delle sensazioni relative al proprio corpo, progressivamente si arricchisce di elementi ed è considerevole il miglioramento degli schemi motori come correre, saltare, arrampicarsi ecc.: a 2 anni l'abilità di coordinazione gli consente di compiere movimenti complessi come salire le scale un gradino alla volta, saltare a piedi uniti o alternandoli. Anche il senso dell'equilibrio cresce rapidamente, fino a diventare ottimale per esercitazioni specifiche intorno ai 5 anni. Riesce a dosare le proprie forze nella corsa, anche di resistenza, e impara ad andare in bicicletta (dai 4 anni).





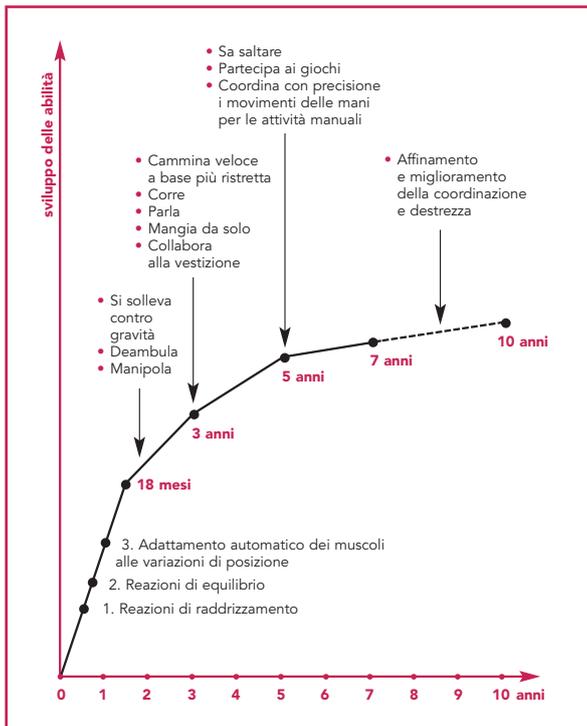
L'infanzia da 2 a 5 anni: il linguaggio

Tra il 2° e il 5° anno di vita la capacità del bambino di **apprendere ed elaborare il linguaggio** ha del sorprendente: dalle migliaia di frasi che ascolta, riesce infatti a discriminare le regole produttive del linguaggio e a utilizzarle. Nascono da questa sua capacità anche alcuni errori tipici dell'infanzia, che non sono altro che l'adattamento di regole linguistiche ad ambiti non appropriati secondo l'uso: quando il bambino dice "aperto", anziché seguire l'eccezione morfologica "aperto", dimostra in realtà di avere acquisito la regola produttiva del linguaggio. Con lo sviluppo del linguaggio si aprono i confini della **memoria** che consentono di rievocare avvenimenti del giorno prima o di trovare un giocattolo mancante.

Sviluppo motorio e psichico vanno di pari passo e il più delle volte a ogni atto pensato corrisponde un'azione sul piano fisico; inizia a compiere ragionamenti e movimenti deduttivi quali possono essere lo spostare una sedia per salirci e raggiungere un oggetto posto in alto.

Considerando l'area affettiva, in questo periodo domina il **fenomeno affettivo dell'identificazione e dell'imitazione inconse** di soggetti cui il bambino è legato. La madre è vista come un oggetto rassicurante e facilitatore e il suo amore è il mezzo per superare le frustrazioni e le privazioni; il principio del piacere della fase precedente è sostituito da quello della realtà.

Nel **gioco con altri bambini** si rivolge prevalentemente a se stesso, e i contatti con gli altri sono scarsi e brevi. Predilige i giochi solitari ed è consapevole del suo gruppo familiare. Durante questa fase il bambino deve essere sollecitato a svariate esperienze motorie che gli consentano di apprendere "per prove ed errori". Gli apprendimenti motori devono essere orientati alla **conoscenza del proprio corpo**, alla formazione dello schema corporeo, all'organizzazione e all'orientamento spazio-temporale, alla valutazione delle traiettorie.



Stadi dello sviluppo infantile

L'infanzia durante l'età di latenza (dai 6 agli 11 anni)

Tra i 6 e gli 11 anni l'individuo vive la cosiddetta **latenza**, periodo nel quale le pulsioni si attenuano e il processo di differenziazione sessuale sembra frenare, prima di esplodere nel periodo successivo dell'adolescenza. È un'età importante, corrispondente alle prime concrete esperienze scolastiche che mettono alla prova le capacità del bambino.

In questo periodo il **pensiero** del bambino è sostanzialmente egocentrico, nel senso che fatica a considerare problemi non direttamente connessi alla sua persona. Le operazioni logiche che riesce a compiere sono sostanzialmente concrete, e con difficoltà raggiunge l'elaborazione astratta, che sarà una conquista della pubertà, in età quindi preadolescenziale. Il bambino acquisisce tuttavia la **capacità di compiere operazioni mentali**, sia pure concrete, che presuppongono la capacità di selezionare nello spazio gli oggetti, per forma, collocazione e numero.

Grazie alla capacità di mettere in relazione sensazioni dovute alle informazioni di ordine tattile, visivo e uditivo si rende possibile al bambino una **rappresentazione mentale del proprio corpo** collocato in relazione allo spazio e agli oggetti e alle persone.

La **crescita della statura** prevale su quella ponderale fra i 6 e gli 8 anni, tanto da fare acquisire al corpo una fisionomia longilinea, mentre nel biennio successivo il bambino riacquista un equilibrio di proporzioni, anticipando la fisionomia della successiva maturità. A 12 anni viene raggiunto in genere l'80% della statura da adulto. Anche **lo sviluppo osseo** è notevole, con un allungamento e ispessimento complessivo, specie delle ossa lunghe, secondo fasi successive di sei mesi in sei mesi, e anche con la possibilità di sviluppo in tempi diversi.

Dai 5 ai 10 anni si organizzano gli **schemi motori di base** (camminare, correre, saltare, arrampicarsi ecc.). A 7 anni la **capacità di coordinamento** è generalmente sviluppata, come dimostrano l'abilità nella salita alla spalliera e la capacità di compiere giochi che prevedano il rotolamento e la capovolta.

La **lateralità** si sviluppa definitivamente facilitando anche gli apprendimenti scolastici di base. È infatti un elemento basilare in quanto la lettura e la scrittura si svolgono da sinistra a destra e dall'alto verso il basso e anche il cerchio base della scrittura è destrogiro (in senso orario).

