

# Come stai oggi?

di Marco Barra

**Bambini e montagna: la ricerca sugli indicatori del benessere minorile nelle valli alpine del cuneese condotta dallo psicologo e psicoterapeuta Marco Barra**

Il tema della salute è sempre più frequentemente trattato, non solo in campo scientifico, ma anche dai media. Nonostante questo interesse non è semplice poter argomentare in modo organico sulla salute e il benessere dei bambini in base ai dati statistici istituzionali disponibili.

La salute è in gran parte un processo di costruzione sociale, che vede i minori sia come protagonisti inseriti all'interno di relazioni sociali e affettive, sia come soggetti che vivono "spazi" e abitano "luoghi", soggetti collocati in strutture e organizzazioni che ne possono influenzare le opportunità di crescita e di sviluppo. Tra l'individuo e il contesto vi è quindi una relazione sistemica, cioè mutua e reciproca.

Cosa succede quando il contesto è quello alpino e lo scenario in cui crescono i bambini è quello montano?



*"Sono felice quando sto con gli animali. Mi piace un sacco!"*

d'intervento e azioni specifiche. In quest'ottica appare davvero fondamentale individuare gli indicatori di benessere e di malessere, cioè "Cosa fa star bene e cosa fa star male i bambini delle valli alpine?" anche perché il benessere degli adulti che diverranno dipende proprio dalla possibilità che gli viene data fin ora di godere di buona salute.

La ricerca (nei primi 12 mesi) ha indagato questi e altri costrutti coinvolgendo nell'impianto progettuale 1504 minori (tra i 6 e gli 11 anni), 3000 genitori e 182 insegnanti che "abitano e vivono" in 22 comuni alpini, cercando di definire la condizione e le disuguaglianze del benessere.

Secondo il vertice osservativo dei genitori, analizzando cioè le risposte fornite dalle coppie genitoriali a più di 150 domande, emerge, ad esempio, che il 92% dei bambini del campione svolge attività sportiva e che il 79% di essi pratica queste attività all'aria aperta (calcio, sci...); l'ambiente sembrerebbe avere un ruolo fondamentale anche riguardo la scelta delle attività del tempo libero, infatti il 35% di essi ama fare passeggiate, occuparsi del giardino e dell'orto di famiglia, o giocare con gli amici fuori casa, mentre soltanto il 19% trascorre il proprio tempo libero giocando con i videogiochi.

Dalle analisi delle risposte fornite dai genitori e dagli insegnanti (anche a loro è stato chiesto di rispondere a domande specifiche per ogni minore) sembrerebbero emergere alcune difficoltà riguardo aspetti emotivi e caratteriali dei bambini. Tali ambiti, risultati più carenti nel primo anno di lavoro, saranno indagati più specificatamente durante il proseguimento del progetto proprio nell'ottica di fornire possibili strategie d'intervento mirate.

Cercando di ascoltare direttamente le voci dei 1504 bambini sono state

## Chi è Marco Barra

**Marco Barra è Psicologo, Psicoterapeuta in formazione, lavora con adulti e bambini.**

**Collabora da anni con il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino attraverso borse di ricerca. Risultato per due volte vincitore del Master dei Talenti della Società Civile della Fondazione Gorla e CRT, all'interno del quale ha realizzato il progetto "Come stai oggi?" sul benessere dei minori con il contributo di numerose Istituzioni locali (Asl CN1, Consorzio Monviso Solidale, Uncem Piemonte, Comune di Saluzzo, Isca e vari Istituti Comprensivi).**



Quali sono le determinanti del benessere e del malessere? Quali aspetti del territorio possono essere opportunità per una crescita in "buona salute"? Quali invece sembrerebbero essere "vicoli"?

Solo adottando un approccio multidisciplinare, utilizzando gli strumenti propri della psicologia clinica, è possibile comprendere un concetto caleidoscopico e mutevole come quello della salute dei minori, evidenziando quanto sia la multifattorialità sia l'interrelazione tra i diversi domini che la compongono determinano la percezione e lo stato di benessere o malessere. Obiettivo principale del progetto "Come stai oggi? Segnali di vita: indicatori del benessere minorile delle valli alpine del cuneese" è proprio quello di dar voce ai "Bambini di montagna" indagando così direttamente la loro percezione di salute e malattia, unitamente al punto di vista dei loro genitori e insegnanti, per poterli poi trasformare, in stretta sinergia con gli enti locali del territorio, in strumenti

compite attività specifiche nelle scuole del territorio e definiti strumenti ad hoc per misurare direttamente la loro percezione, il loro punto di vista, considerandoli dei soggetti attivi, rispondenti, validi ed attendibili, svolgendo così questo studio "con loro" e non soltanto "su di loro".

Così, rispondendo a un questionario, denominato appunto "Come stai oggi?", sono state indagate le dimensioni fondamentali che concorrono a determinare il benessere e la salute dei più piccoli, interrogandoli sulla loro famiglia, sui loro amici, sulla scuola e sul paese dove abitano.

Da tali elementi è possibile affermare che i minori delle valli alpine coinvolti sono soddisfatti della loro famiglia e si trovano bene all'interno del proprio nucleo familiare; in linea con la letteratura sulla media fanciullezza sono molto soddisfatti dei loro amici, si divertono e si sentono bene quando trascorrono del tempo con i propri pari, dai quali si sentono rispettati. E la scuola? Nonostante dichiarino di non andare a scuola volentieri, parlano con soddisfazione della classe che frequentano e affermano di imparare cose che gli piacciono.

Chiaramente sono emerse delle differenze significative in base al genere e all'età dei minori coinvolti, ad esempio a tutti i bambini piace il paese dove abitano (la moda dei punteggi per la dimensione paese è pari a 4), dichiarando così di sentirsi bene e al sicuro nel proprio ambiente di vita, ma sono soprattutto quelli di 11 anni, rispetto ai più piccoli, ad affermarlo. I maschi ottengono punteggi più elevati

nella dimensione della famiglia, mentre le femmine in quella della scuola, questo potrebbe star a significare che i bambini investono maggiormente, soprattutto nei primi anni della primaria, rispetto all'altro sesso, nella famiglia, mentre le bambine sono più proiettate verso il mondo della scuola. Interessante anche osservare come cambiano le percezioni dei bambini man mano che crescono infatti, osservando le distribuzioni di frequenza alle domande dei minori di questo campione, è possibile affermare che già a partire dalla media fanciullezza (e non solo dall'adolescenza o dalla pre-adolescenza, come afferma la letteratura) i bambini cominciano a "investire maggiormente" negli amici e nel gruppo dei pari, iniziando così fin dai 9-10 anni il processo di separazione e differenziazione dai genitori utilizzando la sfera amicale come trampolino di lancio verso l'autonomia.

Per quanto concerne invece l'autostima, i minori coinvolti dichiarano di stare simpatici a molte persone (e questo dato è atteso visto l'elevato grado di soddisfazione dei rapporti amicali), di piacersi e di essere soddisfatti di loro stessi.

Ma che cos'è che li fa star bene e li fa star male? Quali sono gli indicatori di benessere e malessere individuati direttamente da loro? Per indagare tali costrutti è stato chiesto ai minori di vestire i panni di "piccoli artisti" e di disegnare e descrivere quand'è che sono stati particolarmente felici e quando invece hanno vissuto momenti particolarmente difficili e tristi. Gli oltre 3000 disegni sono poi stati analizzati con apposite griglie di lettura e

possiamo affermare che, secondo il loro punto di vista, al proprio benessere concorre il poter svolgere attività con i propri amici e lo stare all'aria aperta nei giorni soleggiati e di bel tempo.

Fondamentale per lo "star bene" è l'avere animai domestici e poter svolgere con loro diverse attività: infatti hanno preso forma, colore e vita sui quadri soggettivi dei piccoli artisti di montagna caprette, asini, cani, gatti; i bambini affermano: "Sono felice quando gioco con i micetti e la mamma dei micettini", "lo sto bene quando porto a spasso la mia capretta alla mia meira" "quando vado in giardino con gli asini". Faccina triste invece quando il cane è andato sotto la macchina o quando c'è il brutto tempo e non si può uscire a giocare in giardino o andare per funghi con il papà. Infatti, sono la morte di animali, quella di persone, le giornate di brutto tempo, oltre alle liti e alle discussioni con i familiari e al dolore fisico, gli elementi evidenziati dai 1504 bambini come indicatori di malessere.

Al termine del primo anno di lavoro mi accorgo che se c'è una conclusione non è cifrata dalla parola fine, perché "il benessere" è un concetto asintotico, aperto a continui progressi e quindi incompatibile con le chiusure. Parlare di salute non è semplice, perché la salute non esiste se non come evento puntiforme della vita di ognuno, in cui momenti di sanità e malattia, del corpo e della mente, si succedono e si cicatrizzano l'uno all'altro.

Passando a un piano più concreto, invece, non c'è una conclusione perché tale ricerca nasce dalla presa di coscienza della varietà di determinanti che concorrono alla loro salute dei minori, e di quanti siano i livelli nei quali è necessario intervenire ed essere consapevoli del tipo di azione che si sta compiendo, per far sì che il loro benessere possa essere potenzialmente perseguito. Tali livelli, come si è potuto vedere, variano poi anche a seconda del vertice osservativo con cui vengono indagati e ciò rende ancora più complesso attuare politiche di protezione e di promozione. Proprio per la complessità e la multifattorialità dei costrutti indagati il lavoro di ricerca prosegue con l'obiettivo di confrontare la "mappa del benessere" emersa nelle valli alpine con quella dei minori di città (coinvolgendo altrettanti minori del territorio torinese) e di coinvolgere anche i ragazzi della scuola secondaria.



*"Io sono contento quando metto a posto la legna"*



*"Sono io che sto sciando sulle piste dell'alta Val Varaita. Sono felice perché sciare mi toglie i problemi e le preoccupazioni"*