

Bici step-by-step

Sarà la colpa delle eclissi, ma in questo periodo ho avuto tante tante di quelle rivelazioni che vorrei condividere con voi. In particolare, oggi vediamo come si può insegnare ad andare in bici a un bimbo timoroso, cioè a un bimbo che ha paura di provare.

Cominciamo con la mia credibilità, per quanto riguarda il ciclismo – chi sono per spiegarvi come andare in bici? Anzi, per spiegarvi come spiegare ai vostri figli come andare in bici? Una domanda legittima. Ma preparatevi, ho due argomenti pesantissimi:

- Ho imparato ad andare in bici circa 10 giorni fa (e ho provato ad impararlo per più di 20 anni senza mai riuscire. Oddio! L’ho scritto.)
- Mentalmente ed emotivamente sono ancora al livello dei bimbi di circa 6 anni, non di più. Chiedete a mio marito. Quindi capisco cosa provano e so che cosa serve loro per partire bene.

Come potete immaginare, non tutti hanno bisogno di questa guida. La gran parte dei bambini impara a pedalare senza qualsiasi tipo di istruzioni: provano interesse, sono entusiasti, si buttano e, con un po’ di aiuto da parte degli adulti, ce la fanno.

Qui parliamo di un caso diverso - dei bimbi un po’ più timorosi, che non vogliono provare, perché hanno paura di cadere (come me), hanno paura di non riuscire mai (come me). Essi non osano, non si buttano e quindi non imparano. Ma ne soffrono.

Per aiutarli in questa situazione specifica, abbiamo preparato un elenco di suggerimenti e considerazioni. Non è “rocket science”, come dicono gli inglesi, ma potrebbero fare davvero la differenza e smuovere la situazione.

1. **Controllate l’età.** Generalmente si apprende di andare in bici tra 3 e 6 anni. Alcuni bimbi timorosi a 4 anni, diventano entusiasti a 5. Sta a voi valutare lo sviluppo generale e motorio del vostro pargolo (forse valutando come va sul monopattino, se lo usa) e decidere se aspettare ancora oppure coinvolgerlo dolcemente. Sconsigliamo comunque di

aspettare troppo (oltre 6-7 anni, o fino a 35 nel mio caso). Più il bimbo cresce, più l'aspetto psicologico diventa importante, e comincia a pesare il fatto che tutti i suoi amici lo sanno fare mentre lui - no.

2. **Spostate il focus sulla tranquillità.** È inutile che vi accaniate a spiegare la tecnica della pedalata a uno che ha paura. Chi ha paura, pensa solo a come non morire o non farsi male. Filtrerà pesantemente le vostre parole.

Che cosa vuole sentire? Come avere il controllo sulla macchina diabolica, cioè come si parte e come si ferma (soprattutto come si ferma). Parole proibite "Non aver paura", "è molto semplice, vedrai", "stai tranquillo". Fanno un effetto contrario (provate a spiegarlo anche ai mariti).

Piuttosto usate una frase del genere:

- "Per partire fai così..." (a me piacciono molto gli algoritmi 1-2-3, bici leggermente inclinata, un piede stabile per terra, l'altro in posizione alta)
- "Puoi fermarti quando vuoi, si fa così..."
- "Sarò qui con te per aiutarti"

3. **Preparate le condizioni di partenza** molto, molto bene. Io ho cambiato circa tre bici, prima di trovare quella giusta. Il mio problema? Non toccavo con i piedi per terra. Essendo un po' più piccolina di un adulto medio, sulle bici da grandi non riuscivo a toccare, e questo mi mandava in tilt. Non tocco -> non ho controllo della situazione -> bababa -> aiuto! Cado!

Un momento strettamente psicologico, ma finché non l'ho risolto non ho potuto procedere. Quindi giù sto sedile e piedi stabili per terra!

4. **Usate l'algoritmo vincente.** Adoro gli algoritmi! Una semplice sequenza dei passi che possa essere facilmente memorizzata e ripetuta all'infinito anche con gli occhi chiusi finché non porti al risultato. Per me è stata la seguente:

- Scegliere una discesa (non troppo ripida, con poca gente e poche macchine),

- fare la pedalata di avviamento (bici leggermente inclinata, un piede appoggiato stabile per terra, l'altro in posizione alta sul pedale),
- mantenere l'equilibrio senza pedalare, ma con i piedi appoggiati sui pedali (come si fa normalmente in movimento, andando in bici),
- correggere la posizione del corpo (io usavo, per mantenere l'equilibrio, le spalle, i fianchi e cosa altro... una specie del pitone al volante. Dopodiché mi è stato suggerito di stare dritta come un tronco d'albero, dritta ma non rigida e usare il manubrio per manovrare... Ha stranamente funzionato).
- Quando il bimbo si sentirà sicuro in questa sequenza, potrà aggiungere qualche pedalata quando gli farà piacere e la cosa è fatta!

5. Fate attenzione alle parole che usate. Più voi insisterete con fare pratica, più il bambino sospetterà che c'è qualcosa che non va con lui. Provate a dividere l'obiettivo epico di 'imparare ad andare in bici' in piccoli compiti che sembrano gioco. Ad esempio, 'andiamo a esplorare il campo dietro casa' (portando anche la bici), andiamo a vedere quali strade vicino a casa nostra sono in salita e quali in discesa', 'prova a stare in equilibrio finché non senti il vento sulla faccia', ecc.

Questo spirito giocoso vi sarà utile anche dopo, quando arriverà il momento a perfezionare la tecnica di guida. Vi daremo due suggerimenti in uno dei prossimi articoli.

Buon lavoro! Come nel famoso detto russo "Gli occhi hanno paura, ma le mani fanno lo stesso.