

RIVISTA DI PLAY THERAPY

NUMERO 8
MAGGIO 2024

La rivista dell'APTI
Associazione Play Therapy
Italia

ATTIVITÀ DI GIOCO
INTERATTIVE PER
STIMOLARE
L'IMPROVVISAZIONE

LINEE GUIDA PER LA
RISPOSTA AI DISASTRI
Documento di sintesi

ALIMENTARE
QUOTIDIANAMENTE GLI
SCHERMI: L'IMPATTO SU
BENESSERE E SVILUPPO

Include
un articolo
con attività del
Dr. Steve
Harvey!

#gioco
#artiespressive
#improvvisazione
#playtherapy
#rispostaaidisastri
#schermi
#videogiochi

www.associazioneplaytherapy.it



APTI

L'Associazione Play Therapy Italia è un ente nazionale non profit fondato nel 2009 che si occupa in particolare di psicologia e psicoterapia dell'età evolutiva e trae origine dall'esperienza e dal sostegno dell'Association for Play Therapy (APT) degli Stati Uniti che ne rappresenta il modello unico di riferimento per standard qualitativi, finalità e criteri di iscrizione. L'APTI è Membro di Direzione dell'International Consortium of Play Therapy Associations (IC-PTA).

Tra i suoi obiettivi principali vi sono quelli di promuovere il valore del gioco e di diffondere la conoscenza e la pratica della Play Therapy sul territorio nazionale. L'APTI conferisce le credenziali di Registered Play Therapist™ (RPT™) e Registered Play Therapist Supervisor™ (RPT-S™) ai professionisti della salute mentale e di Therapeutic Play Specialist (TPS) ai professionisti degli ambiti educativo, sociale, sanitario e riabilitativo per aiutare i consumatori ad identificare coloro con formazione specializzata ed esperienza in Play Therapy e Gioco Terapeutico/Therapeutic Play.

L'APTI, inoltre, approva enti per la formazione continua in Play

Therapy in Italia (con estensione alla Svizzera italiana) che operano secondo determinati criteri di qualità e professionalità.

SOCI

Il socio APTI è un professionista che lavora nell'ambito dell'età evolutiva e ha conseguito almeno una formazione in Play Therapy presso un Ente per la formazione continua approvato dall'APTI (denominato anche *Approved Provider #xx-xxx*). Il socio aderisce ai valori dell'Associazione e contribuisce ai suoi scopi prestando un'attività volontaria, partecipando all'assemblea annuale e versando una quota di € 55 (valida per 12 mesi). Il socio beneficia di molteplici vantaggi che possono essere visionati su associazioneplaytherapy.it.

RIVISTA

La *Rivista di Play Therapy* è il primo periodico in lingua italiana che presenta contenuti verificati del settore Play Therapy permettendo ai professionisti dell'ambito e ulteriori interessati (genitori inclusi) di aggiornare ed ampliare le proprie conoscenze sull'affascinante mondo di applicazione del gioco e dei suoi poteri terapeutici. La rivista è gratuita per i soci APTI.

REDAZIONE

In questo numero (8) sono pubblicati articoli tradotti o elaborati per la rivista da professionisti con formazione avanzata e/o titolo riconosciuto dall'APTI e/o dall'APT degli Stati Uniti (vedi singoli riferimenti). La rivista è realizzata a cura di Isabella Cassina.

COPYRIGHT

La rivista è coperta da copyright ed è disponibile nella sua interezza esclusivamente in forma stampata. Gli articoli possono essere riprodotti interamente o in parte unicamente previo consultazione della redazione e citazione della fonte nella sua interezza. Si prega di inviare una copia o l'eventuale link di riferimento alla redazione tramite info@playtherapy.it.

Dettagli rivista

Editore: APTI (1° maggio 2024)
Direttrice: Isabella Cassina
Distribuita da: APTI (Italia), Centro Ordinary Magic (Roma), INA Play Therapy (Svizzera italiana)
Stampata in Italia, a colori, 24 pp
Lingua: italiano
ISSN: 2673-9151
associazioneplaytherapy.it
info@playtherapy.it

ATTIVITÀ DI GIOCO INTERATTIVE PER STIMOLARE L'IMPROVVISAZIONE

di Steve Harvey, PhD, RPT-S™, BC-DMT, RDT

Articolo scritto in originale per la *Rivista di Play Therapy* dell'Associazione Play Therapy Italia APTI.

Quando gli individui riescono a sviluppare un'attività di gioco cooperativa in cui condividono l'attenzione, il piacere e la co-creatività, la loro relazione ha l'opportunità di migliorare. Se sono membri di una famiglia, i legami possono essere notevolmente rafforzati. Quando questo tipo di attività ludica emerge tra coetanei, l'abilità di socializzazione si sviluppa e i conflitti possono essere affrontati in modo più positivo. Durante gli interventi di Play Therapy, l'improvvisazione può, invece, facilitare l'alleanza terapeutica tra il professionista e il cliente. Schaefer e Drewes (2014) riferiscono che la condivisione di uno stato di gioco ha il potenziale per diventare naturalmente un potere terapeutico che favorisce il cambiamento come risultato dell'azione di gioco stessa.

Nelle prossime pagine, presenterò una serie di attività semi-strutturate che possono servire come punto di partenza per piacevoli improvvisazioni condivise e che possono sviluppare uno stato di gioco benefico intrinseco. Tutte le attività sono state presentate in precedenza nella letteratura relativa alla Play Therapy familiare per affrontare le difficoltà tra i genitori e i figli (per coloro che sono interessati all'applicazione alle famiglie, sono

stati inseriti una serie di riferimenti nella sezione "Referenze", p. 9). In questo articolo, questi punti di partenza vengono ampliati per essere utilizzati in approcci più generali guidati da insegnanti, consulenti e professionisti formati in Play Therapy all'interno di classi scolastiche e gruppi per un lavoro sul funzionamento sociale ed emotivo.

Le attività sono impostate cosicché ciascuno dei partecipanti abbia un ruolo e si concentri sull'interazione con gli altri in modo diretto e concreto, affinché l'interazione guidi i passi successivi e li introduca alla co-creatività. Le strutture sono aperte e flessibili per rendere possibili le improvvisazioni tra i partecipanti e le proposte stesse favoriscono le collaborazioni a cui ogni giocatore può contribuire. Le attività sono spesso impostate utilizzando semplici competizioni e/o altre sfide che incoraggiano intrinsecamente l'impegno nelle interazioni con gli altri. In questo modo assumono una qualità di gioco. L'obiettivo è che i partecipanti inizino a giocare insieme, che vi sia uno slancio per sviluppare un senso condiviso di azione creativa.

Ognuna di queste proposte di gioco utilizza una combinazione di modalità: movimenti spontanei, arte,

Quando gli individui riescono a sviluppare un'attività di gioco cooperativa in cui condividono l'attenzione, il piacere e la co-creatività, la loro relazione ha l'opportunità di migliorare. Se sono membri di una famiglia, i legami possono essere notevolmente rafforzati.

narrazione e teatro improvvisato con dialoghi. Le azioni sono progettate in modo che ogni modalità si basi sulle altre espressioni e ne sia influenzata. I giocatori sono guidati a disegnare le azioni fisiche che hanno eseguito, a creare figure dai loro disegni e a improvvisare scene con linee narrative e conversazioni.

La struttura di ogni attività ludica fornisce la possibilità di concentrarsi su aree specifiche: il primo gioco presentato è impostato per facilitare un'attenzione congiunta tra i partecipanti; altri due hanno l'obiettivo di facilitare la regolazione espressiva/emotiva nelle azioni di gioco; l'attività seguente affronta il tema del conflitto e della risoluzione; la proposta finale introduce il concetto di risoluzione dei problemi e di cambiamento.

Favorire l'attenzione congiunta: Il gioco Sneak

Sneak (o "sgattaiolare"; un gioco le cui caratteristiche richiamano quelle di "Un, due, tre, stella") è stato applicato con le famiglie in cui un genitore e un bambino esprimevano un conflitto continuo al punto da non riuscire a modificare le loro modalità di scambio comunicativo. La frase di uno dei due scatenava immediatamente una conversazione conflittuale che sia il genitore che il bambino non erano in grado di gestire. Il gioco viene utilizzato per guidare l'interazione verso un'attenzione condivisa e un'azione congiunta. Sneak è stato presentato anche in Harvey, 2010 (maggiori dettagli sono disponibili nella sezione "Referenze", p. 9) con esempi di casi presentati in Harvey e Kelly, 2019.

Questo gioco è descritto di seguito con l'aggiunta dell'arte e della narrazione in un modo che può essere applicato più in generale in tutti i contesti.

In Sneak, ai partner vengono assegnati delle postazioni opposte nella stanza. A uno dei due partner (coetaneo/genitore/professionista) viene chiesto di guardare verso il muro senza poter vedere l'altro. Il primo partner viene invitato a muoversi con cautela nella stanza fino a raggiungere l'altro e toccarlo

sulla spalla mentre quest'ultimo continua a guardare verso il muro. Tuttavia, in qualsiasi momento questa persona può voltarsi per cercare il "fuggitivo" e se lo coglie in movimento, il fuggitivo deve tornare al punto di partenza dall'altro capo della stanza. Il gioco procede con l'inversione dei ruoli. La struttura offre a ciascun giocatore della diade la possibilità di introdurre uno stile personale e creativo nel movimento. Per riuscire a sviluppare un'interazione piacevole, entrambi devono sintonizzarsi attentamente con lo stato fisico del partner, cercando di superarlo divertendosi.

Alla fine dell'attività, le azioni fisiche (ovvero i movimenti tra il punto di partenza e l'obiettivo) possono essere ampliate da parte dei giocatori disegnando la loro esperienza. Ad esempio, dipingendo il momento in cui sono stati catturati o, invece, sono riusciti a scappare per un pelo! I partecipanti possono, in seguito, usare i disegni per improvvisare congiuntamente una storia che racconta di creature che si avvicinano l'una all'altra in una foresta o in un'altra ambientazione di fantasia.



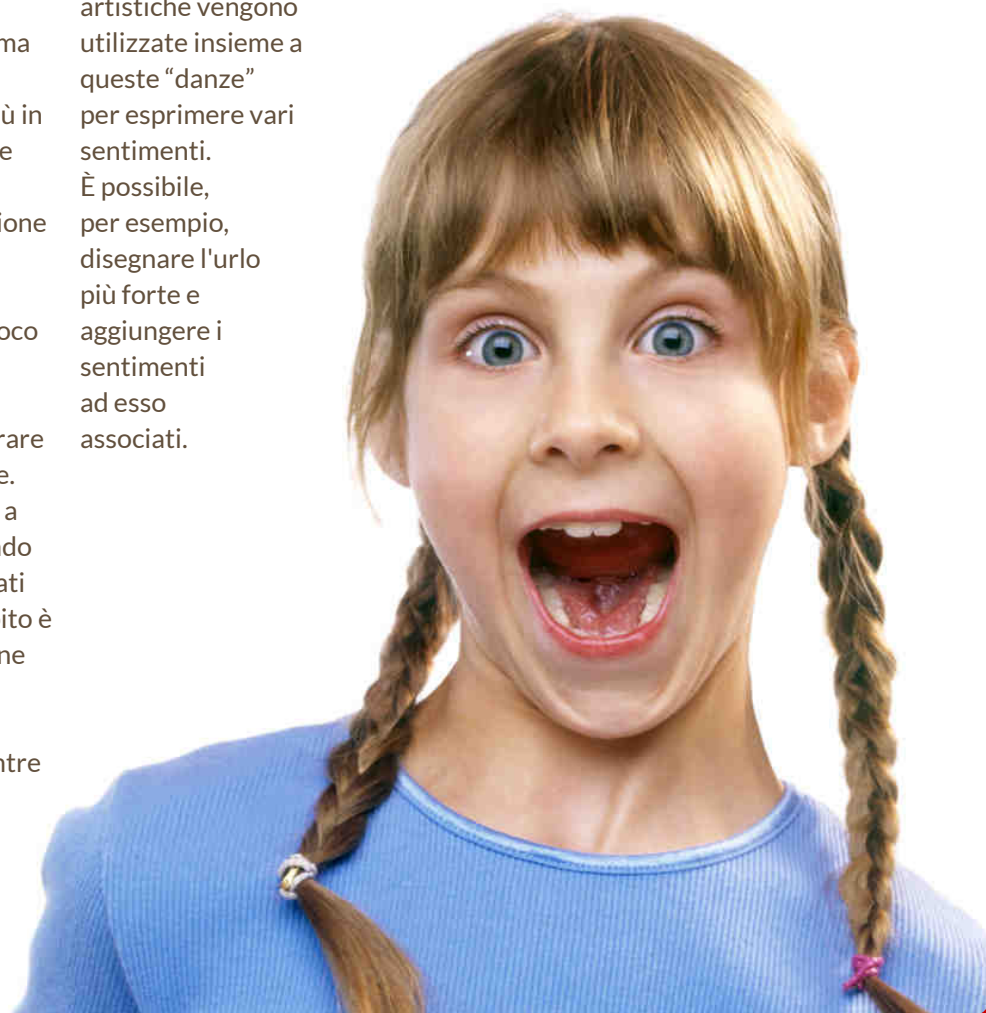
Sviluppare una conversazione non verbale: L'urlo silenzioso più forte

Il gioco dell'urlo silenzioso concorre allo sviluppo di una capacità di regolazione dell'espressione emotiva grazie alla pratica di una conversazione fisica co-creata. Questo gioco è stato presentato nel caso di una bambina con comportamenti autolesionistici che non era in grado di controllarsi ed esprimersi verbalmente in seguito ad eventi di abuso all'interno della sua famiglia. Il gioco dell'urlo silenzioso è diventato un'azione centrale tra questa bambina e sua madre per facilitare una comunicazione più positiva delle esperienze di trauma della bambina (Harvey, 2023). L'attività viene qui presentata più in generale ad uso dei gruppi o delle classi scolastiche per aiutare i bambini a sviluppare un'espressione emotiva più regolata.

In questa attività ai partner di gioco (genitore/ accompagnatore/ terapeuta) viene chiesto di partecipare a una gara per mostrare l'urlo più forte senza fare rumore. L'obiettivo è di aiutare i bambini a sviluppare un'azione fisica in grado di controllare l'espressione di stati emotivi ad alta intensità. Il compito è impostato come una competizione dove ogni partecipante è incoraggiato ad usare il proprio corpo in modo più completo mentre fa conversazioni non verbali giocose. L'attività può essere ampliata scegliendo diverse parti del corpo, come il viso o i piedi, e la velocità o la lentezza del movimento.

Si può anche chiedere ai giocatori di estendere in modo creativo il loro movimento in una danza interattiva basata su questi temi. Altri membri del gruppo o il terapeuta possono assumere il ruolo di giudice di chi mostra l'urlo più forte con il corpo senza emettere alcun suono. Quando il terapeuta ricopre questo ruolo, può anche fare dei commenti che evidenziano gli usi creativi delle azioni di ciascuno dei partner per incoraggiare la co-creatività e l'improvvisazione. Le attività artistiche vengono utilizzate insieme a queste "danze" per esprimere vari sentimenti. È possibile, per esempio, disegnare l'urlo più forte e aggiungere i sentimenti ad esso associati.

La narrazione di storie relative all'urlo può essere un'ulteriore aggiunta per ampliare la danza. A questo proposito, un tema che può essere introdotto è la co-creazione da parte dei giocatori di una storia che racconta di urla inascoltate e di come ad un certo punto gli altri possano iniziare sentirle ed ascoltarle. L'obiettivo è che i partecipanti sviluppino scambi non verbali partendo da una danza emotiva.



Esercitare la regolazione emotiva: La scala del movimento

Questa attività espande le scale di emozioni spesso utilizzate negli approcci più cognitivi, impiegando l'embodiment e l'azione fisica per sviluppare una comunicazione socio-emotiva più regolata. Questa attività è stata applicata anche nel caso della madre e della figlia citato in precedenza (Harvey, 2023). La scala del movimento può essere utilizzata in modo flessibile anche in altri contesti.

In questa attività i partner di gioco identificano una linea nello spazio in cui alle due estremità c'è il livello massimo di emozioni opposte, ad esempio, la calma e la rabbia. Un partner rappresenta danzando i vari gradi dello stato d'animo

spostandosi lungo la scala da un estremo all'altro, mentre il secondo partner osserva per imparare la danza e iniziare ad identificare questi stati d'animo attraverso i movimenti del primo partner. Quando i genitori partecipano, le danze che ne derivano possono essere collegate e applicate al contesto domestico. Con i coetanei, è possibile rappresentare scene che gli studenti hanno osservato a scuola o in altri contesti sociali.

L'attività può essere ampliata chiedendo ai giocatori di disegnare una versione grande della scala su una lavagna o un foglio bianco prima di danzare facendo riferimento a questa rappresentazione grafica.

Il disegno può anche includere simboli meteorologici per introdurre metafore di emozioni forti.

Per esempio, il punto più intenso della scala può essere disegnato e raccontato come un tifone, mentre le altre parti della scala possono essere descritte come una pioggia intensa, una pioggia sparsa, una giornata nuvolosa e una giornata di sole e relax in spiaggia. Questi disegni possono essere elaborati dai giocatori in qualsiasi modo e con qualsiasi materiale favorisca la creatività. È anche possibile utilizzare il disegno e le azioni fisiche per co-creare una storia relativa ad una previsione meteorologica "emotiva".



Risoluzione dei conflitti: La guerra degli scarabocchi



La guerra degli scarabocchi è utile per introdurre la risoluzione dei conflitti. Questa attività è stata presentata in precedenza (Harvey, 2000a, 2000b) nel contesto del gioco espressivo in famiglia. Come le altre proposte, anche questa è flessibile e può essere applicata in altri contesti.

Ogni partecipante ha un pastello di colore diverso. La coppia o il gruppo condivide un grande foglio di carta bianca. Il professionista spiega ai giocatori che dovranno usare il pastello per scarabocchiare sul foglio, che chi farà più segni sarà il vincitore e indica anche l'inizio e la fine del tempo. I partecipanti possono iniziare a scarabocchiare solo dopo il "via" e devono fermarsi immediatamente quando viene dato

lo "stop". Se un giocatore continua a disegnare, l'altro deve avere lo stesso periodo di tempo aggiuntivo per scarabocchiare. Una volta che tutti hanno acquisito familiarità con l'azione, possono gestire in autonomia il tempo. Dopo avere svolto vari turni, la guerra viene dichiarata conclusa e i giocatori stessi devono decidere il vincitore e spiegare il perché. Spesso è difficile stabilirlo ed è pertanto possibile fare un'altra sfida in risposta.

In un secondo tempo, il conduttore chiede ai giocatori di allontanarsi dal foglio e osservare gli scarabocchi alla ricerca di una forma che abbia un significato. Da quelle linee, con l'aiuto dell'immaginazione, i partecipanti proveranno a disegnare

un animale o un'altra creatura. Una volta che le creature sono disegnate, il professionista facilita una conversazione aiutando i partecipanti a identificare le loro reazioni emotive nei confronti dell'altra/e creatura/e. I giocatori vengono guidati nel trovare una sorta di pace e alleanza tra le loro creature.

Se inizialmente è troppo difficile per la coppia/il gruppo intravedere le creature nello scarabocchio, il conduttore può suggerire di fingere che le linee rappresentino semplicemente l'ambientazione naturale di creature sottomarine che verranno quindi disegnate senza basarsi sui segni preesistenti.

Storie di cambiamento: Il viaggio

Questa attività è stata presentata per illustrare la fine di un intervento familiare (Harvey, 2003). Le fasi di sviluppo sono descritte in Harvey & Kelly, 2017. L'obiettivo è creare espressioni e metafore sul potenziale cambiamento.

I giocatori scelgono un luogo nella stanza dove inizia il loro viaggio e un altro dove finisce. In seguito, selezionano vari oggetti per rappresentare alcune difficoltà nella loro vita e li posizionano lungo il percorso tra l'inizio e la fine. Accompagnano questo momento descrivendo verbalmente cosa deve essere fatto con ognuno degli ostacoli (o oggetti). Ad esempio, è possibile scegliere un grande paracadute o una sciarpa colorata per rappresentare uno stato d'animo turbolento legato a un problema personale. Il giocatore in viaggio viene istruito a muoversi con questo

oggetto per superare la difficoltà. Il percorso può essere allestito utilizzando diversi tipi di oggetto tra cui miniature e marionette con cui i viaggiatori dovranno parlare prima di proseguire il viaggio.

Dopo aver sviluppato un viaggio potenzialmente difficile e complesso, si chiede ai giocatori di usare modalità artistiche ed espressive per creare le mappe del viaggio. Possono anche essere inseriti (disegnati) degli elementi della natura come foreste, grotte e oceani e incluse figure che ostacolano o aiutano i viaggiatori durante il percorso. Questo permetterà di trasformare le mappe in metafore. In seguito, i giocatori possono co-creare delle favole relative ai viaggi.

Negli interventi familiari, solitamente il bambino ha il ruolo del

viaggiatore e il genitore diventa un aiutante e un testimone. Nelle terapie più orientate all'individuo, il professionista assume il ruolo di guida. Nei gruppi, la struttura del viaggio può essere utilizzata per rappresentare le sfide che il gruppo sta affrontando. Il conduttore affida i vari ruoli ai partecipanti in base alle necessità e agli obiettivi prefissati.

L'attività può essere utilizzata anche per indicare i progressi di un intervento, creando un viaggio e una mappa dei vari momenti, compresa la fine delle sessioni. La discussione su come sono cambiati i viaggi e la mappa può essere utilizzata per facilitare la comprensione di qualsiasi cambiamento durante l'intervento. L'attività può essere usata dai gruppi anche in altri momenti come il completamento di un programma scolastico o lo sviluppo di nuove amicizie.



Il processo di improvvisazione con il gioco e le arti espressive può incoraggiare esperienze in cui i giocatori sviluppano attenzione, impegno e piacere reciproci.

Riflessioni finali

Le strutture delle attività presentate in questo articolo sono flessibili e possono essere applicate in diverse situazioni tra cui la famiglia, la scuola e i gruppi. Il processo di improvvisazione con il gioco e le arti espressive può incoraggiare esperienze in cui i giocatori sviluppano attenzione, impegno e piacere reciproci. Le metafore che ne derivano possono contribuire alla comprensione del clima emotivo tra i partecipanti e allo sviluppo di un linguaggio comune. Ogni attività di improvvisazione, inoltre, aiuta a focalizzarsi su argomenti più specifici che sono fondamentali per una sana comunicazione emotiva e sociale.

Steve Harvey

è uno Psicologo clinico americano trasferitosi in Nuova Zelanda. Ha lavorato per molti anni come Psicologo dell'età evolutiva e ha svolto numerose consulenze a livello internazionale nei settori Play Therapy e Terapia con le Arti Espressive applicate in contesto familiare. È autore di molte pubblicazioni, membro dell'Association for Play Therapy (APT) e Registered Play Therapist Supervisor. Più recentemente, Steve è stato membro aggiunto del programma di psicologia clinica dell'Università di Guam. Durante la pandemia, ha sviluppato un progetto internazionale online utilizzando le arti creative come base per facilitare la resilienza e la comprensione interculturale.



Referenze

- Harvey, S.A. (2000a). Dynamic play approaches in the observation of family relationships. In K. Gitlin-Weiner, A. Sandgrund & C. Schaefer (Eds.). *Play diagnosis and assessment* (2nd ed.) (457–473). Wiley.
- Harvey, S.A. (2000b). Family dynamic play. In D. Johnson & P. Lewis (Eds.). *Current approaches to drama therapy* (379–409). Charles Johnson.
- Harvey, S.A. (2003). Dynamic play therapy with an adoptive family struggling with issues of grief, loss, and adjustment. In D. Wiener & L. Oxford (Eds.). *Action therapy with families and groups* (19–44). Washington D.C. American Psychological Association Books.
- Harvey, S.A. (2010). Sneaking. In L. Lowenstein (Ed.). *Creative family therapy techniques: Play art, and expressive activities to engage children in family sessions* (238–241). Champion Press.
- Harvey, S.A. & Kelly E.C. (2017). A look at the journey score in physical storytelling. *Moving On, DTAA Journal*, Vol. 14 (1–2), 2–11.
- Harvey, S.A. & Kelly, E.C. (2019). An investigation of the shadow dance used in physical storytelling. *Moving On, DTAA Journal*, Vol. 16 (1–2), 2–16.
- Harvey, S.A. (2023). Integrating creative arts modalities in the playroom and outside: Live and remote interventions. In I. Cassina, C. Mochi & K. Stagnitti (Eds.). *Play therapy and expressive arts in a complex and dynamic world* (28–49). Routledge.
- Schaefer, C.E. & Drewes, A.A. (2014). *The therapeutic powers of play: 20 core agents of change*. Wiley.

“

Nei contesti di crisi
“la comunicazione verbale può diventare opprimente, inadeguata e può portare a un significativo isolamento nonostante comunicare sia necessario (...) Creare collaborazioni utilizzando le arti espressive offre la possibilità di coinvolgere attivamente le famiglie e le comunità in una comunicazione reciproca attraverso i simboli e le metafore.”

”

Dr. Steve Harvey
(2023, pp. 47-48)

SCOPRI LA NUOVA PAGINA WEB DEDICATA ALLE FAQ!

In occasione dell'International Play Therapy Week (4-10 febbraio 2024) l'APTI ha lanciato una nuova pagina web dedicata alle domande più frequenti e rilevanti ricevute nel corso degli anni sui temi gioco, Play Therapy e Therapeutic Play (Gioco Terapeutico).

Le risposte sono state elaborate da un gruppo di soci APTI nel contesto dell'attività volontaria di diffusione della Play Therapy in Italia.

L'iniziativa si inserisce nel **Servizio famiglie**, Responsabile Dott. Antonio Di Pofi, ed è pertanto

rivolta principalmente a genitori e caregiver di bambini e adolescenti. Si ritiene, tuttavia, che possa essere di supporto anche per studenti e professionisti dell'età evolutiva.

Condividiamo con i lettori della rivista alcune domande e risposte! Per saperne di più visitate: www.associazioneplaytherapy.it.



DOMANDA

Perché usare il gioco come terapia è efficace?

RISPOSTA

Il gioco è il linguaggio naturale dei bambini (...) I bambini apprendono attraverso il gioco e comunicano contenuti complessi e difficilmente condivisibili con le parole.



DOMANDA

Chi può beneficiare delle metodologie di Play Therapy?

RISPOSTA

L'applicazione più diffusa concerne i clienti dai 2.5 ai 13 anni, fascia di età in cui i bambini usano il gioco e l'immaginazione più attivamente. La Play Therapy è efficace nell'affrontare quasi tutte le condizioni e i disturbi in età evolutiva: gestione dell'ira e aggressività, trauma, problemi comportamentali, disturbi dell'ansia, depressione, disturbo da AD/HD, disturbo della condotta, disadattamento sociale ed emotivo, disturbo dello spettro autistico, ecc.



DOMANDA

Qual è il livello di coinvolgimento dei genitori nei percorsi di Play Therapy?

RISPOSTA

Il coinvolgimento dei genitori è di fondamentale importanza in quanto potenzia l'efficacia del trattamento. Sono possibili più livelli di coinvolgimento: da quello più basilare come un aggiornamento regolare sull'andamento del percorso e la raccolta di informazioni sugli sviluppi a casa e a scuola; fino al pieno coinvolgimento come agente di cambiamento primario per i propri figli.





DOMANDA

Qual è la differenza tra la Play Therapy direttiva, non-direttiva e familiare?

RISPOSTA

Nella Play Therapy direttiva il professionista guida il processo avanzando proposte di gioco e attività strutturate sulla base degli obiettivi prefissati e delle abilità del bambino. Nella Play Therapy non-direttiva il professionista predispose lo spazio selezionando materiali espressivi e giocattoli ma l'iniziativa di gioco è affidata al bambino. Il compito del professionista è applicare una serie di abilità e principi che favoriscono la sintonizzazione, l'accettazione, la piena espressione della personalità del bambino e il rispetto dei limiti. Nella Play Therapy familiare tutti i membri della famiglia sono coinvolti e il focus è posto sulle dinamiche familiari, la comprensione reciproca, la relazione, la comunicazione e l'ascolto.



DOMANDA

Com'è strutturata una playroom (o stanza dei giochi) tipica?

RISPOSTA

La playroom (o stanza dei giochi) deve essere percepita dal bambino ed essere effettivamente un ambiente sicuro, un luogo nel quale possa sentirsi libero di esprimere se stesso, provare cose nuove, affrontare problemi ed elaborare i propri vissuti. Lo spazio della playroom è strutturato dal professionista su misura per ogni bambino. Sono scelti accuratamente i materiali espressivi e i giocattoli in base al tipo di intervento, alla metodologia selezionata, alle necessità e caratteristiche del bambino e agli obiettivi del percorso.



DOMANDA

Cosa aspettarsi da un percorso di Play Therapy?

RISPOSTA

Il percorso inizia con un incontro conoscitivo tra il professionista e la famiglia. I genitori condividono il motivo per cui si sono rivolti al professionista e quest'ultimo inizia a raccogliere una serie di informazioni per elaborare un quadro iniziale della situazione. La fase di valutazione dei bisogni e l'elaborazione del piano di intervento include solitamente anche l'osservazione di gioco familiare: un momento di gioco libero tra genitori e figli all'interno della stanza dei giochi. Una volta selezionata la metodologia di Play Therapy adeguata e concordati congiuntamente gli obiettivi del percorso e il livello di coinvolgimento dei genitori, hanno inizio le sessioni di gioco; la presenza dei genitori nella stanza dei giochi dipende dalla metodologia, dal momento del percorso e dalle necessità del bambino. Salvo eccezioni, gli incontri di Play Therapy hanno una cadenza settimanale e durano dai 20 ai 45 minuti a dipendenza dell'età del bambino; è da considerarsi anche un tempo aggiuntivo per lo scambio tra genitori e professionisti a seguito della sessione.



LINEE GUIDA PER LA RISPOSTA AI DISASTRI

Documento di sintesi

dell'International Consortium of Play Therapy Associations (IC-PTA)

Un documento elaborato da Claudio Mochi, MA, RP, APT & APTI RPT-S™, Isabella Cassina, MA, CAGS, TPS, Dottoranda & Ryoko Honda, MPS, MA, CCP, CP per l'IC-PTA. Tradotto dall'inglese e pubblicato con autorizzazione dall'Associazione Play Therapy Italia (APTI). Disponibile nella versione originale all'indirizzo www.ic-pta.com.

Questo documento di sintesi è stato sviluppato dal gruppo di lavoro dell'International Consortium of Play Therapy Associations (IC-PTA) dedicato alla risposta ai disastri e agli interventi di crisi, presieduta da Claudio Mochi, Psicologo e Psicoterapeuta, Registered Play Therapy Supervisor™ con oltre 20 anni di esperienza internazionale nel lavoro in contesti di crisi e trauma, in collaborazione con (in ordine alfabetico) i rappresentanti dei Membri della Direzione: Isabella Cassina, MA, TPS, CAGS, Dottoranda per l'Associazione Play Therapy Italia (APTI) e Ryoko Honda, MPS, MA, CCP, CP per la Japan Association for Play Therapy (JAPT). Il documento è stato approvato da tutti i Membri della Direzione dell'IC-PTA nella riunione del 16 novembre 2023.

Questo documento si basa sulla lunga esperienza degli autori nel settore. Il documento intende suggerire un quadro generale per lavorare nei contesti di crisi e di risposta alle catastrofi, ma non può in alcun caso essere considerato esaustivo o sostitutivo di una formazione adeguata e di un'esperienza supervisionata. Tutti i contenuti del documento sono coperti da copyright; qualsiasi

riferimento ai contenuti deve essere debitamente segnalato [International Consortium of Play Therapy Associations (2023). "Linee guida per la risposta ai disastri (Documento di sintesi)". In *Rivista di Play Therapy*, 8, 2024, 12-18. Tradotto dall'inglese e pubblicato con autorizzazione dall'Associazione Play Therapy Italia (APTI). Disponibile nella versione originale all'indirizzo www.ic-pta.com].

Per ulteriori informazioni, vi invitiamo a contattare l'IC-PTA scrivendo a info.icpta@gmail.com. Il gruppo di lavoro dedicato alla risposta ai disastri e agli interventi di crisi è impegnato nello sviluppo di ulteriori risorse in quest'area. Incoraggiamo i lettori a visitare regolarmente il sito web dell'IC-PTA.

Aderire alle linee guida internazionali

I professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play che si impegnano in attività e programmi di risposta ai disastri dovrebbero conoscere i principi di base degli standard e delle linee guida internazionali come: gli Sphere Standards, le Linee guida dell'Inter-Agency Standing Committee (IASC) sulla salute mentale e il supporto

psicosociale nei disastri, nei conflitti e in altre emergenze, gli Standard minimi di protezione dell'infanzia (Child Protection Minimum Standards), il Primo soccorso psicologico (Psychological First Aid) e le linee guida per la creazione di spazi a misura di bambino (Child Friendly Spaces). I principi comuni di questi standard e le indicazioni internazionali includono:

1. diritti umani ed equità;
2. partecipazione della popolazione locale;
3. non nuocere;
4. basarsi sulle risorse e sulle capacità disponibili;
5. integrazione dei sistemi di supporto;
6. supporto a più livelli.

L'obiettivo generale del lavoro di crisi è di migliorare le condizioni di vita delle persone e le prospettive future. A volte il ripristino delle condizioni "precedenti" non è né fattibile né ottimale. Ecco perché la co-creazione è ancora più importante.

Incoraggiamo i professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play a consultare con un approccio critico e costruttivo i siti web e la documentazione fornita dalle principali agenzie umanitarie.

Ai professionisti della crisi è richiesta una combinazione di alto livello di autoconsapevolezza, preparazione e flessibilità. I contesti critici sono imprevedibili e potenzialmente traumatici. I professionisti devono essere pronti ad affrontarli.

Panoramica sui contesti di crisi

(Cassina e Mochi, 2023, pp. 12-13)

- Le crisi sono sempre più complesse, gravi e prolungate. Esse derivano dall'intersezione di tre componenti principali: la natura della crisi, i fattori individuali (o la vulnerabilità delle persone) e le condizioni del sistema di supporto (o il livello di capacità di coping della comunità).
- Gli individui e il loro contesto non possono essere separati ed è per questo che lavorare sul sistema di supporto è fondamentale.
- Ogni Paese (o regione) può essere potenzialmente in crisi, ma quelle che definiamo come le "condizioni di partenza" fanno la differenza nel modo in cui la si

affronta e si supera (risorse disponibili, tempistiche, ecc.). In ogni caso, l'intervento di crisi deve essere co-creato con i partner locali.

- L'obiettivo generale del lavoro di crisi è di migliorare le condizioni di vita delle persone e le prospettive future. A volte il ripristino delle condizioni "precedenti" non è né fattibile né ottimale. Ecco perché la co-creazione è ancora più importante.
- Ai professionisti della crisi è richiesta una combinazione di alto livello di autoconsapevolezza, preparazione e flessibilità. I contesti critici sono imprevedibili e potenzialmente traumatici. I professionisti devono essere pronti ad affrontarli.



Si è tentati di pensare che, in quanto professionisti della salute mentale o del settore umanitario, sappiamo cosa serve in circostanze critiche (Mochi e VanFleet, 2009), ma ogni situazione e storia personale è unica. Le crisi richiedono comprensione, non presunzione.

Considerazioni di base per la risposta ai disastri

Nei giorni immediatamente successivi a un disastro, molti sopravvissuti sono preoccupati per le proprie perdite, hanno forti incertezze e timori. Raramente sono i sopravvissuti a cercare assistenza, il loro comportamento può essere riservato e non comunicativo perché concentrato sui propri bisogni. Si tratta di una reazione naturale che limita o toglie completamente ai sopravvissuti l'energia per avventurarsi nei programmi istituiti a loro favore.

"Gli interventi post-catastrofe sono estremamente sensibili al tempo e allo spazio e dovrebbero includere una fase preparatoria e una fase avanzata. La prima pone le basi per il successo della seconda" (Mochi e Cassina, 2024). "L'intervento dovrebbe partire dalle attività meno specializzate rivolte alla popolazione più ampia, fino alle forme più raffinate di trattamento rivolte a gruppi più piccoli" (Mochi e Cassina, 2024).

Nelle fasi iniziali, l'obiettivo principale dei professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play è stabilire un contatto con i sopravvissuti. Questo avviene sostenendoli nel soddisfare i loro bisogni primari (fornendo coperte, acqua o vestiti) e assistendoli in compiti impegnativi come l'identificazione dei loro cari defunti. L'empatia è fondamentale. Le relazioni che si formano in questo periodo gettano le basi per un intervento più efficace in seguito.

Nelle settimane successive, alcuni sopravvissuti si chiudono o diventano emotivamente reattivi. Può insorgere un senso di impotenza e disperazione. Altri mostrano la loro capacità di recupero e sembrano pronti a relazionarsi con i professionisti. Sebbene la maggior parte di loro abbia ancora un grande bisogno di sostegno pratico, spesso sono più avvicinabili dopo che l'afflusso iniziale di soccorritori esterni, aiutanti e media si è dissipato. Invitiamo tutti i professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play a considerare 4 punti chiave relativi agli interventi in caso di crisi (Cassina e Mochi, 2023, pp. 18-19):

1. La gerarchia dei bisogni deve essere rispettata. I bisogni fisiologici e di sopravvivenza di base hanno la priorità in quanto sono di immediato interesse personale. Si è tentati di pensare che, in quanto professionisti della salute mentale o del settore umanitario, sappiamo cosa serve in circostanze critiche (Mochi e VanFleet, 2009), ma ogni situazione e storia personale è unica. Le crisi richiedono comprensione, non presunzione. Nelle situazioni complesse, la valutazione dei bisogni non finisce mai e le informazioni

vengono raccolte in molteplici circostanze.

2. La sicurezza viene prima di tutto. Se una persona percepisce il contesto come minaccioso o insicuro, la sua principale preoccupazione sarà quella di proteggersi. Questo può accadere quando l'individuo è completamente sopraffatto, sospettoso, non sa cosa aspettarsi dalla situazione o è nuovo a certe esperienze. Non possiamo fare ipotesi sul senso di sicurezza delle persone poiché il nostro processo di individuazione del pericolo o della minaccia funziona al di sotto del livello di consapevolezza (Porges, 2011: 20). Possiamo imparare, esplorare, entrare in contatto con gli altri, giocare, creare e accedere alle nostre risorse solo quando ci sentiamo sicuri.

3. Gli esseri umani sono esseri sociali. Gli individui dipendono gli uni dagli altri per ottenere sostegno, sicurezza e per adattarsi a situazioni nuove e difficili. Le interazioni sane sono il nostro fattore protettivo e, come affermano Ludy-Dobson e

Non possiamo fare ipotesi sul senso di sicurezza delle persone poiché il nostro processo di individuazione del pericolo o della minaccia funziona al di sotto del livello di consapevolezza (...) Gli individui dipendono gli uni dagli altri per ottenere sostegno, sicurezza e per adattarsi a situazioni nuove e difficili.



Perry (2010: 26-27), "la presenza di persone familiari che proiettano spunti socio-emotivi di accettazione, comprensione, compassione ed empatia calmano la risposta allo stress dell'individuo".

4. I professionisti della crisi non possono intervenire da soli. Nei contesti di crisi, gli attori locali esistono già e "il vero aiuto non è quello che fa sentire utili le persone, ma quello che le rende libere e autonome" (Naiaretti et al., 2009: 17). Questo approccio trova sostegno nel concetto più ampio di "cambiamento sociale".

Il cambiamento sociale è possibile solo quando le persone in una comunità hanno la consapevolezza della propria capacità di agire, quando diventano consapevoli delle loro risorse e si considerano in grado

di ricreare il mondo in cui vivono. Il compito delle arti espressive [e del gioco] come agente di cambiamento non è quello di entrare in una comunità con un piano preesistente cercando di indirizzare l'azione comunitaria in una direzione prestabilita.

(Levine, 2011: 28)

Ruolo dei professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play

Come accennato all'inizio di questo documento di sintesi, uno dei principi più importanti è "non nuocere". Sebbene i professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play comprendano il valore degli approcci basati sul gioco per i bambini traumatizzati, può essere potenzialmente dannoso intervenire senza un adeguato coinvolgimento della comunità dei sopravvissuti.

Il compito delle arti espressive e del gioco come agente di cambiamento non è quello di entrare in una comunità con un piano preesistente cercando di indirizzare l'azione comunitaria in una direzione prestabilita.

Poiché ogni disastro e ogni sopravvissuto è unico, bisogna evitare di dare per scontato che gli operatori della salute mentale sappiano cosa serve nelle situazioni post-catastrofe. È bene interpellare i sopravvissuti chiedendo quali siano i loro bisogni e iniziare da lì ad offrire un sostegno. I professionisti che

intervengono nei disastri devono considerare il modo per assistere le famiglie, le scuole e la comunità in generale, al fine di garantire che i bambini ricevano le cure migliori. Le esigenze di sopravvivenza e di vita quotidiana hanno la precedenza sugli interventi psicosociali.

I fattori chiave che determinano il trauma psichico e il malfunzionamento sono gli eventi travolgenti, minacciosi e dannosi insieme alla percezione di mancanza di controllo, quindi il processo di sostegno dovrebbe iniziare con la creazione di un ambiente che abbia una certa prevedibilità e sicurezza. Per favorire la salute mentale dei bambini, la priorità deve essere posta sulla riduzione dello stress e sul supporto efficace degli adulti che li circondano e che sono coloro che maggiormente possono assicurare i bambini. I membri della comunità locale devono essere coinvolti fin dall'inizio. Molti sopravvissuti hanno capacità fondamentali per lo sviluppo di interventi e programmi. Inoltre, conoscono la cultura locale e possono essere preziosi per identificare e rispondere più facilmente alle esigenze dell'intera comunità; questo è un ulteriore importante motivo per coinvolgerli e rafforzarli fin dall'inizio.

Per favorire la salute mentale dei bambini, la priorità deve essere posta sulla riduzione dello stress e sul supporto efficace degli adulti che li circondano e che sono coloro che maggiormente possono assicurare i bambini.

La continuità è essenziale. I professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play devono collegare tra loro le risorse della comunità come i terapeuti locali, gli insegnanti, gli educatori e altre persone che lavorano con i bambini. Gli interventi basati sul gioco devono essere coordinati con coloro che li porteranno avanti nel tempo. È necessario esaminare le loro azioni, attività e programmi sulla base di una prospettiva a medio-lungo termine anche quando si è sul campo per un breve periodo di tempo. Gli interventi devono essere flessibili, ideati in modo creativo, adattati alla situazione attuale e alla cultura locale per aiutare gli individui a ritrovare i loro punti di forza originari.

Spesso non è ideale che gli interventi di Play Therapy vengano condotti immediatamente dopo un disastro e non è possibile né appropriato condurli quando i professionisti sono tenuti a partire nel giro di poche settimane. Se i professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play hanno un tempo limitato per lavorare nei luoghi del disastro, possono concentrarsi sul coordinamento con i genitori e con i colleghi locali, in modo che gli interventi basati sul gioco siano effettuati nel contesto delle relazioni in corso con i bambini.

Il rafforzamento delle capacità (o Capacity Building) non deve essere condotto in assenza di tempo, abilità e preparazione del professionista o di collegamenti appropriati nell'area. Se e quando le condizioni saranno favorevoli allo sviluppo e all'implementazione di programmi di formazione, sarà importante utilizzare un formato culturalmente

Spesso non è ideale che gli interventi di Play Therapy vengano condotti immediatamente dopo un disastro (...) Se i professionisti formati in Play Therapy hanno un tempo limitato per lavorare nei luoghi del disastro, possono concentrarsi sul coordinamento con i genitori e con i colleghi locali, in modo che gli interventi basati sul gioco siano effettuati nel contesto delle relazioni in corso con i bambini.

appropriato, partecipativo ed efficace. Il rafforzamento delle capacità offre un'opportunità alla comunità dei sopravvissuti, ma non dovrebbe essere un'imposizione dettata dalla mera volontà e dal tempo a disposizione dei professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play. Astenersi è meglio che imporsi. L'impatto dei disastri rimane a lungo dopo che molti dei soccorritori esterni se ne sono andati. Secondo il principio della sostenibilità e per rispetto, i contributi migliori lasciano qualcosa di positivo dietro di sé, come programmi psicosociali efficaci e gestiti localmente e operatori e terapeuti del posto ben formati e supervisionati.

A rischio di sembrare ripetitivi, vorremmo sottolineare che i professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play che intervengono in contesti di crisi necessitano qualità personali e competenze professionali molto sviluppate. Tra le altre cose,

devono essere formati in diverse metodologie di Play Therapy da fornitori e/o enti approvati, con una tradizione rilevante e riconosciuta nel settore; ricevere una regolare supervisione da parte di specialisti esperti di Play Therapy e di lavoro in situazioni di crisi; avere esperienza clinica nel trattamento dei traumi, nello sviluppo di progetti e interventi psicosociali; avere una conoscenza e una spiccata sensibilità culturale soprattutto quando lavorano all'estero; inserirsi nel contesto di un programma più ampio di un singolo intervento e questo implica avere forti legami locali.

Motivi per applicare gli interventi basati sul gioco nelle crisi

(Cassina e Mochi, 2023, pp. 20-21)

- ***"Il gioco è un linguaggio universale e, applicato nel momento più opportuno, ha il vantaggio di creare un ponte tra le persone nel rispetto degli individui, delle comunità e delle culture.***
- ***"I bambini usano il gioco per elaborare e padroneggiare difficoltà psicologiche piuttosto complesse del passato e del presente"*** (Bettelheim, 1987). "Dal gioco del bambino possiamo capire come vede e costruisce il mondo, come vorrebbe che fosse, quali sono le sue preoccupazioni e i suoi problemi" (op. cit.). "Il gioco è anche lo strumento più utile a disposizione del bambino per prepararsi al futuro e ai suoi compiti" (op. cit.).
- ***Il gioco è fondamentale per bambini e adulti.*** Brown (Brown e Vaughan, 2009) sostiene che il gioco libera il potenziale umano in ogni fase della vita. Il gioco "è una dinamica cruciale per un sano sviluppo fisico, emotivo, comportamentale, sociale e intellettuale a tutte le età" (Elkind, 2007: 4). È una fonte di apprendimento di nuove abilità e può essere utile per promuovere la crescita personale e superare i problemi psicologici.
- ***Il gioco contiene tutti gli ingredienti essenziali che favoriscono la neuroplasticità*** (Cozolino, 2010; Wheeler e Dillman Taylor, 2016). Infatti, "favorisce la costanza e la motivazione alla pratica, la creazione di un ambiente sicuro, lo sviluppo di relazioni di fiducia e consente il coinvolgimento emotivo esponendo il giocatore a un livello ideale di stimolazione" (Mochi e Cassina, 2021: 32).

Astenersi è meglio che imporsi (...) I professionisti formati in Play Therapy e Therapeutic Play che intervengono in contesti di crisi necessitano qualità personali e competenze professionali molto sviluppate.



Il gioco è un linguaggio universale e, applicato nel momento più opportuno, ha il vantaggio di creare un ponte tra le persone nel rispetto degli individui, delle comunità e delle culture.

Sintomi comuni nei bambini

Tra i sintomi più comuni nei bambini in seguito a una catastrofe vi è la possibilità che diventino molto dipendenti, che si aggrappino ai genitori, che temano la separazione, che presentino sintomi di eccitazione come la facilità a spaventarsi e l'irritabilità, che piangano e che provino un profondo senso di vergogna.

I bambini in età prescolare possono riferire incubi di mostri, hanno la tendenza a rivivere il trauma nei loro giochi senza rendersi conto di farlo, mostrano comportamenti regressivi (encopresi, enuresi) e disturbi somatici (mal di testa e mal di stomaco).

I sintomi nei bambini in età scolare includono una riduzione dell'interesse per le attività abituali, un senso anticipato del futuro così come la formazione di presagi (credenza nella capacità di prevedere le calamità future), aggressività verbale o fisica, giochi post-traumatici elaborati con possibile coinvolgimento di amici nella rievocazione e senso di colpa per le azioni intraprese.

Gli adolescenti, a differenza dei bambini più piccoli, possono manifestare sintomi simili a quelli di un adulto, tra cui flashback, preoccupazioni secondarie all'evento traumatico (punizione dei

genitori), aumento dell'uso di droghe e alcol e litigi con i genitori e/o i fratelli.

Referenze

- Cassina I. & Mochi C. (2023.) Applying the therapeutic power of play and expressive arts in contemporary crisis work. In I. Cassina, C. Mochi & Stagnitti K. (Eds.). *Play therapy and expressive arts in a complex and dynamic world: Opportunities and challenges inside and outside the playroom*. Routledge, 6-27.
- Hiraoka Y., Honda R., Yuno T., Kataoka R. & Ozawa K. (2012). *Psychological support for children and its challenges in the wake of the Great East Japan Earthquake* [in Japanese].
- Mochi C. & Cassina I. (2024). Reclaiming a feeling of safety in natural disasters: Preparatory and advanced interventions using play and play therapy. In P. Goodyear-Brown & L. Yassenik (Eds.). *Polyvagal power in the playroom: A guide for play therapists*. Routledge.
- Mochi C. & VanFleet R. (2009). Roles play therapist play. Post disaster engagement and empowerment of survivors. *Play Therapy Magazine*, Vol. 4, Dec. 2009.
- VanFleet R. & Mochi C. (2010). Post-disaster roles for psychologists, *The National Psychologist*, Nov/Dec. 2010.

International Consortium of Play Therapy Associations (IC-PTA)

Una rete transglobale di Associazioni Nazionali di Play Therapy e di individui che valorizzano e promuovono l'integrità e la qualità della pratica di Play Therapy e Therapeutic Play (Gioco Terapeutico).

L'IC-PTA è un'Associazione senza scopo di lucro fondata in Svizzera nel 2022 da un gruppo internazionale di professionisti del settore.

International Consortium of
PLAY THERAPY ASSOCIATIONS
Integrity • Quality

Consiglio di Direzione (CD) e Membri Operativi (MO)

Il CD è composto da 6 Associazioni, ciascuna delle quali dispone di 1 voto e designa 2 rappresentanti che contribuiscono alle attività a titolo volontario. I MO attualmente sono 9 (inclusi i Membri di Direzione), in ordine alfabetico:

- APPTA (Australia)
- APT (USA)
- APTI (Italia)
- ATPT (Taiwan)
- BAPT (Regno Unito)
- CAPT (Canada)
- IAPTP (Irlanda)
- JAPT (Giappone)
- KAPT (Korea)

Diventa Membro Individuale e sostieni lo sviluppo della Play Therapy di qualità nel mondo!

Iscriversi all'IC-PTA è semplice tramite il modulo online. Il pagamento della quota annuale per i Membri Individuali può essere effettuato in qualsiasi momento per mezzo di PayPal o carta di credito.

I professionisti già soci di una delle Associazioni Nazionali (9 Membri Operativi) dell'IC-PTA beneficiano da subito del 50% di sconto sulla quota annuale.

Visita www.ic-pta.com

ALIMENTARE QUOTIDIANAMENTE GLI SCHERMI: L'IMPATTO SU BENESSERE E SVILUPPO

di Claudio Mochi, MA, RP, APT & APTI RPT-S™

Articolo basato su una selezione di puntate della rubrica "Due Parole con lo Psicologo" scritta e condotta da Claudio Mochi per la testata giornalistica Radio Bullets <https://www.radiobullets.com/>. Pubblicato con autorizzazione sulla Rivista di Play Therapy dell'Associazione Play Therapy Italia APTI.

Questo articolo propone una serie di riflessioni sul modo in cui gli schermi influenzano il nostro benessere. Inizialmente l'autore si sofferma sull'impatto degli schermi sulla qualità e quantità di sonno di bambini e adulti; in un secondo momento, spiega che gli schermi producono una stimolazione eccessiva che può addirittura essere percepita come minacciosa per il cervello; in seguito, vengono introdotti elementi che illustrano il rapporto tra attenzione, autoregolazione, gestione degli impulsi ed esposizione agli schermi; è la volta quindi di una riflessione sull'importanza delle attività ristorative come il movimento fisico e il contatto con la natura. La conclusione sottolinea che gli schermi limitano la necessità del cervello di poter immaginare nonché le possibilità per il bambino, e non solo, di coltivare importanti abilità e relazioni.

L'utilizzo dei congegni elettronici è direttamente collegato alla perdita di qualità e quantità di sonno. Per i più piccoli, l'esposizione allo schermo riduce anche il tempo dedicato alla preparazione per la notte.

Esposizione agli schermi e qualità del sonno

Si stima che nella grande maggioranza delle famiglie anche la zona notte dei bambini ospiti almeno uno schermo, monitor, tablet, TV o telefonino. A tal proposito, desidero condividere un dato importante: l'utilizzo di questi congegni elettronici è direttamente collegato alla perdita di qualità e quantità di sonno. Per i più piccoli, l'esposizione allo schermo riduce anche il tempo dedicato alla preparazione per la notte. Televisione e giochi elettronici sottraggono tempo ai rituali della sera che incidono in modo indiscutibilmente positivo sul rilassamento e sulla qualità del riposo.

Può capitare che sia i contenuti trasmessi che le interazioni con le apparecchiature tecnologiche ci catturino erodendo il tempo disponibile per dormire. Controlliamo una e-mail, cerchiamo l'ultima offerta o notizia su Internet e il tempo per il sonno si è consumato all'improvviso di un'ora o più. L'influenza negativa sul sonno non è legata unicamente alla questione del tempo che si riduce, ma riguarda anche l'effetto che

Nel corso della notte i neuroni, ovvero le cellule che si occupano della trasmissione dei segnali, si riposano e altre unità, chiamate cellule gliali, sono attive per ripulire le tossine prodotte dall'attività cerebrale. Ridurre il loro tempo di lavoro conduce a conseguenze nefaste.

producono i contenuti a cui siamo esposti. La storia, i colori vividi, la velocità degli stimoli, il coinvolgimento che si sviluppa allertano i nostri sensi rendendo più difficile anche prendere sonno.

Un'ulteriore questione è legata alla luce che emettono gli schermi. I fotoni prodotti da questi dispositivi hanno il potere di attivare il nostro cervello che recepisce tanta stimolazione come un invito a svolgere un lavoro. Immaginiamo quanto questa sollecitazione sia forte quando il telefono o il tablet sono posti molto vicino al nostro viso. È come se dicessimo a chiare lettere al nostro cervello di rimanere sveglio e attivo proprio mentre ci prepariamo per dormire.



Il sonno è un'attività che permette al nostro organismo di recuperare energia, consentire lo sviluppo cerebrale, consolidare la memoria ed eliminare le tossine che si accumulano nel nostro cervello durante la veglia. Nel corso della notte i neuroni, ovvero le cellule che si occupano della trasmissione dei segnali, si riposano e altre unità, chiamate cellule gliali, sono attive per ripulire le tossine prodotte dall'attività cerebrale. Ridurre il loro tempo di lavoro conduce a conseguenze nefaste tra cui difficoltà nell'attenzione, nella memoria, nel pensare in modo efficace ai problemi e incide anche sul nostro metabolismo. Solo una piccola percentuale di persone ha un effettivo bisogno di dormire meno di 7-9 ore, per tutti gli altri la durata e la qualità del sonno sono fondamentali. Cosa fare allora?

Pensando ai più piccoli, un buon accorgimento è creare una confortevole zona notte priva di schermi. Bambini e adolescenti hanno un bisogno di dormire ancora più imperativo. Per tutti, un'adeguata qualità e quantità di sonno è essenziale per favorire benessere, crescita e per sostenere l'efficacia del proprio operato. È pertanto un'ottima scelta limitare il proprio tempo di esposizione agli schermi soprattutto alla sera avviando anche la buona abitudine di mettere a riposo i dispositivi almeno un'ora prima di dormire.

Una stimolazione eccessiva per il cervello

Nei paragrafi precedenti, abbiamo fatto riferimento all'influenza negativa degli schermi sul ciclo sonno-veglia. In aggiunta, numerose

L'impatto stressante degli schermi può causare nel breve termine un aumento di irritabilità e determinare nel lungo termine uno stato di stress cronico.

ricerche illustrano che l'impatto stressante degli schermi può causare nel breve termine un aumento di irritabilità e determinare nel lungo termine uno stato di stress cronico. Pensando in modo particolare ai bambini, che hanno capacità regolative ancora in maturazione e possono pertanto gestirsi con più difficoltà e, inoltre, sono anche molto più vulnerabili di noi adulti, è facile rendersi conto che il tempo di esposizione agli schermi dovrebbe essere estremamente limitato o, meglio ancora, nullo.

Non solo gli stimoli provenienti dalla pratica dei videogiochi possono essere percepiti come altamente stressanti, ma anche la stessa esposizione ai campi elettromagnetici prodotti può generare per il nostro organismo una reazione di attacco o fuga che caratterizza il modo in cui rispondiamo quando percepiamo una minaccia. Il nostro cervello attiva il suo sistema di protezione per la nostra incolumità e non è facile fargli capire che stiamo solo cercando di rilassarci o di divagarci.

Si spende tanto tempo davanti agli schermi e molto spesso è difficile convincere i bambini a smettere di giocare perché videogiochi e altre attività condotte sugli schermi sono divertenti, coinvolgenti e in qualche modo appaganti. È proprio questo appagamento che in alcuni casi rappresenta la radice di un altro problema, ovvero la ridotta sensibilità al sistema di ricompensa interno.

Giochi e altre attività forniscono delle esperienze percepite come altamente gratificanti e, fino a qui, niente di male. Anche Frank Underwood, uno dei personaggi della serie "House of Cards", tra un intrigo politico e l'altro non disdegna

Questa desensibilizzazione spiega, tra le altre cose, i casi sempre più diffusi di giovani che trascorrono un tempo crescente davanti ai videogiochi e agli schermi e mostrano sempre meno interesse per altre attività della vita quotidiana.

l'appuntamento serale con i videogiochi. La stimolazione eccessiva conduce, tuttavia, ad una ridotta sensibilità del sistema che permette di percepire piacere e soddisfazione per le esperienze che svolgiamo, con la conseguenza che per sentirci appagati e gratificati con il tempo abbiamo bisogno di stimolazioni sempre più forti. Questa desensibilizzazione spiega, tra le altre cose, i casi sempre più diffusi di giovani che trascorrono un tempo crescente davanti ai videogiochi e agli schermi e mostrano sempre meno interesse per altre attività della vita quotidiana.

Il rapporto tra attenzione, autoregolazione ed esposizione agli schermi

Continuiamo a riflettere sull'effetto degli schermi sulla nostra salute pensando in particolare all'impatto sui più giovani. La ricerca scientifica conferma un sospetto di molti genitori: il tempo dedicato agli schermi ha un effetto negativo sulla capacità di attenzione. Inoltre, più tempo si trascorre con TV e videogiochi, peggiori sono le abilità nel gestire gli impulsi e più in generale nell'autoregolazione. Siamo di fronte ad un fatto acclarato, sono pochissimi, infatti, gli studi che non giungono a queste conclusioni.

Non vi è unanimità, invece, sul perché questo avvenga. Sono state formulate diverse ipotesi di lavoro che hanno dato vita a numerose investigazioni. Tra le più condivise vi è quella dell'eccitamento: diversi giochi e programmi riescono a sostenere l'attenzione in modo continuo inviando una vasta quantità di stimoli. Il risultato sarebbe quello di far percepire il mondo al di fuori dello schermo molto meno

La ricerca scientifica conferma un sospetto di molti genitori: il tempo dedicato agli schermi ha un effetto negativo sulla capacità di attenzione. Inoltre, più tempo si trascorre con TV e videogiochi, peggiori sono le abilità nel gestire gli impulsi e più in generale nell'autoregolazione (...)

La raffica di colori, suoni e immagini avrebbe il potere di modificare il livello desiderato di stimoli rendendo trascurabili e opache molte attività quotidiane, incluse quelle accademiche.

interessante. La raffica di colori, suoni e immagini avrebbe il potere di modificare il livello desiderato di stimoli rendendo trascurabili e opache molte attività quotidiane, incluse quelle accademiche.

Per altri autori, il tempo dedicato allo schermo sottrae spazio importante alla pratica e allo sviluppo di esperienze che favoriscono autoregolazione e attenzione. I problemi nella sfera dell'attenzione sarebbero, pertanto, il risultato di uno scarso allenamento. Viene sostenuta anche l'ipotesi che lo schermo attragga di per sé coloro che hanno già poche abilità. L'eccesso di stimolazione e la mancanza di esercizio non farebbe altro che esasperare difficoltà già manifeste nell'attenzione e nell'autoregolazione. Questo spiegherebbe perché la popolazione maschile, il cui sviluppo è più lento rispetto alle coetanee, non

La nostra riserva mentale di energia non è illimitata e il sovraccarico sensoriale a cui ci esponiamo può lasciare pochi residui con cui gestire altre questioni. Come affrontiamo le nostre difficoltà quando siamo stanchi e scarichi?

solo mostra maggiori difficoltà di attenzione, ma spende anche molto più tempo con TV e videogiochi. Si considerano anche altre variabili tra cui l'efficienza della funzione genitoriale, per cui si teorizza che i minori che spendono molto tempo davanti agli schermi risentono di cure genitoriali non pienamente accurate.

Il rapporto tra attenzione, autoregolazione, gestione degli impulsi ed esposizione agli schermi è

un argomento rilevante e molto ampio e sono davvero numerose le considerazioni che si potrebbero condividere, inclusa la seguente: la nostra riserva mentale di energia non è illimitata e il sovraccarico sensoriale a cui ci esponiamo può lasciare pochi residui con cui gestire altre questioni. Come affrontiamo le nostre difficoltà quando siamo stanchi e scarichi? La modalità che utilizziamo in queste circostanze, tra cui dormire, mangiare, giocare a scacchi, scrivere, bere, urlare e colpire può diventare un nostro schema di comportamento.

Qualsiasi attività, abitudine o elemento del contesto che incide sulla nostra capacità di attenzione e di autoregolazione indebolisce le nostre abilità di elaborare le informazioni che riceviamo rendendo i processi

mentali in cui siamo coinvolti più complicati e minacciando, pertanto, la qualità di tutte le nostre prestazioni.

L'importanza delle attività ristorative: movimento fisico e natura

Abbiamo visto che il nostro organismo viene sollecitato dagli schermi da molti punti di vista e purtroppo non per il meglio. Vorrei condividere anche un altro aspetto: l'interazione con gli schermi sottrae del tempo ad altre attività importanti, come il movimento fisico, che possiamo definire "ristorativa" in quanto permettono di recuperare dagli sforzi e dalla stanchezza delle attività quotidiane in cui siamo coinvolti. Il movimento fisico è importante ad ogni età e, soprattutto per i più piccoli, è un'attività



In moltissime circostanze, i bambini nell'arco della loro giornata sono sotto stimolati dal punto di vista fisico e sensoriale e i giochi elettronici sottraggono ulteriori opportunità. Inoltre, tutti noi sperimentiamo il desiderio di recuperare le nostre energie (...) Per numerosi ricercatori la ricetta per un recupero sano è semplice: trovare l'opportunità di trascorrere del tempo a contatto con la natura.

necessaria per lo sviluppo sano, per bilanciare le calorie assunte, per conoscere e comprendere il mondo e per stimolare il cervello. In moltissime circostanze, i bambini nell'arco della loro giornata sono sotto stimolati dal punto di vista fisico e sensoriale e i giochi elettronici sottraggono ulteriori opportunità.

Inoltre, tutti noi sperimentiamo il desiderio di recuperare le nostre energie, ricompensare quanto speso, oppure ci sentiamo tesi e irritabili e cerchiamo un sollievo. Dormire è una buona scelta, il sonno fornisce enormi possibilità ristorative, ma non è l'unica opzione. Anche farsi coinvolgere da un contesto diverso dal solito, che ci intrighi ma non ci sommerga di stimoli, funziona in modo eccellente. A questo riguardo, possiamo immaginare svariate attività e ambienti. Per numerosi ricercatori la ricetta per un recupero sano è semplice: trovare l'opportunità di trascorrere del tempo a contatto con la natura.

Ognuno ha la sua quota di tensione e stanchezza con cui fare i conti. Per gli adulti può essere più facile individuare un'attività che favorisca realmente il sollievo dallo stress e il recupero dell'energia. Per i bambini può essere più difficile; è pertanto responsabilità degli adulti promuovere, tra le altre cose, dei contesti in cui i bambini possano recuperare quanto speso.

Conclusione

Si ha spesso l'impressione di vedere il bambino più calmo e soddisfatto quando interagisce con un tablet o un altro schermo. Questa purtroppo è un'illusione, in quei momenti, potendo vedere il tracciato della sua attività cerebrale, ci accorgeremo che il bambino non è più calmo e non è più sereno e neanche apprende realmente ad autoregolarsi, a sostenere l'attenzione, e nell'insieme non è neppure felice.

Il cervello ha bisogno di poter immaginare. I videogiochi purtroppo sono percorsi guidati che stimolano solo l'emisfero sinistro del cervello, quello più razionale. La relazione con gli altri, che è quello che ci consente di apprendere ed essere sereni, è un aspetto estremamente limitato nel mondo degli schermi. Un semplice gioco da tavolo permette, invece, anche ai bambini più problematici di acquisire sicurezza in se stessi, beneficiare di attenzione, rafforzare i legami e il senso di appartenenza.

Claudio Mochi

è Direttore del Master universitario in Play Therapy a Roma, autore e speaker internazionale, esperto in interventi di emergenza e trauma con oltre 20 anni di esperienza in contesti di crisi e post-disastro. Claudio è Psicologo e Psicoterapeuta, Registered Play Therapist Supervisor™ dell'APT degli Stati Uniti. Fondatore e Presidente dell'APT, Responsabile del programma formativo dell'International Academy for Play Therapy (INA) con sede a Lugano, Svizzera. Nel 2015 ha ottenuto negli Stati Uniti il premio "Outstanding contributions to the practice and teaching of Filial Therapy".



La relazione con gli altri, che è quello che ci consente di apprendere ed essere sereni, è un aspetto estremamente limitato nel mondo degli schermi. Un semplice gioco da tavolo permette, invece, anche ai bambini più problematici di acquisire sicurezza in se stessi, beneficiare di attenzione, rafforzare i legami e il senso di appartenenza.





La promozione del gioco di finzione nelle classi scolastiche per i bambini provenienti da ambienti socioeconomici svantaggiati e da contesti ad alto rischio è particolarmente importante per costruire le competenze di base utili a favorire l'apprendimento.

Karen Stagnitti, PhD, BOccThy, GCHE

Terapista occupazionale e Professoressa emerita presso la Deakin University (Australia), creatrice della metodologia Learn to Play Therapy.

