

# Il gioco

“È nel **giocare** e soltanto mentre gioca che l'individuo, bambino o adulto, è in grado **di** essere creativo e **di** fare uso dell'intera personalità, ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il sé.”

# Le attività di gioco

- Sono costruite e ideate per dare forma alle emozioni
- Sono pensate per dare la possibilità di ritrovarsi ancora una volta insieme «più solidi»
- Favoriranno il «cambiamento» e il «divenire»

# I comportamenti possibili dei vostri figli

- Atteggiamenti rumorosi o «*assordante*» silenzio
- Comportamenti regressivi (rifugio nel lettone, richiesta nella cura della propria persona, enuresi, encopresi)
- Ipercinesia e irritabilità non consolabile
- Alterazione del sonno (risvegli notturni, difficoltà di addormentamento)
- Dis-regolazione del ritmo alimentare
- Apatia
- «Sindrome della capanna»: difficoltà di adattamento fase 2

*I sopra citati comportamenti non sono da intendersi come disturbi ma come indicatori, un **termometro** delle emozioni intrafamiliari, se perdurano nel tempo e pervadono la qualità di vita del bambino, si rimanda ad una consulenza con Pediatra, Neuropsichiatra infantile, Servizio di Psicologia ospedaliera*

# COVID-19 LE MISURE E L'IMPATTO SULLA VOSTRA VITA E QUELLA DEI VOSTRI FIGLI

## LOCKDOWN

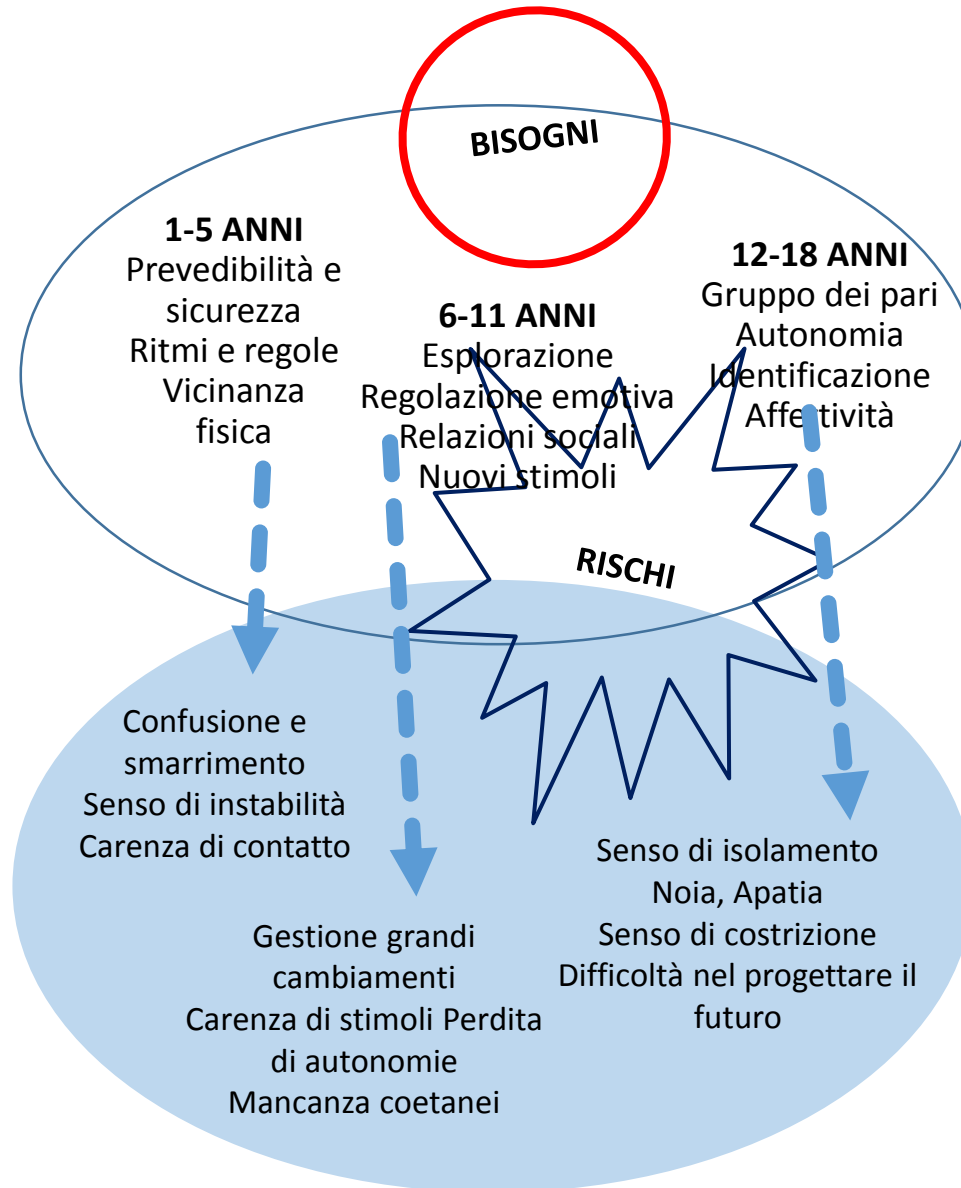
- L'**imprevedibile** e lo sconosciuto
- Impossibilità a sostenere i figli nella Scuola a casa attraverso **canali digitali**
- **Auto-Isolamento** dalla propria famiglia
- **Cambiamenti drastici** a casa e al lavoro
- Esposizione a **vissuti traumatici** e a scenari drammatici
- Gestione emergenza e riorganizzazione, **stress acuto**

## Fase 2

- **Nuove incognite**, scarse certezze e difficili previsioni
- Permanenza di **uso massiccio di tecnologie**
- Graduale **ripresa del contatto**
- **Ulteriori cambiamenti** nelle abitudini e nel lavoro
- Senso di precarietà, impatto economico e sul **futuro**
- Conseguenze a lungo termine e **stress cronico**



# Figli ed emergenza



...PICCOLI  
1-5 ANNI

IL **CORPO**  
CI PARLA

Incertezza e disagio  
«**ahi che male**»

#### SUGGERIMENTI:

1. Ristabilite, il più possibile, routine regolari e **prevedibili**. I cambiamenti, anche piccoli, spiegategli in modo semplice e chiaro
2. Osservate i **comportamenti**, possono essere espressione di emozioni/pensieri difficili da comprendere o comunicare
3. Misure di sicurezza/igiene e regole trasformatele in **giochi** o disegni



Se lavorate, e non adottate misure di quarantena, non serve limitare il **contatto**. Le coccole sono importanti!

...CRESCONO  
6-11 ANNI

COMBATTIAMO  
LA **NOIA!**

Piccoli grandi esploratori  
«**Voglio uscire!**»

#### SUGGERIMENTI:

1. **Organizzate** il tempo in famiglia, condividete le regole, anche con cartelloni/tabelle e premi per buona condotta!
2. Se troppo annoiati **organizzate** qualcosa con o per loro! Secondo i loro interessi: attività manuali, cinema casalingo, etc
3. Rendeteli **attivi e partecipi** nella gestione di casa e famiglia



Nel gestire le crisi è non lasciatevi sopraffare dalle emozioni. Possiamo insegnare molto con il nostro esempio

ANDATE  
**FUORI**  
!

...GRANDI  
12-18 ANNI

Spazi e relazioni  
«**questa è mia stanza!**»

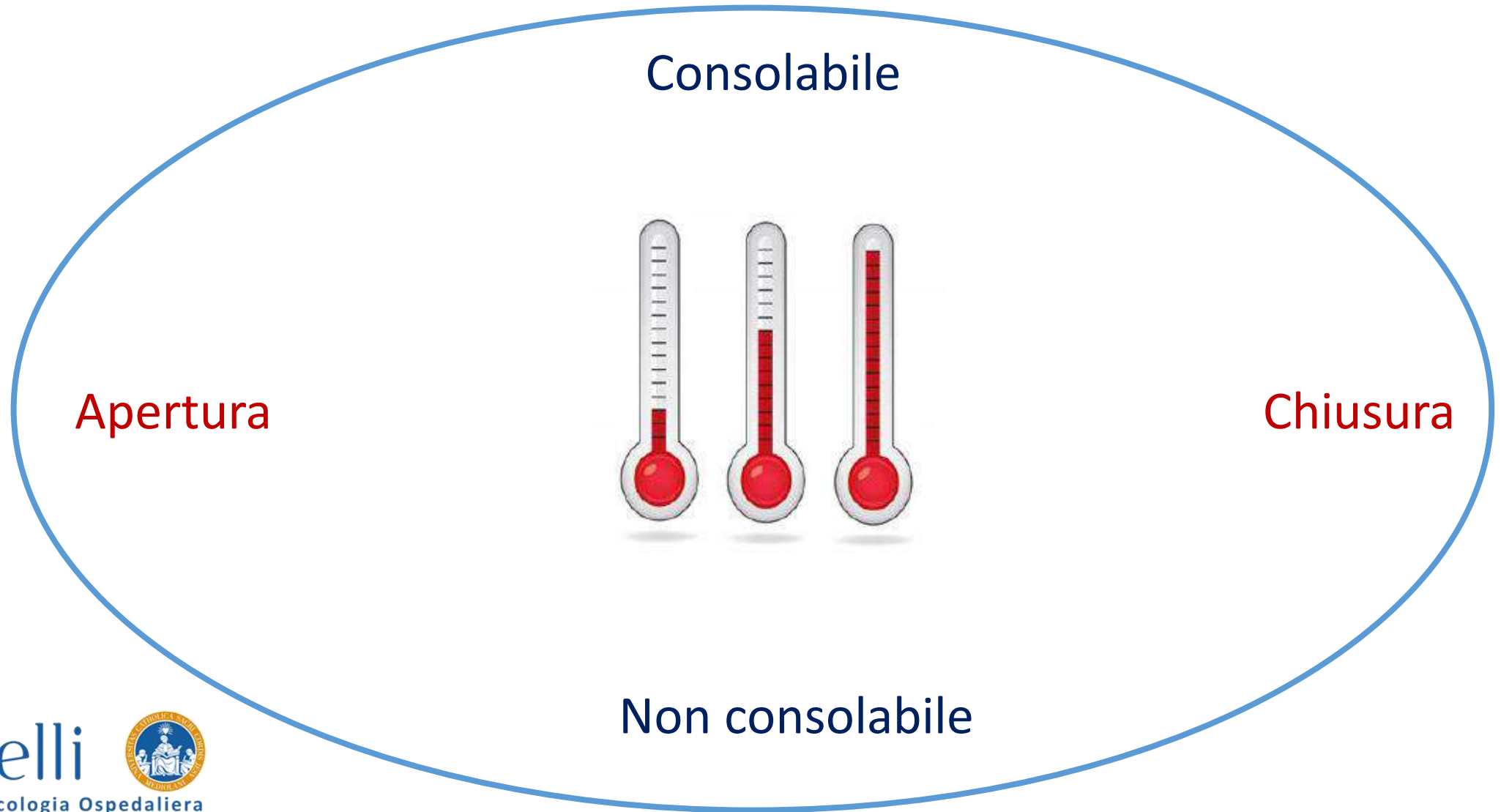
#### SUGGERIMENTI

1. Rispettate e negoziate gli **spazi**, ma provate a essere presenti nel bisogno
2. Stimolate **curiosità** e l'esplorazione, anche in casa, o chiedete di proporre attività da fare in famiglia
3. Quando non sono impegnati in altre attività, provate a **chiedere** loro di raccontarsi o di fare qualcosa insieme



Quando si aprono, esprimono le emozioni, seppur irruenti, prima di spiegare ciò che *si deve*, «non devi avere paura», «non bisogna essere tristi», «basta piangere!», proviamo a **stare in contatto con le loro** emozioni. Facciamo memoria di quando anche noi ci siamo sentiti così

# Termometro della famiglia



# Per comunicare con i simboli



**Cosa fare?**



**Accogliere** e legittimare:  
“mi sembra tu sia  
arrabbiato, triste,  
preoccupato...è così?”



Disponibili al **dialogo**:  
“ne vuoi parlare? Hai  
voglia che parliamo di  
questo?”



**Validare**: “mi spiace che  
tu ti senta così, è  
proprio difficile questa  
situazione”



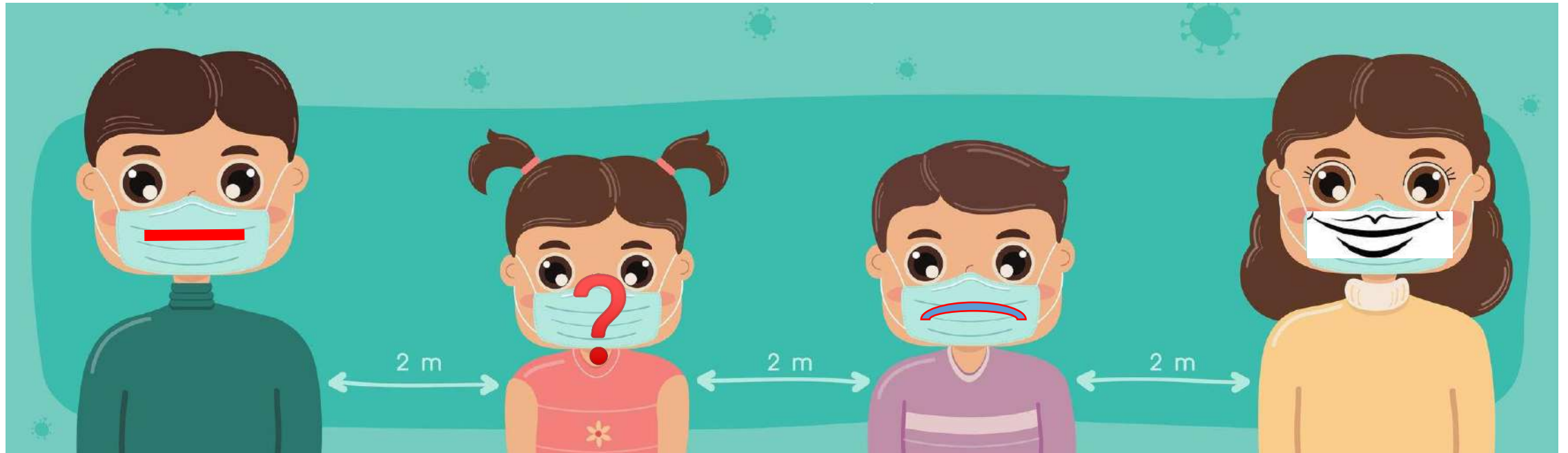
Riconoscere i **trigger**: i trigger  
sono un evento, un suono,  
qualsiasi cosa che ci metta in  
allarme. Osservate se c'è  
qualcosa che sta allarmando il  
vostro bambino, chiedetevi se  
voi stessi siete agitati, e il  
bambino sta reagendo alla  
vostra agitazione/tristezza.  
Cercate di capire cosa può aver  
agitato il vostro bambino.

Se avete la necessità di comunicare con i vostri figli, utilizzate questi simboli  
Fateli trovare sul tavolo, a colazione o a cena, quando la famiglia si riunisce

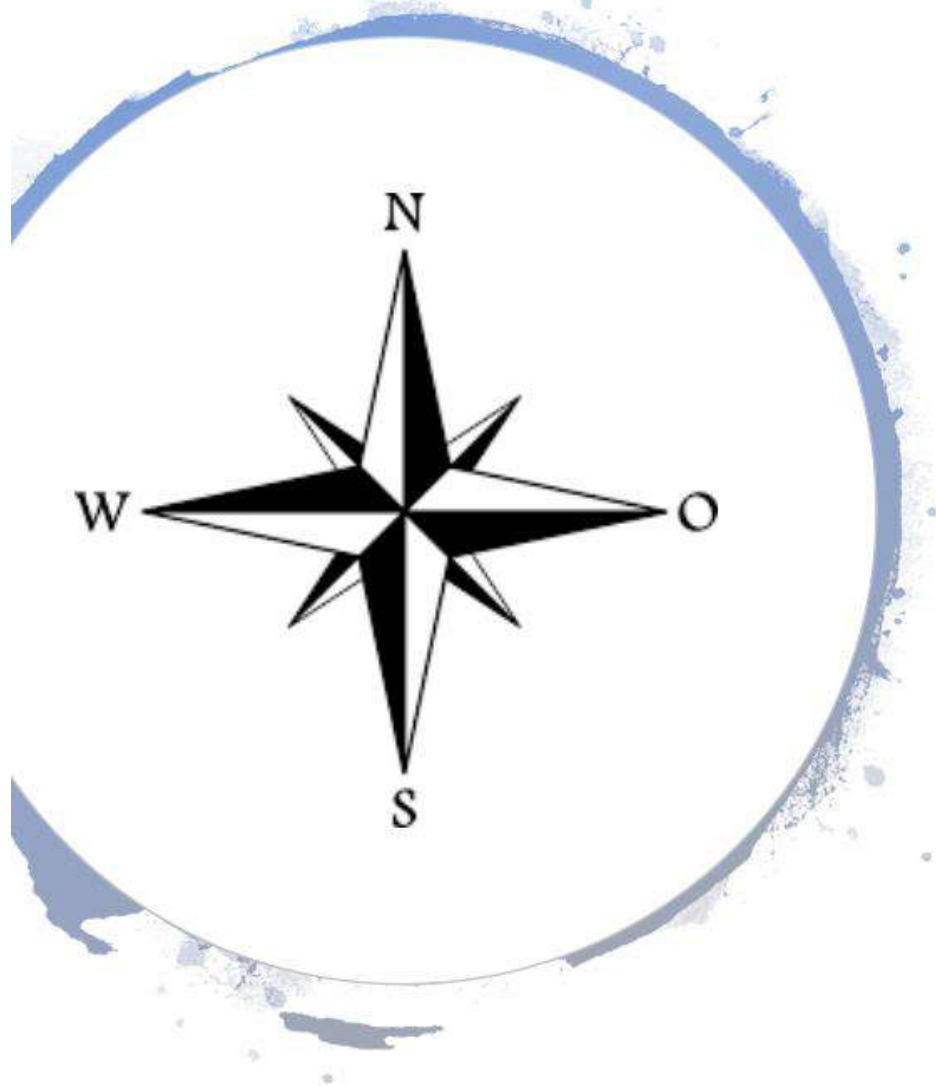


Inizia il gioco!

# Il gioco delle maschere



Ogni giorno un membro della famiglia deve disegnare le espressioni sulla mascherina di tutti gli altri



# Orientamento

Quando una persona si sente in ansia, prova agitazione, ma di fatto non sta accadendo niente, il sistema nervoso è allertato (una minaccia interna), è come se non si fosse presenti nel posto dove si è, come se si fosse altrove.

Ripristinare l'orientamento, permette di dire al nostro sistema nervoso che siamo nel posto dove siamo e di fatto non sta succedendo nulla.

Se notate che il vostro bambino, vi sembra un po' disorientato, molto agitato, questo è un gioco che potete fare insieme a lui.

Gemelli



Servizio di Psicologia Ospedaliera

# Caccia al tesoro

Partite per una speciale caccia al tesoro scegliendo insieme la vostra missione: cercare in casa 10 oggetti dello stesso colore, o di tre o quattro colori diversi. Oppure tutti oggetti lisci o ruvidi, pesanti o leggeri, solo di plastica o solo di carta...

Con questa caccia al tesoro potete sollecitare il **sistema visivo** (colore) e il **sistema tattile** (superfici e materiali)

Cosa potreste fare con il vostro bottino?

Per iniziare osservate le sculture e i mosaici di oggetti costruiti da Tony Cragg.



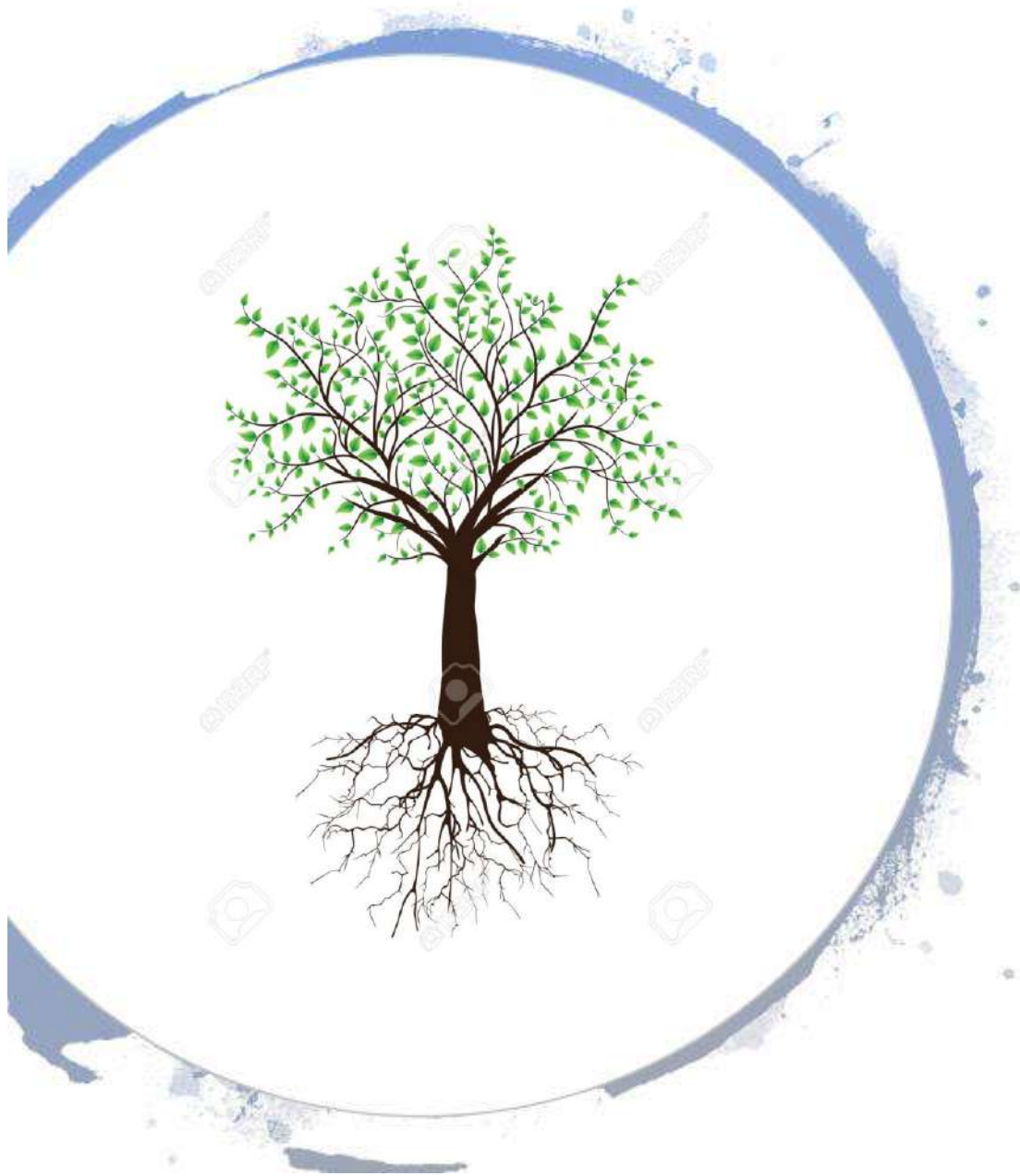
# Missione scultura

La vostra missione è costruire una scultura. Riunite gli oggetti che avete scelto davanti a voi, raggruppateli per tipologia e componete, ispirandovi alle opere di Tony Cragg, sculture domestiche e mosaici di oggetti.

Parole d'ordine: colore, forma, composizione, equilibrio.

Prima di rimettere in ordine, non dimenticate di disegnare o fotografare la vostra scultura domestica!





# Radicamento

Il radicamento dei piedi, sul pavimento, permette di percepire il supporto che viene dalla sensazione di essere “con i piedi per terra” e favorisce una maggiore presenza e calma.

Gemelli



Servizio di Psicologia Ospedaliera

# L'albero

Appoggiate bene i piedi per terra, sentite che tutto il piede appoggia sul pavimento.

Provate a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra, pensate quanto nutrimento dà alle piante, agli alberi ai fiori.

Immaginate di essere una quercia, assumetene la postura insieme al vostro bambino.

Dovete sapere che, mentre la quercia cresce piano piano, le sue radici entrano in profondità nella terra che la nutre.

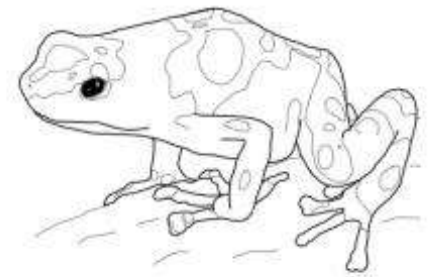
Immaginate di far crescere le vostre radici per sentirvi connessi alla terra e per trovare l'equilibrio, sentite la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi.



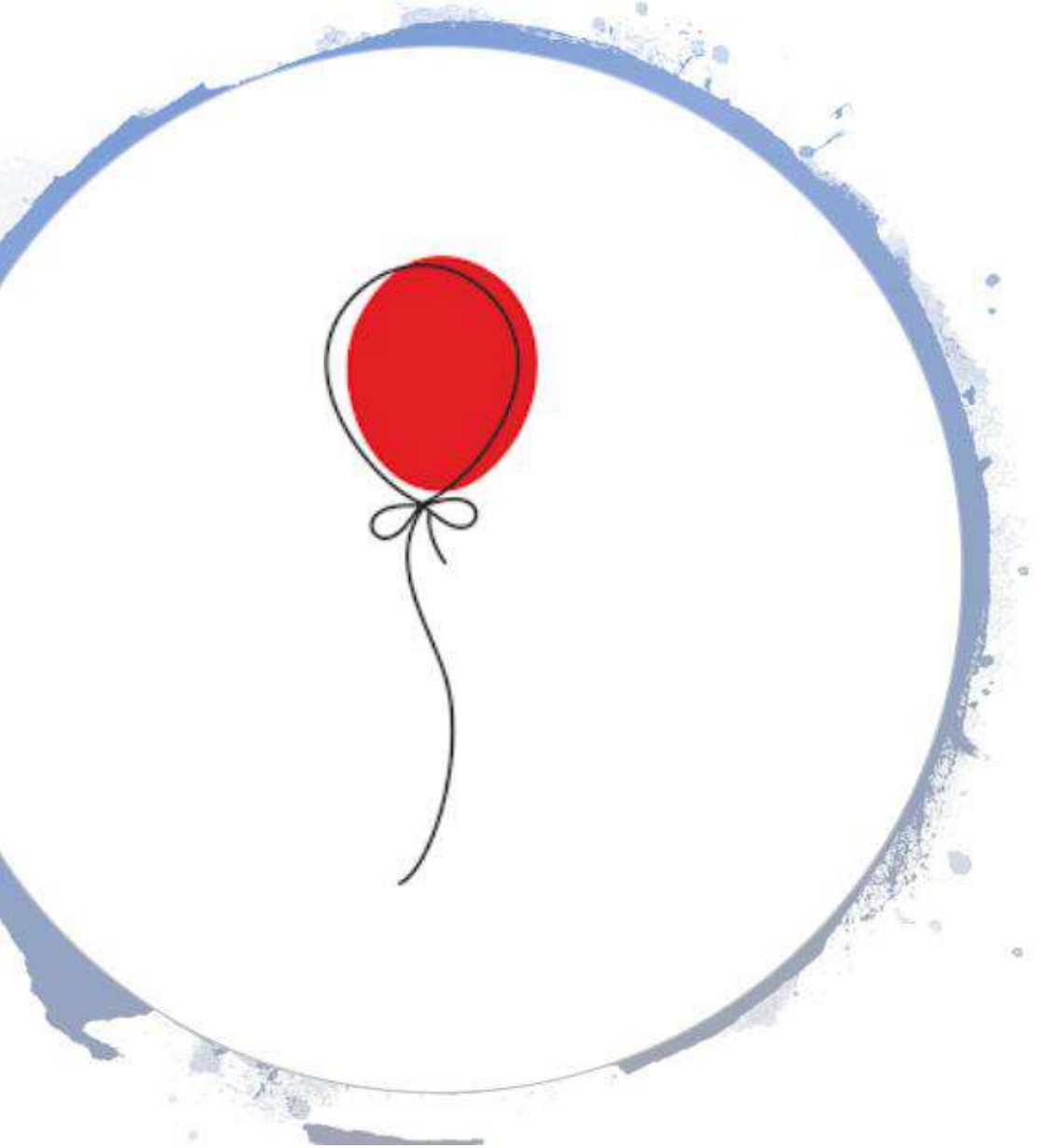
# La rana

Provate ad immaginare come sarebbe avere le gambe come quelle delle rane. Dovete sapere che le gambe delle rane hanno il potere speciale di attaccarsi alla terra in maniera equilibrata.

Com'è la sensazione di connessione con il terreno? Sentite le gambe rigide, e allo stesso tempo flessibili, come fanno le rane, cosa che permette loro di saltare e atterrare in perfetta sincronia. Fate su e giù con le gambe, e saltate come le rane.







# Respirazione

La respirazione ha un ruolo importante nella regolazione delle emozioni. Ci sono molti esercizi Per i bambini di rilassamento, provate quando potete, A far gonfiare dei palloncini di pensieri felici....

# Respirare pensieri felici

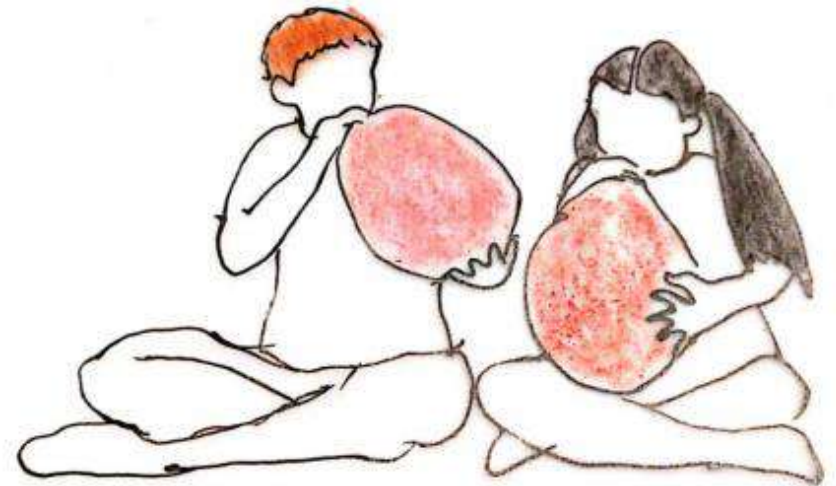
Mettetevi in piedi con il vostro bambino e prendete tre respiri profondi e poi espirate l'aria contando fino a tre. Adesso, prima di inspirate dite: "Inspiro il sole", e prima di espirare dite: "Butto fuori le nuvole."

Dovreste inspirare qualcosa di felice e positivo, e buttare fuori quello che vi rende tristi.

Potete fare un elenco con il vostro bambino di cose positive da mettere dentro, e cose negative da buttare fuori.

Esempi che potete usare sono:

- Inspirate l'amicizia/buttate fuori la solitudine.
- Inspirate la felicità/buttate fuori la tristezza.
- Inspirate il coraggio/butta fuori la paura.
- Inspirate la gioia di passare del tempo insieme/buttate fuori il dispiacere che non si possa uscire.



# Cadere e spingere

Ecco tre esercizi da fare insieme al vostro bambino.

- Trattenete la tensione nelle spalle, inspirando contate fino a tre, e poi lasciatevi andare come se doveste cedere alla gravità, espirando contate fino a cinque, poi di nuovo.
- Prendete un oggetto che non si rompe, tenetelo in mano stringendolo e inspirando contate fino a tre, e poi lasciatelo cadere, espirando contate fino a cinque, poi di nuovo.
- Posizionatevi mani contro mani o piedi contro piedi, spingere, inspirando contate fino a tre, poi rallentare, espirare fino a cinque, poi di nuovo.

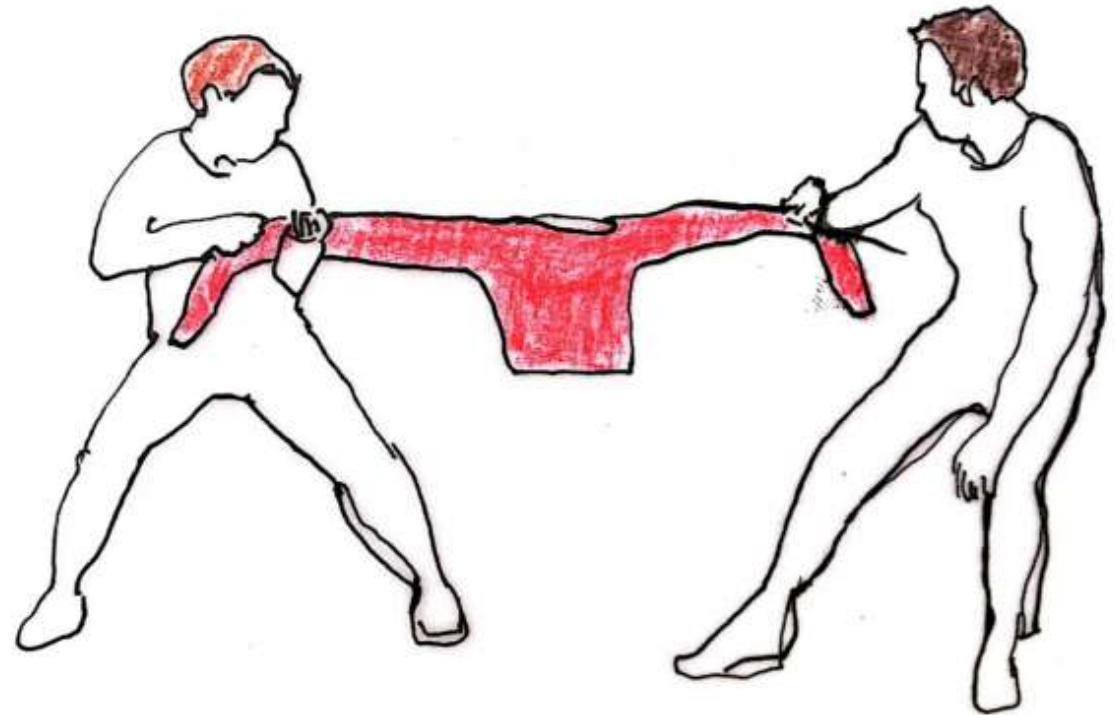


# Giocare a tirare

Prendete una corda, una sciarpa o un vecchio maglione e tirare alternativamente da una parte all'altra.

Ricordate di fare delle brevi pause di qualche minuto tra un tiro e l'altro, chiedete al bambino come si sente nei due ruoli (tirare e essere tirato) e cosa gli piace di più.

Continuate il gioco prendendo esempio dall'artista Franz Erhard Walther, che inventa nuovi modi per attivare i suoi oggetti, attraverso il movimento del corpo e la relazione tra due o più persone.



# Franz Erhard Walther



Campo delle cuciture di prova. Pezzi dal 1969 al 2003



Oggetti da usare/strumenti per processi, 2018



Performance, 1968



Performance, 1967

Le installazioni dell'artista [Franz Erhard Walther](#) sono composte da una serie di oggetti di stoffa attivati - sotto la guida dell'artista - dal pubblico: ogni oggetto è un modello unico, alcuni possono essere usati individualmente, altri ancora richiedono l'intervento di più partecipanti.

Si va da un lungo vestito che connette quattro persone, a una borsa di tela multitasche per raccogliere elementi.

Ogni oggetto possiede delle istruzioni di utilizzo. Proprio perché gli oggetti sono stati creati per essere maneggiati e usati, l'artista considera arte l'attività e l'esperienza dei partecipanti.

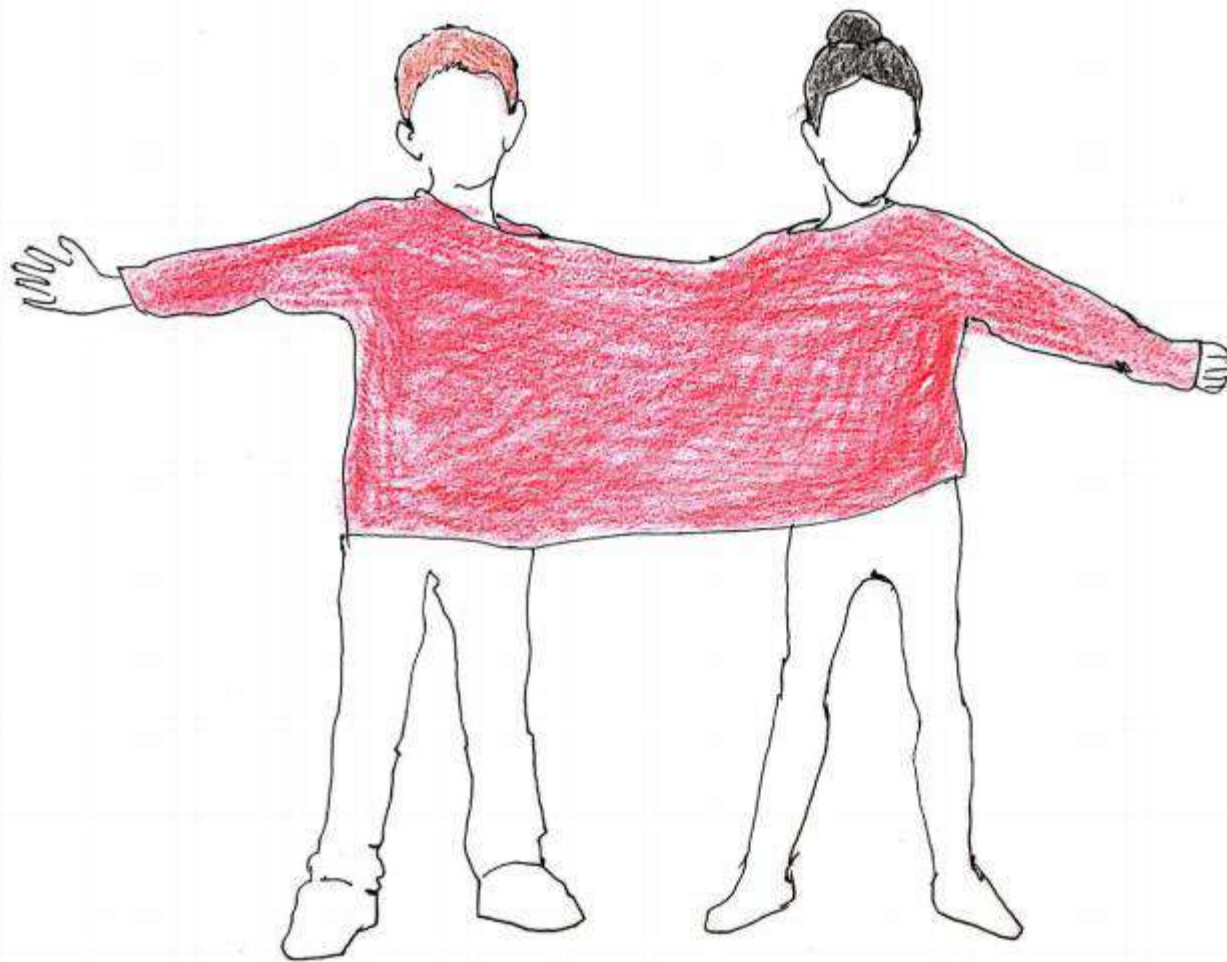
# Con un maglione

Rubate l'idea a questo grande artista per attivare semplici oggetti di stoffa che potete trovare nelle vostre case: un maglione, una coperta, un cappotto, una trapunta, delle calzamaglie ecc.

Come giocare con questi oggetti inanimati?

Attraverso il movimento del vostro corpo. Potete nascondervi, infilarvi, tirarvi, stendervi sopra, rotolare, attorcigliarvi ecc.

Questo è un gioco che non si può fare da soli, mettetevi d'accordo e buon divertimento!



# Giocare a fermarsi

Non vi resta che iniziare!

Provate a trasformare il salotto in un setting di laboratorio e il vostro corpo in scultura: un semplice esercizio per regolare l'iperattività sperimentando l'equilibrio e nuovi modi di stare insieme.

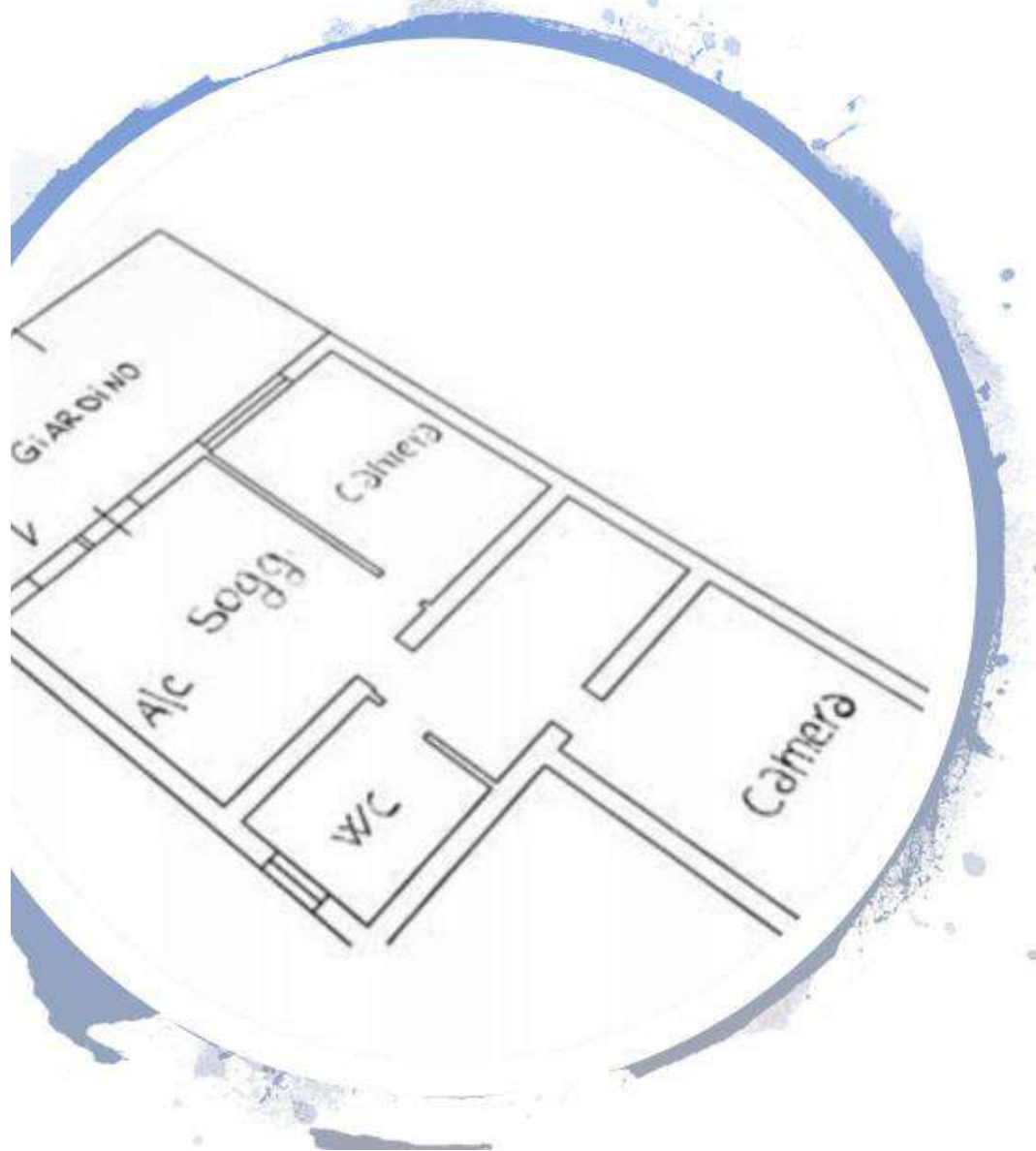
Scegliete degli oggetti da utilizzare durante il gioco: imbuti, spugnette, sedie, giocattoli, libri ecc.

Quanto dura un minuto? Cronometrate le vostre *One minute sculpture*, e finito il gioco disegnate la vostra postura preferita.

# Erwin Wurm: sculpture in un minuto





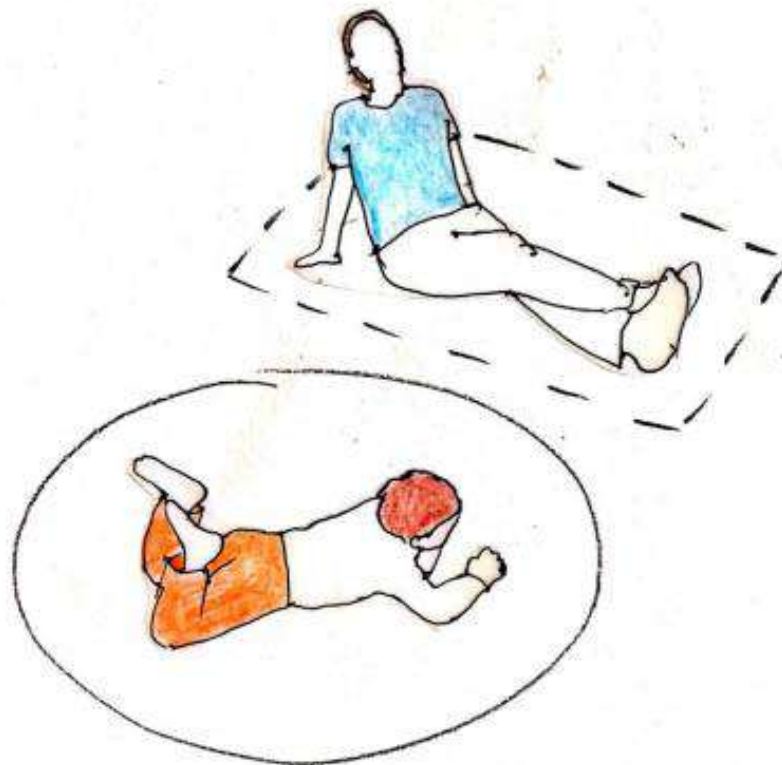


## Trovare un confine

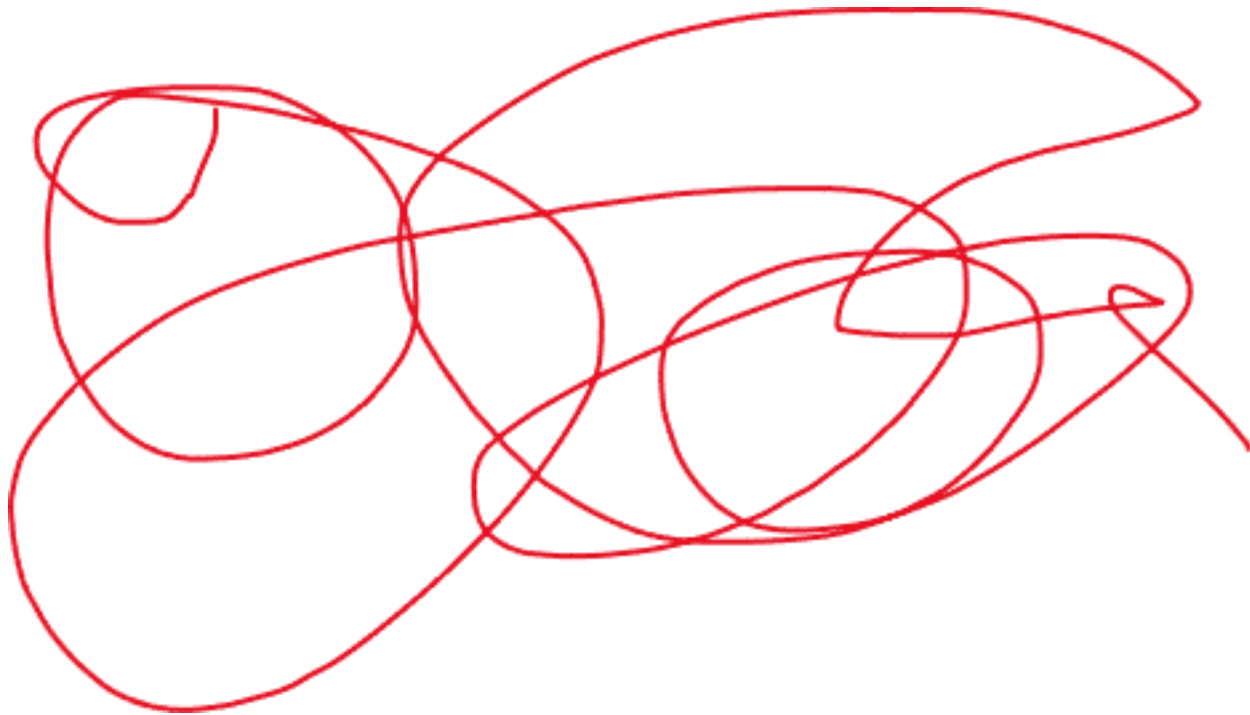
Essere nella stessa casa tutti insieme può essere molto bello, ma non si sta vivendo una situazione di vacanza. Gli spazi possono essere piccoli, non si può uscire, questo può sollecitare una sensazione di soffocamento e sentire la necessità di **trovare un proprio spazio**. Certo uno può andarsene in camera sua, al bagno, in cucina. Ma può essere utile anche trovare uno spazio all'interno dello stesso ambiente, e autorizzarsi a "dire in questo momento ho bisogno del mio spazio". Questo vale sia per gli adulti che per i bambini. Partendo da voi come adulti, quando sentite questa necessità, **è importante dichiararlo chiaramente**: "adesso la mamma/papà ha bisogno di un piccolo spazio da sola/o, vado in cucina o vado in camera, e poi torno". Legittimarvi permette al bambino di legittimarsi e imparare a riconoscere che anche lui può avere bisogno di spazio.

# Specie di spazi

Ecco un gioco per quando vi sembra di essere troppo vicini e avete bisogno di più spazio. Inizia l'adulto. Prendete della corda o degli oggetti e create intorno a voi un cerchio che delimiti il vostro spazio, muovetevi all'interno di questo spazio allargandolo o restringendolo fino a che vi sembra vada bene. Poi potete proporre lo stesso gioco al bambino/a. Poi chiedete al bambino/a come si sente ad essere con voi ma avendo uno spazio tutto suo: "possiamo essere vicini ma ognuno nel proprio spazio".

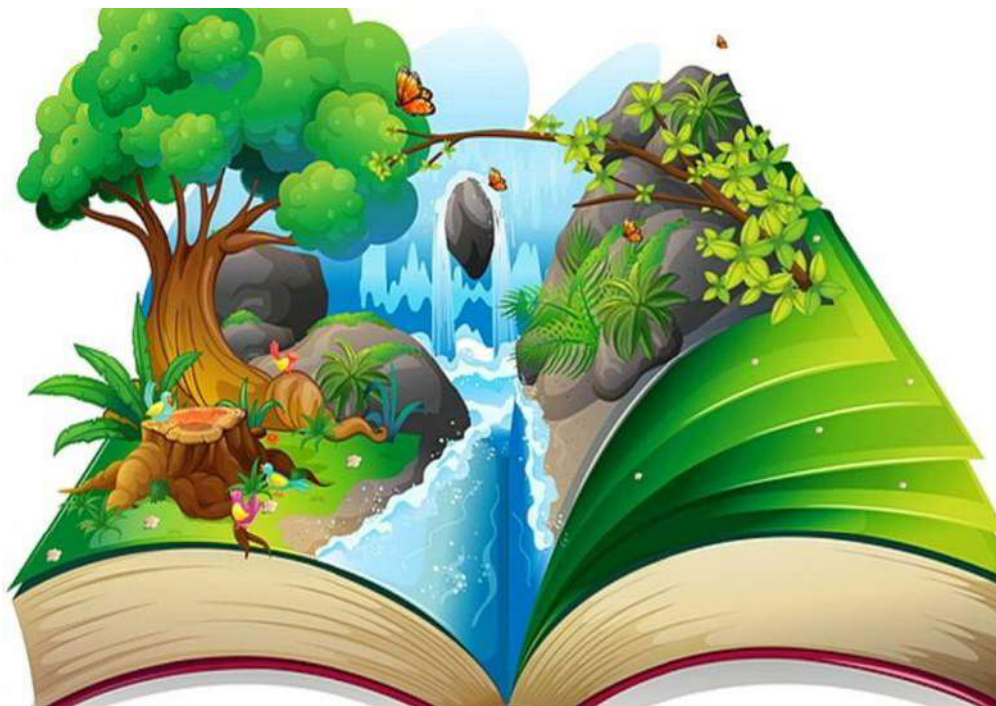


# Gioco dello scarabocchio



Ciascun membro della famiglia fa un veloce scarabocchio e poi tutti i membri mettono insieme i loro sforzi per tirar fuori un disegno

# Racconto di una fiaba



scrivete il racconto della vostra famiglia come fosse una fiaba, ognuno scrive il suo senza il finale che verrà scritto dagli altri membri della famiglia

# Linea del tempo

Anni passati insieme



Buon divertimento!