

# RIVISTA DI PLAY THERAPY

EDIZIONE N° 3  
NOVEMBRE 2021

La rivista dell'APTI  
Associazione Play Therapy  
Italia

**GIOCO LIBERO**  
Benefici e suggerimenti  
pratici

---

**RESILIENZA**  
Intervista esclusiva!

---

**APPROFONDIMENTI E  
CURIOSITÀ:**

- I 7 ingredienti della resilienza
- La differenza tra Gioco Terapeutico e Play Therapy
- La stampa 3D in Play Therapy

#giocolibero  
#genitori  
#resilienza  
#therapeuticplay  
#playtherapy  
#stampa3d

Include  
un'intervista  
esclusiva al  
Dr John W.  
Seymour!

**Edizione  
speciale  
RESILIENZA**

## 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 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 (TP-S) 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 [www.associazioneplaytherapy.it](http://www.associazioneplaytherapy.it)

## RIVISTA

La *Rivista di Play Therapy* è il primo periodico in lingua italiana che presenta contenuti verificati dei settori Play Therapy e Gioco Terapeutico permettendo ai professionisti e agli 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 (3) sono pubblicati articoli ed interviste elaborati e/o tradotti per la rivista da professionisti con titolo riconosciuto APTI e/o APT 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](mailto:info@playtherapy.it).

### Dettagli rivista

Editore: APTI (1° novembre 2021)  
Direttrice: Isabella Cassina  
Distribuita da: APTI (Italia) e INA Play Therapy (Svizzera italiana)  
Stampata in Italia, a colori, 24 pp  
Lingua: italiano  
ISSN: 2673-9151  
[www.associazioneplaytherapy.it](http://www.associazioneplaytherapy.it)  
[info@playtherapy.it](mailto:info@playtherapy.it)

# GIOCO LIBERO

## Benefici e suggerimenti pratici

di **Isabella Cassina, MA, TP-S, PhD Candidate**

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

*Un numero crescente di ricercatori di vari ambiti tra i quali le neuroscienze, la psicologia e la pediatria si dedica allo studio del gioco, dei suoi benefici per i bambini, gli adolescenti e le famiglie e alle possibilità di applicazione in ambito educativo e terapeutico. Il mondo è sempre più ricco di informazioni consolidate di rilevanza scientifica e di nuovi risultati estremamente incoraggianti. Con questo articolo si intende offrire una riflessione su un tema specifico.*

*Dopo una parte introduttiva che sottolinea l'importanza del gioco per i bambini e le sue caratteristiche, nelle pagine successive viene approfondito il concetto di "gioco libero" (in opposizione ad attività strutturate ma senza escluderle) e proposti suggerimenti pratici per i genitori e i professionisti di vari settori che lavorano con bambini e famiglie.*

Nel nostro lavoro con le famiglie capita di confrontarsi con una serie di affermazioni e domande da parte dei genitori (il termine "genitori" è usato in questo articolo per indicare tutti i caregivers) tra le quali:

*Tra scuola, compiti a casa e attività extrascolastiche, mio figlio/a non ha tempo di giocare.  
Quante attività extrascolastiche dovrebbe svolgere al massimo e quali?*

*Mio figlio/a ora va a scuola, ha ancora bisogno di giocare? Qual è il gioco migliore?*

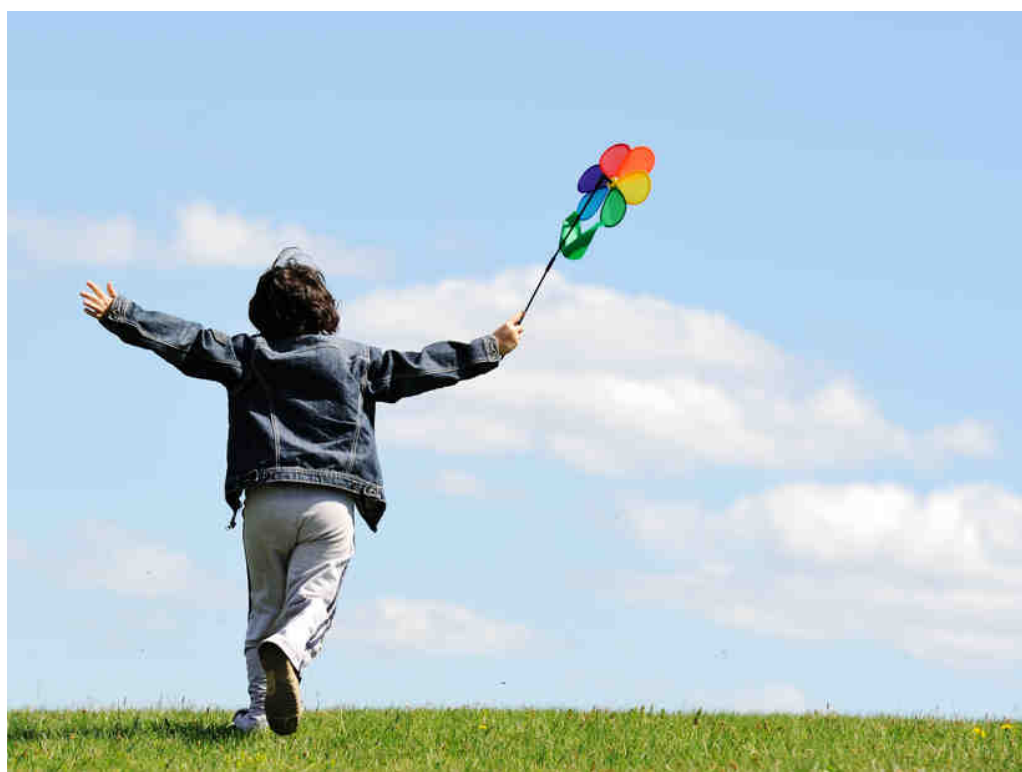
*Dobbiamo giocare con lui/lei  
Eventualmente, cosa dobbiamo fare?  
Talvolta non ho voglia di giocare, sono stanco/a e ho poca fantasia...*

È inutile dire che ogni famiglia merita un tempo dedicato per rispondere ad ogni domanda o dubbio sulla base delle sue caratteristiche specifiche e dei singoli bisogni di bambini e genitori. È altrettanto vero che ci sono delle considerazioni che valgono per tutti e dei suggerimenti che possono essere facilmente adattati ad ogni

famiglia, meglio ancora se condivisi con un professionista di riferimento che possa fare da guida e da supporto quale, a titolo di esempio, un maestro di scuola, un pediatra o un professionista della salute mentale.

### *L'importanza del gioco per lo sviluppo dei bambini*

Il gioco "è un'attività primitiva, preconsa e preverbale, prende vita dalle nostre antiche strutture biologiche che si sono create prima che il nostro genere sviluppasse la consapevolezza e l'abilità di parlare" (Brown e Vaughan 2009, p.15). Non



solo il gioco è un'attività naturale tanto quanto antica, ma ci accompagna in forma e in misura diversa per tutto il corso della nostra vita.

È tuttavia durante l'infanzia e l'adolescenza che il gioco svolge un ruolo essenziale per il nostro sviluppo in quanto favorisce il benessere cognitivo, fisico, sociale ed emotivo (Ginsburg et al. 2007, p.182). Panksepp (2010), psicologo e neuroscienziato noto in tutto il mondo per le sue ricerche nell'ambito delle Neuroscienze affettive, sostiene che "lo sviluppo ottimale del cervello dipende dalla realizzazione di sane esperienze di gioco nel corso dell'infanzia" (p.46).

Sono numerose le evidenze scientifiche che dimostrano che siamo il risultato delle esperienze (positive e negative) che facciamo e che il gioco ha un impatto essenziale e positivo sulla morfologia del cervello dei bambini. Esso determina e forgia le loro abilità, favorisce la loro resilienza, permette loro di gestire il presente e prepararsi per il futuro.

I momenti di gioco sono per i genitori un'occasione ideale per coinvolgersi pienamente con i loro figli, per conoscerli e comprenderli, per dimostrare loro amore ed accettazione (...) Non deve stupirci che il gioco sia considerato dall'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Diritti Umani come un diritto di ogni bambino.

Inoltre, "nell'attività di gioco condotta con adulti ben regolati, meglio ancora se formati, ciascun individuo ha la possibilità neurobiologica di raggiungere e rimanere in uno stato di calma e regolazione, di estendere la propria Finestra di tolleranza, ponendo al contempo le basi per l'innescare di una catena di eventi positivi come l'apprendimento e lo sviluppo di un repertorio di abilità sempre più ampio" (Mochi e Cassina 2021, p.30). Non solo, i momenti di gioco sono per i genitori un'occasione ideale per coinvolgersi pienamente con i loro figli, per conoscerli e comprenderli, per dimostrare loro amore ed accettazione.

Non deve stupirci che il gioco sia considerato dall'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Diritti Umani come un diritto di ogni bambino (OHCHR 1989) in quanto fondamentale per il suo sviluppo ottimale. In questi termini, uno dei compiti primari dell'adulto è di "sollecitare circostanze che permettano ad ogni bambino di cogliere pienamente i vantaggi associati al gioco" (Ginsburg et al. 2007, p.182). Ancor meglio, l'adulto dovrebbe creare una condizione di equilibrio che possa preparare i bambini dal punto di vista scolastico, sociale ed emotivo.

#### **Le caratteristiche del gioco: cosa osservare?**

Prima di introdurre i benefici del "gioco libero", è opportuno un accenno alle caratteristiche di quella che può essere considerata *realmente* un'attività di gioco. Di fatto, molte attività svolte da bambini e adolescenti vengono considerate erroneamente come gioco anche se non lo sono e, per questo motivo, non hanno i benefici del caso.

Siamo il risultato delle esperienze che facciamo. Il gioco ha un impatto essenziale e positivo sulla morfologia del cervello dei bambini. Esso determina e forgia le loro abilità, favorisce la loro resilienza, permette loro di gestire il presente e prepararsi per il futuro.

Essere in grado di comprendere la differenza tra le varie attività svolte dai bambini permette ai genitori e ai professionisti di fare degli aggiustamenti concreti ed efficaci alla quotidianità della famiglia. Mentre osservate un bambino in azione, chiedetevi:

- **Il bambino/a si sta divertendo?** Il presupposto del gioco è un'attivazione positiva. Se il bambino non sembra sereno e non si sta divertendo ma notate invece espressioni di tensione, stress o fastidio, allora l'attività non può essere considerata come gioco. Non siate tuttavia frettolosi nelle vostre considerazioni, osservate attentamente se il bambino, per esempio, sta interpretando un ruolo: se è un poliziotto ed ha appena catturato un ladro verosimilmente la sua espressione sarà severa e il suo tono di voce rabbioso! Vale lo stesso per un litigio tra personaggi di fantasia e ulteriori temi di gioco che rispecchiano situazioni di disagio.
- **L'attività ludica è fantasiosa e variata?** Il gioco permette al bambino di entrare in una realtà

alternativa ma non per questo meno rilevante. In questa realtà non vi sono vincoli, pressioni o schemi prestabiliti bensì la possibilità di fare nuove scoperte e contemplare nuove ed entusiasmanti possibilità attraverso attività sempre diverse. Il gioco è un'avventura in continua evoluzione che segue una logica orientata al piacere di giocare in sé e che sfugge alle logiche più comuni o al raggiungimenti di determinati obiettivi.

- **Il bambino/a è il "direttore di scena"?** L'attività di gioco deve essere spontanea e decisa dal bambino. Nel gioco egli è artefice del proprio presente, può decidere del proprio mondo, soddisfare le esigenze del momento nella misura e nel modo che ritiene più

opportuno. Attraverso il gioco il bambino percepisce una sensazione di controllo sul contesto. Il gioco non è spinto da motivazioni esterne ma unicamente dalla volontà e dalle scelte del bambino. Ciò non esclude la possibilità di coinvolgimento tra pari così come di adulti quali i genitori e i professionisti ma resta pur sempre un'attività decisa e diretta dal bambino.

### **Il gioco libero e le attività strutturate**

A inizio articolo abbiamo condiviso alcune delle domande poste dai genitori tra le quali: "Quante attività extrascolastiche dovrebbe svolgere al massimo mio figlio e quali? Mio figlio/a ora va a scuola, ha ancora bisogno di giocare? Qual è il gioco migliore?".

Rispondendo in modo conciso a queste domande diremo che le attività extrascolastiche (musica, sport, corsi di lingua, gruppi scout, ecc.) non sono obbligatorie. I genitori di oggi potrebbero pensare che questo tipo di attività siano assolutamente necessarie per il figlio e potrebbero sentirsi genitori poco attenti se non dovessero investire in questo aspetto. Qualora si optasse per svolgere delle attività, è importante che esse siano scelte dal bambino con il coinvolgimento e la disponibilità del genitore e che rispecchino i suoi interessi e, non da meno, le attività dovrebbero sempre e comunque permettergli di mantenere del tempo libero da dedicare al gioco.

Rispetto al secondo quesito, il gioco è una necessità a tutte le età. I bambini



in età scolastica hanno bisogno di giocare così come gli adolescenti hanno bisogno di tempo da dedicare allo svago e ai propri interessi. Ad ogni età il “gioco migliore” è quell’attività che scegliamo noi, che ci fa sentire nel qui ed ora, ci permette di distaccare la mente da ogni tipo di preoccupazione, ci fa sentire attivi, focalizzati e divertiti senza pensieri sul risultato o su ciò che pensano gli altri di quello che stiamo facendo. Ciò non significa che non si debbano seguire delle regole o non vi siano dei limiti nel gioco, uno degli aspetti fondamentali risiede nella sensazione di serenità, adeguatezza ed accettazione di se stessi provata nel momento del gioco.

I benefici del gioco sono molteplici e possiamo affermare senza riserve che il bambino ha bisogno di attività di gioco libero e di attività strutturate in quanto entrambe le categorie hanno dei vantaggi notevoli che concorrono ad uno sviluppo sano. Già nel 2007 l’Accademia Americana dei Pediatri (AAP) sottolineava, tuttavia, la tendenza crescente della società a limitare considerevolmente il tempo di gioco libero dei bambini a favore di attività strutturate sia a scuola che nel tempo extrascolastico. Questa tendenza è stata confermata in studi più recenti così come sono stati confermati i limiti che questo stile di vita apporta a bambini e adolescenti.

I bambini che hanno giornate altamente strutturate tendono ad avere un livello generale di stress e ansia più elevato che potrebbe contribuire ad uno stato di depressione (Elkind 2001), si annoiano più facilmente quando hanno del tempo libero, mostrano

fantasia e creatività limitati, hanno meno capacità decisionali e di pianificazione, faticano maggiormente a conoscere se stessi e hanno meno capacità di risoluzione dei problemi. “Quando il gioco è controllato dagli adulti, i bambini acconsentono alle loro regole e preoccupazioni e perdono alcuni dei benefici che il gioco offre loro, specialmente nello sviluppo della creatività, della leadership e delle competenze di gruppo” (Ginsburg et al. 2007, p.183).

Sarebbe sbagliato pensare che una programmazione quotidiana altamente strutturata sia un problema per tutti i bambini (Ibid., p.185). Indubbiamente, svolgere attività strutturate in un numero e in una forma adeguati apporta anche dei benefici: i bambini possono sviluppare il proprio livello di competenza in determinate aree quali, per esempio, l’arte e lo sport e, più in generale, beneficiare del coinvolgimento di tipo direttivo del genitore o di un professionista può essere stimolante e guidare il bambino ad ottenere risultati maggiori anche nel gioco e pertanto alimentare un senso di benessere, competenza e autostima. Tuttavia, tutti i bambini hanno bisogno di gioco libero (Ibid.).

Ritornando quindi ai benefici del gioco libero (quell’attività decisa e guidata dal bambino svolta in modalità individuale, con i pari o un adulto) riassumiamo di seguito gli aspetti più rilevanti (Mochi e Cassina 2018). Nelle pagine seguenti (8-9) sono inseriti in aggiunta una serie di suggerimenti pratici per i genitori e i professionisti che lavorano quotidianamente con le famiglie.

Quando il gioco è controllato dagli adulti, i bambini acconsentono alle loro regole e preoccupazioni e perdono alcuni dei benefici che il gioco offre loro, specialmente nello sviluppo della creatività, della leadership e delle competenze di gruppo.

Sarebbe sbagliato pensare che una programmazione quotidiana altamente strutturata sia un problema per tutti i bambini.

- Il gioco libero favorisce l’esplorazione del mondo,
- promuove creatività, autoriflessione, conoscenza di sé, abilità nel lavoro in gruppo,
- migliora le capacità di condivisione e negoziazione, le abilità a difendere se stessi e le proprie posizioni,
- alimenta l’abilità nel prendere decisioni, gestire meglio lo stress e le pressioni ambientali,
- promuove una sicurezza positiva in se stessi, permette di esplorare e sviluppare i propri interessi,
- offre la sensazione di dominare l’ambiente alimentando un circolo di competenza.

È da sottolineare che “i bambini hanno più facilità di ottenere tutti questi tratti essenziali di resilienza nell’ambito di una casa in cui genitori e figli hanno tempo per stare insieme e considerare l’altro un supporto positivo e un amore incondizionato” (Benson 1997). A questo proposito, il prossimo paragrafo introduce il ruolo dei genitori nel gioco.

Il miglior giocattolo per un bambino è l'adulto accudente e premuroso, qualcuno che presti attenzione, che si impegni e che giochi con il bambino usando parole, canzoni, contatto fisico positivo e sorriso.

### Il coinvolgimento del genitore nel gioco dei bambini

Alla domanda: "Dobbiamo giocare con lui/lei? Eventualmente, cosa dobbiamo fare?" rispondiamo ai genitori che giocare con i loro figli è uno dei regali più grandi che possano fare a loro e alla famiglia nel suo insieme. Come afferma Perry (2000), uno psichiatra americano tra i più rinomati esperti nell'ambito del trauma, "il miglior giocattolo per un bambino è l'adulto accudente e premuroso, qualcuno che presti attenzione, che si impegni e che giochi con il bambino usando parole, canzoni, contatto fisico positivo e sorriso".

All'idea di giocare con i propri figli il genitore potrebbe essere stupito o preoccupato di non sapere come fare e pertanto tendere a dirigere il gioco, essere sovraccitato o, al contrario, particolarmente rigido e quindi a stancarsi in fretta. Il risultato è talvolta che né il bambino né il genitore si divertono e la pratica di gioco diminuisce fino ad essere abbandonata. Nel dubbio se giocare con i bambini o meno, il messaggio dell'AAP è chiaro:

"Le interazioni che occorrono attraverso il gioco suggeriscono ai bambini che i genitori prestano loro la massima attenzione e li aiutano a costruire relazioni durature. I genitori che hanno l'opportunità di intravedere il mondo dei loro figli imparano a comunicare più

efficacemente con loro e hanno un altro contesto dove offrire una guida gentile e accudente. I bambini che parlano meno possono riuscire a esprimere i loro punti di vista, le esperienze e anche le frustrazioni attraverso il gioco, dando ai loro genitori l'opportunità di raggiungere una più piena comprensione della loro prospettiva. Molto semplicemente, il gioco offre ai genitori una meravigliosa opportunità di entrare pienamente in relazione con i propri figli" (Ginsburg et al. 2007, p.183).

Rispetto a come giocare, invitiamo il lettore a leggere i suggerimenti pratici nelle prossime pagine (8-9).

### Conclusione

Il gioco in età evolutiva è fondamentale sia per i bambini che per i loro genitori in quanto offre ai primi importanti benefici nello sviluppo e ai secondi l'opportunità di relazionarsi e conoscere pienamente i loro figli.

Scienziati e ricercatori spingono verso l'attribuzione di un ruolo sempre più importante del gioco in ambito educativo, terapeutico e nel contesto familiare. In una clip realizzata nel 2015 per un concorso sul mondo futuro suggerivo che il mondo nel 2030 avrebbe dovuto essere una "enorme, rassicurante e ben equipaggiata stanza dei giochi". Come cambierebbero le nostre vite se dessimo al gioco il giusto tempo e valore?

Senza dubbio vale la pena iniziare da subito ad ampliare e a consolidare l'utilizzo delle vaste conoscenze scientifiche esistenti sul gioco libero per favorire quanto più possibile il benessere di bambini e famiglie.

Scienziati e ricercatori spingono verso l'attribuzione di un ruolo sempre più importante del gioco in ambito educativo, terapeutico e nel contesto familiare. Come cambierebbero le nostre vite se dessimo al gioco il giusto tempo e valore?

### Referenze

- Benson, P.L. (1997). *All Kids Are Our Kids: What Communities Must Do to Raise Caring and Responsible Children and Adolescents*, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Brown, S. e Vaughan, C. (2009). *Play: how it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*, New York, NY: Penguin.
- Elkind, D. (2001). *The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon*, 3a ed. Cambridge, MA: Perseus.
- Ginsburg K. R., AAP Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). "The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds", in *Pediatrics*, Vol. 119 (1), 182-191.
- Mochi, C. e Cassina, I. (2018). *Fondamenti della Play Therapy*, modulo di formazione presentato a Roma, Italia.
- Mochi, C. e Cassina, I. (2021). *Introduzione alla Play Therapy. Quando il gioco è la terapia*, Svizzera: INA Play Therapy.
- Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, *Convention on the Rights of the Child*, General Assembly Resolution 44/25 of 20 November 1989. Disponibile su [www.ohchr.org](http://www.ohchr.org). Accesso ottobre 2021.
- Panksepp, J. (2010). 'Science of the brain as a gateway to understanding play', in *American Journal of Play*, Vol. 2, 245-277.
- Perry, B. D., Hogan, L., e Marlin, S. (2000). *Curiosity, pleasure and play: A neurodevelopmental perspective*. *Haeyc Advocate*, 20, 9-12.

Queste indicazioni sono rivolte ai genitori e rappresentano una selezione di comportamenti ideali. Le indicazioni non sono esaustive e seguono una distribuzione casuale. Invitiamo il lettore a fare valutazioni e aggiustamenti individuali in merito alla possibile applicazione di quanto espresso in queste pagine.

Concedete ai bambini quotidianamente del tempo di gioco libero, senza programmi ed interferenze, in cui possano essere indipendenti, esercitare il controllo sul contesto e rilassarsi. Giocare è una necessità quotidiana per il bambino.

Fornite ai bambini vario tipo di materiale di gioco (inclusi oggetti destrutturati) ai fini di alimentare la loro fantasia e creatività, permettere loro di scoprire e sviluppare interessi seguendo i propri ritmi. Nel gioco i bambini possono fare tanto con poco, soprattutto a partire dai 6 anni.

Monitorate, senza interferire, il gioco dei bambini per garantire la loro sicurezza e la preservazione dell'ambiente. Il gioco libero non implica che il bambino possa fare ciò che vuole quando vuole. Nello stabilire delle regole, tenete presente che dovranno essere poche, chiare e sempre valide.

Qualora il bambino vi invitasse a giocare, lasciate che sia lui/lei a prendere le iniziative e a guidare il gioco. Seguite le indicazioni, questo gli permetterà di sentirsi compreso e competente. Non abbiate timore di sentirvi buffi agli occhi del bambino perché quello che farete avrà pienamente senso per lui.

Mentre giocate con i bambini, evitate di fare domande a meno che non sia proprio necessario (ad esempio per interpretare un ruolo). Questo consentirà al bambino di essere spontaneo, rilassato e seguire il flusso di gioco e a voi di concentrarvi su quanto sta accadendo ed essere pienamente presenti.



Proponete regolarmente a vostro figlio di giocare insieme, per esempio una volta alla settimana. Chiedete a lui/lei cosa avrebbe voglia di fare e seguite le indicazioni. Stabilite un tempo di gioco in base alla sua età e ad eventuali altri impegni. Questo permetterà al bambino di pianificare il gioco mentre voi vi sentirete più concentrati, disponibili e rilassati.

Limitate l'utilizzo quotidiano di dispositivi elettronici (intrattenimento passivo) a favore del gioco libero. Questo darà al bambino la possibilità di essere attivo e di esprimere ed elaborare le proprie emozioni attraverso canali adeguati alla sua età e ai suoi bisogni.



L'attività extrascolastica migliore è un tempo di qualità in cui genitore e figlio possono prendersi cura l'uno dell'altro leggendo un libro, parlandone e disegnando le scene principali, cucinando una torta golosa insieme o decorando i biscotti, ascoltando musica e chiacchierando, facendo un gioco da tavolo o una passeggiata, riparando un attrezzo in cortile, occupandosi del giardino...

Gruppi di gioco libero tra pari possono essere una valida alternativa ad attività extrascolastiche tendenzialmente molto impegnative sia per il bambino che per il genitore a livello organizzativo. Soprattutto, i gruppi permettono al bambino di sviluppare importanti abilità sociali quali comunicazione, collaborazione, negoziazione ed empatia.

Stabilite una zona di casa in cui il bambino possa giocare liberamente senza essere ostacolato dagli altri membri della famiglia e senza ostacolare a sua volta. Qualora possibile create, inoltre, degli spazi separati per ogni figlio, può trattarsi semplicemente di un cassetto, un ripiano o un baule ad uso esclusivo.



Se avete più di un figlio, dedicate un tempo di gioco libero ad ognuno di loro separatamente. Svolgere attività in famiglia ha indubbiamente dei benefici, ma avere un momento da soli con mamma e uno con papà non ha paragoni: fa sentire il bambino unico e prezioso, rafforza la relazione e la sintonizzazione.

Qualora siate indecisi se iscrivere vostro figlio ad un ulteriore impegno extrascolastico, pensate: "Quali sarebbero i benefici per il suo sviluppo e benessere? Quale ragione mi ha spinto a considerare una nuova iscrizione? Cosa potrei fare in alternativa con mio figlio?"

Non esitate a contattare l'autrice dell'articolo per maggiori informazioni sui suggerimenti indicati scrivendo a [isabella.cassina@play-therapy.ch](mailto:isabella.cassina@play-therapy.ch).

**Isabella Cassina** è Social Worker specializzata in Cooperazione internazionale (MA) con una significativa esperienza in ambito umanitario. Dal 2015 è Therapeutic Play Specialist riconosciuta dall'APT. Ha ottenuto un *Certificate of Advanced Graduate Study* in Terapia con le Arti Espressive (Svizzera) e sta svolgendo un dottorato di ricerca sull'utilizzo della Play Therapy e delle modalità artistico-espressive nei contesti di crisi. È co-fondatrice dell'*International Academy for Play Therapy studies and Psychosocial Projects* (INA) con sede in Svizzera, formatrice e speaker internazionale sui temi Play Therapy e crisi.

