

# RIVISTA DI PLAY THERAPY

NUMERO 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  
Dott. 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 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 (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, TPS, Dottoranda**

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*. *Haaeyc 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 gestione psicosociale delle crisi.



# GIOCO TERAPEUTICO (THERAPEUTIC PLAY) E PLAY THERAPY

## La differenza in breve

Estratto con autorizzazione dal libro *Introduzione alla Play Therapy. Quando il gioco è la terapia* di Claudio Mochi e Isabella Cassina, 2021, 156-157.

**Questo approfondimento è dedicato a spiegare la differenza tra i settori "Gioco Terapeutico" (in inglese *Therapeutic Play*) e "Play Therapy" (per le ragioni esposte per esteso in uno degli articoli del precedente numero della Rivista, questo termine non viene tradotto dall'inglese). Si ritiene che avere chiarezza sulla differenza tra questi settori sia fondamentale ai fini di una tutela dei clienti, dei professionisti e del mondo di applicazione dei modelli di Play Therapy nel suo insieme.**

Un assistente sociale (considerato come un professionista dell'ambito sociale) può utilizzare metodologie direttive e non-direttive derivanti dal settore Play Therapy all'interno della struttura in cui lavora in un percorso più ampio di sostegno psicosociale rivolto ad un bambino che, per esempio, ha sviluppato problemi comportamentali e forte ansia a causa del divorzio dei genitori. Allo stesso modo, un infermiere (professionista dell'ambito sanitario) può utilizzare tali metodologie all'interno dell'ospedale in cui pratica con una bambina sottoposta a forte stress a causa del trattamento medico e che, per esempio, ha sviluppato un disturbo da separazione. **In entrambi i casi parleremo dell'utilizzo di metodologie di Play Therapy da parte di un professionista che esula dall'ambito della salute mentale e**

**pertanto situeremo questi interventi nel settore Gioco Terapeutico (*Therapeutic Play*).**

**È rilevante sottolineare che questi professionisti sono sempre tenuti a collaborare con un professionista della salute mentale, possibilmente formato in Play Therapy, e ad intervenire unicamente all'interno del proprio ambito e contesto professionale (struttura d'accoglienza, ospedale, sede scolastica, centro riabilitativo, ecc.).**

**Nel caso di un bambino con una diagnosi di disturbo mentale o, per esempio, di trauma a seguito di un abuso sessuale, allora sarà uno psicologo o psicoterapeuta (professionista della salute mentale) ad intervenire e si tratterà di Play Therapy. Lo psicologo o psicoterapeuta può lavorare con gli stessi bambini citati nei primi due esempi (che presentano problemi comportamentali e disturbo da separazione) con le stesse metodologie utilizzate dagli altri due professionisti (assistente sociale e infermiere) e il suo intervento sarà comunque considerato Play Therapy e non Gioco Terapeutico.**

**Non è vero invece il contrario, ovvero l'assistente sociale e l'infermiere non possono intraprendere un percorso di Gioco Terapeutico con un bambino con**

diagnosi di disturbo mentale o che ha subito un trauma in quanto questo esula dalle loro competenze e dal loro ambito professionale.

L'implementazione di nuove metodologie supporta il lavoro che essi già svolgono ma non si sostituisce ad esso e la formazione in questo settore non abilita in alcun caso né modo alla professione di terapeuta! Si parla in termini di infermieri, neuro e psicomotricisti, ergoterapisti, logopedisti, insegnanti, assistenti sociali, ecc. che applicano delle metodologie di Play Therapy all'interno del proprio contesto professionale così come di psicologi e psicoterapeuti formati in metodologie di Play Therapy.

**In entrambi i casi, unicamente dopo un percorso formativo e di supervisione riconosciuto e completo si possono utilizzare titoli quali Registered Play Therapist (RPT) o Therapeutic Play Specialist (TP-S).** Lo studio e la pratica di una sola metodologia di Play Therapy (che sia essa direttiva o non-direttiva), anche se eseguita con grande abilità ed efficacia, non dà accesso all'utilizzo dei titoli menzionati così come neppure alla denominazione abbreviata "Play Therapist" o appellativi quali "specialista" ed "esperto".

Per maggiori informazioni inerenti le possibilità di formazione e certificazione in Play Therapy e Gioco Terapeutico visitate [www.associazioneplaytherapy.it](http://www.associazioneplaytherapy.it) o scrivete a [info@playtherapy.it](mailto:info@playtherapy.it).

# RESILIENZA

## Intervista esclusiva al Dott. John W. Seymour, PhD, LMFT

Condotta da Isabella Cassina e tradotta dall'inglese per la Rivista di Play Therapy dell'Associazione Play Therapy Italia APTI.

***Gli effetti negativi della pandemia sono sempre più visibili e discussi da tanti punti di vista. Vede invece dei benefici a breve e/o lungo termine dal punto di vista della resilienza individuale e comunitaria?***

La pandemia ha richiesto a tutti noi, giovani e anziani, di mettere in pausa molte delle nostre risposte automatiche e attività della vita quotidiana. Da un lato è stata dirimpante e disorientante ma, allo stesso tempo, questa pausa ha dato l'opportunità di rivalutare vari aspetti della propria vita: il tempo trascorso in famiglia, le relazioni, i percorsi professionali, il livello di coinvolgimento e interesse per gli altri. Abbiamo visto alcuni progressi in tutte queste aree nonostante le molte perdite e lo stress che abbiamo affrontato in questo periodo.

**La pandemia ha richiesto di mettere in pausa molte delle nostre risposte automatiche e attività (...) Sarà importante continuare a prenderci quello che può essere nominato un "momento di pausa" per aiutare noi stessi e gli altri a trovare un nuovo equilibrio nella vita quotidiana e a favorire pertanto la resilienza.**

Ci sono stati così tanti tipi di perdite in combinazione a così tanto lavoro per affrontare il lutto nelle sue varie forme. Sarà importante continuare a prenderci quello che può essere nominato un "momento di pausa" (*pause time*) per aiutare noi stessi e gli altri a trovare un nuovo equilibrio nella vita quotidiana e a favorire pertanto la resilienza.

***L'idea di un "momento di pausa" fornito dalla pandemia e di quanto sia importante continuare a prendersi dei momenti simili nella vita è molto interessante, tuttavia sembra anche difficile. Come sarà possibile mantenere questo tempo speciale anche dopo la pandemia? Vale lo stesso discorso per i bambini e gli adulti?***

In primo luogo, vorrei dire che sono stato una persona molto occupata tutta la vita e purtroppo non ho fatto un buon lavoro nel prendermi delle pause. La pandemia ha perturbato il modo in cui facevamo le cose, abbiamo dovuto ripensare a tutto, siamo stati forzati a prendere una pausa che ci ha obbligati a ricordare ciò che possiamo fare durante questi momenti speciali e ciò che possono significare per noi.

Alcune persone sembrano avere una naturale abilità a comprendere come fermarsi e come sfruttare a pieno quel momento, talvolta può trattarsi semplicemente di fare un puzzle

**Alcune persone sembrano avere una naturale abilità a comprendere come fermarsi (...) Altre persone sono programmate per andare da una cosa all'altra seguendo una sorta di lista interminabile. Durante la pandemia queste liste sono state bloccate e questo di fatto ha creato un'opportunità.**

senza pensare a nient'altro. Altre persone sono programmate per andare da una cosa all'altra seguendo una sorta di lista interminabile. Durante la pandemia queste liste sono state bloccate e questo di fatto ha creato un'opportunità.

Mi auguro che la pandemia ci renda più consapevoli di quando e come prenderci una pausa. È come se adesso il "segreto" fosse stato svelato: possiamo e dobbiamo avere dei momenti di pausa nella nostra vita. Talvolta faticiamo a notarli, abbiamo dovuto avere le nostre esistenze completamente scombusolate per arrivare a questo, per riprendere a notare quando e quanto abbiamo bisogno di fermarci!

Ci sono tante persone che come me semplicemente spingono avanti... quindi forse ci sarebbero persone

migliori alle quali porre questa domanda. Tuttavia, quello che posso dire per certo è che dobbiamo tutti cercare di fare un lavoro migliore in questa direzione. Non possiamo più dire che non possiamo prenderci un momento di pausa perché adesso tutti, a causa della pandemia, abbiamo imparato che esistono dei momenti in cui tutto può interrompersi.

Molte persone hanno rivalutato delle attività capendo quanto in realtà siano per loro importanti: prendersi cura del giardino, sistemare una vecchia macchina, fare una passeggiata nel bosco... Le circostanze ci hanno dato un input per capire dove e quando fermarsi. La domanda è: "Siamo stati in grado di cogliere questa opportunità?".

All'inizio della pandemia le risposte delle persone erano reazioni estreme di ansia e stress, risposte

frenetiche, oppure l'opposto, le persone hanno smesso di fare tutto di colpo, si sono per così dire "congelate". Qualcuno si è semplicemente sdraiato sul divano aspettando che tutto finisse. Entrambi gli estremi hanno perso delle opportunità.

Uno dei compiti dei professionisti della salute mentale, ma non solo, potrebbe essere proprio quello di guidare le persone nel trovare il loro momento di pausa per riflettere sulle ragioni per le quali prendere azione oppure per cui vale la pena rallentare. Questo ragionamento si applica a tutte le età facendo dei minimi aggiustamenti. L'abilità di auto-osservazione e di autoriflessione sono fondamentali non solo per i nostri clienti ma per l'essere umano in generale.

È importante farsi la domanda: "Di cosa sono consapevole e cosa invece

**Le circostanze ci hanno dato un input per capire dove e quando fermarsi. La domanda è: "Siamo stati in grado di cogliere questa opportunità?".**

non sto vedendo?", ma anche: "Come posso aiutare i miei clienti ad osservarsi e a comprendersi?". Spesso le persone non cambiano perché non sanno da dove cominciare né cosa osservare. Dobbiamo aiutare i clienti a migliorare la propria comprensione delle esperienze. La consapevolezza di se stessi nel qui ed ora è fondamentale. Ma se una prima fase importante è sviluppare la consapevolezza di sé, un secondo passo altrettanto fondamentale è capire cosa farci!



Dobbiamo aiutare i clienti a migliorare la propria comprensione delle esperienze. La consapevolezza di se stessi nel qui ed ora è fondamentale. Ma se una prima fase importante è sviluppare la consapevolezza di sé, un secondo passo altrettanto fondamentale è capire cosa farci!

Io stesso non sono sempre consapevole del qui ed ora e questo verosimilmente mi impedisce di essere la versione migliore di me. In altre occasioni le persone possono invece essere sovrastate dalle informazioni e trovarsi in una sorta di estrema consapevolezza e questo aumenta la loro ansia, si sentono in pericolo, minacciate dall'esterno.

Un'abilità importante da sviluppare è quella di guardare indietro e cercare di capire quello che è successo. Una seconda abilità che sarebbe ideale ampliare è quella di essere consapevoli nel momento stesso in cui stiamo facendo qualcosa. In altre parole, riflettere sull'azione svolta nel passato in opposizione a riflettere *durante* l'azione per essere in grado, con il tempo, di correggere subito quello che stiamo facendo, per riuscire ad adeguarci meglio e praticare di fatto la resilienza. Ancora una volta desidero sottolineare che è bene essere consapevoli ma anche sapere cosa fare di questa consapevolezza per poter passare all'azione.

***Ci sono svariate fonti di informazione su come migliorare la resilienza e lei ci ha fornito una guida preziosa, ma c'è qualcosa che davvero non dovremmo fare come professionisti dell'età evolutiva?***

Quando lavoriamo sul miglioramento della nostra

resilienza, quella dei nostri giovani clienti o delle loro famiglie, assicuriamoci di non pensare mai alla resilienza come ad un "superpotere di invulnerabilità", come ad una qualità che permette di gestire tutto in qualsiasi momento. Questo tipo di visione finisce con il creare aspettative impossibili per noi stessi e per i nostri clienti mentre parte dell'essere resilienti è proprio sviluppare aspettative accurate: "Cosa possiamo e non possiamo cambiare e gestire nella nostra vita?". La resilienza include sia lo sviluppo delle risorse che la riduzione dei rischi. Dobbiamo guidare le persone affinché vivano i loro punti di forza e vengano ridotti i rischi sistemici.

***Mi piace molto la sua prospettiva e ho apprezzato particolarmente la frase "parte dell'essere resilienti è sviluppare aspettative accurate". Cosa sarebbe accurato aspettarsi dai bambini in un momento critico come la pandemia così come in qualsiasi altra situazione di crisi?***

Stiamo ancora imparando tanto su cosa significhi "adattarsi ad una crisi". Quello che mi preoccupa con i bambini è che entrano in un meccanismo di *parentified child* (o "bambino che si comporta da genitore"). I bambini possono diventare iper-responsabili, estremamente organizzati, voler tenere tutto sotto controllo. All'apparenza sembrano non essere stati intaccati dalla crisi e mi spaventa che questo tipo di reazione venga spesso identificato come una buona condotta, una strategia di *coping* positiva.

Ci sono tanti bambini che faticano internamente, sono preoccupati per la famiglia, hanno molta autocritica ma non sono nell'età in cui sanno che cosa

fare con questo stato d'animo e cercano di essere l'adulto per riuscire ad arrivare a fine giornata. L'adulto ha la tendenza a dare una ricompensa per questo tipo di "buon comportamento". Penso sia necessario trovare un modo per onorare la capacità di adattamento di questi bambini perché ci stanno provando e onorare anche questo atteggiamento perché simboleggia la capacità di empatia e di entrare in connessione con le altre persone, ma è ancora più importante aiutarli nel capire di che cosa possono effettivamente essere responsabili oppure no.

Quando, per esempio, ad un bambino o adolescente con un genitore tossicodipendente si continua a dire quanto sia bravo e utile nel prendersi cura del genitore e questa è l'unica cosa che gli viene detta, si fa soltanto una parte del lavoro perché di fatto non ci si riferisce invece a come sarebbe importante che qualcuno si prendesse cura di lui/lei in modo adeguato all'età e alle circostanze. Alla fine una parte dei bambini e

Quando lavoriamo sul miglioramento della resilienza dei nostri clienti, assicuriamoci di non pensare mai alla resilienza come ad un "superpotere di invulnerabilità", come ad una qualità che permette di gestire tutto in qualsiasi momento. Questo tipo di visione finisce con il creare aspettative impossibili mentre parte dell'essere resilienti è proprio sviluppare aspettative accurate.

adolescenti va in *burnout*, si sente inadeguata e lascia perdere tutto perché, per quanto possa fare, per i genitori non sarà mai abbastanza!

Se consideriamo un contesto di violenza domestica troveremo dei *caregivers* che hanno perso la capacità di auto-osservazione e dei bambini che sono spaventati a morte da non ricevere le cure degli adulti di riferimento. Questi genitori non sono più in grado di realizzare che la violenza sta impattando i loro figli. Alcuni genitori mi riferivano che la violenza era unicamente tra di loro e non verso il bambino e che quindi non poteva avere una ripercussione anche su di lui/lei, ritenevano che il bambino dovesse semplicemente capire questo aspetto.

Alcuni bambini agiscono internamente (*acting in*) alle circostanze di crisi mentre altri esternamente (*acting out*). La tendenza è quella di guardare i bambini *acting out* e dire che stanno gestendo le cose male ma questo non è del tutto vero perché questi bambini, che hanno un tipo di comportamento considerato maladattivo, potrebbero essere invece più consapevoli degli altri del loro stato d'animo, di quanto pericoloso e fuori controllo sia la loro vita e di quante poche persone siano in grado di prendersi cura di loro.

In altre parole, i bambini *acting out* possono avere un comportamento irritante ma stanno mandando un messaggio molto importante di allarme. Quello che può succedere è che l'adulto cerchi di silenziare il loro allarme (espresso sotto forma di comportamento maladattivo) e non onorare il fatto che hanno invece la preziosa abilità di identificare un pericolo. Invece, con i bambini *acting*

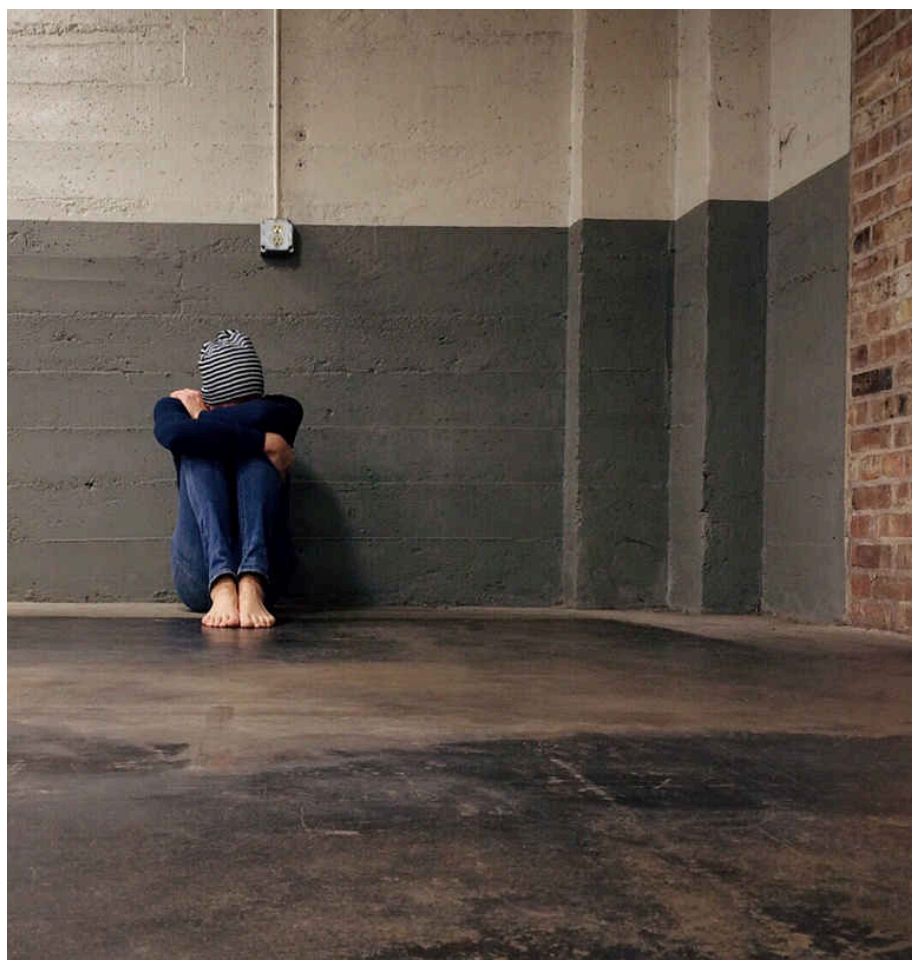
*in* il genitore ha la tendenza a dare una ricompensa per il loro comportamento considerato positivo. Quello che non fanno, tuttavia, è realizzare come possono sviluppare in modo appropriato il senso di allarme dei figli così da permettere loro di comprendere di cosa avere paura e quando, che cosa possono gestire e di cosa, invece, non si devono occupare.

Che abbiano 6 o 16 anni, un esempio di come iniziare ad affrontare la questione può essere dire loro: "Vedo quanto sei preoccupato per tuo fratello minore e che stai facendo delle cose che solitamente dovrebbe fare un genitore". Mentre un genitore o un professionista dice questo al figlio (o cliente) deve pensare a che

cosa invece è giusto che faccia come fratello maggiore.

Mi ha stupito negli anni quante volte uno stile iperprotettivo tipico dei genitori venisse invece applicato dai fratelli maggiori ed è stato confuso con comportamenti che si credeva fossero maladattivi. Mi viene in mente l'esempio di un fratello che era sempre nei pasticci in quanto chiudeva il fratellino nell'armadio. Ci sono voluti tre anni per capire che questo accadeva quando una certa persona veniva da loro in visita ed era un predatore sessuale. Per tre anni al fratello maggiore erano stati diagnosticati comportamenti oppositivi, disordini della condotta e quant'altro ma in realtà quello che faceva era chiudere il fratellino

(continua a p.18)



## I 7 INGREDIENTI DELLA RESILIENZA

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

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

### *Il gioco è lo strumento innato dell'infanzia per costruire la resilienza.*

*Dott. Kenneth Ginsburg*

Il modo di rispondere ad ogni situazione critica varia da individuo ad individuo e muta nel corso del tempo e questo è vero sia per gli adulti che per i bambini (VanFleet e Mochi 2014). La realtà di ciascuna persona differisce sia in termini di fattori di rischio che possono esacerbare la situazione di disagio che per tutti quegli elementi che possono proteggerla dalle difficoltà.

Tra i fattori considerati maggiormente protettivi, l'Associazione Psicologi Americani (Ibid, p.173) ne ha individuati 10 sulla base delle ricerche scientifiche:

- mantenere delle relazioni sane e di sostegno,
- contrastare il pensiero di considerare la crisi come un evento insostenibile,
- accettare tutti gli elementi che non possono essere cambiati,
- sviluppare degli obiettivi realistici e stabilire delle fasi intermedie per poterli raggiungere,
- agire concretamente,
- utilizzare le situazioni critiche per apprendere di più su di sé e sulla propria vita,
- sviluppare sicurezza in se stessi,

- considerare mentalmente sempre un contesto ampio e sviluppare una prospettiva a lungo termine,
- coltivare un sentimento di speranza,
- prendersi cura del proprio corpo e della propria mente nel migliore dei modi senza trascurare i propri bisogni.

Prendendo in esame in modo più specifico la situazione dei bambini, una prospettiva interessante è quella proposta dal pediatra americano Kenneth Ginsburg (Ginsburg e Jablow 2020) che ha individuato altri elementi per il

benessere e la resilienza di bambini e adolescenti chiamati le "7C cruciali".

Dal suo punto di vista, *i bambini hanno le capacità e le risorse interne per riuscire a recuperare dalle situazioni di disagio e il compito degli adulti è quello di permettere ai più giovani di nutrire queste abilità e facilitarne l'esercizio.*

Le 7C cruciali sono degli elementi tra loro collegati e rappresentano per il pediatra americano un modello efficace per "organizzare molte strategie in poche categorie" e fornire delle indicazioni agli adulti che intendono sostenere i bambini



nella gestione delle situazioni critiche e nel facilitare il loro percorso di crescita e realizzazione personale.

### Le 7C cruciali

#### **Competenza**

Si tratta della capacità di gestire le situazioni in modo efficace. Per l'autore non è la vaga sensazione di "potercela fare" bensì qualcosa che si acquisisce attraverso l'esperienza reale. Per questo è importante che i bambini sviluppino un insieme di abilità che permettano loro con la pratica di "fidarsi dei propri giudizi, fare scelte responsabili e affrontare situazioni difficili".

#### **Confidence**

La fiducia in se stessi, ovvero la solida convinzione nelle proprie capacità, è radicata nella competenza. I bambini acquistano fiducia in se stessi sperimentando la loro competenza in situazioni reali. Attraverso queste esperienze maturano quella sicurezza profonda nei propri mezzi che permette loro di affrontare anche circostanze nuove e sfidanti. All'interno di questo processo i genitori e gli adulti di riferimento possono avere un ruolo determinante consentendo ai bambini di maturare esperienze di competenza in modo sicuro, aiutandoli a trovare i propri punti di forza e favorendone lo sviluppo.

#### **Connessione**

"Per essere forti i giovani hanno bisogno di amore incondizionato, sicurezza assoluta e la profonda connessione con almeno un adulto" (Ibid, p.38). I bambini con legami stretti con la famiglia, gli amici, la scuola e la comunità hanno maggiori

probabilità di avere un solido senso di sicurezza che a sua volta produce valori forti e impedisce loro di cercare relazioni minacciose.

#### **Carattere**

"Il carattere ha un impatto sulla qualità delle nostre relazioni con le altre persone e su come interagiamo con il mondo" (Ibid, p.251). Il carattere matura in base ai valori che vengono insegnati, la guida (o direzione) che viene proposta e anche ai feedback che i bambini ricevono e, pertanto, sia dal modo in cui viene manifestato loro apprezzamento ma anche dalle modalità con cui vengono corretti. I bambini hanno bisogno di un senso fondamentale del giusto e dello sbagliato per assicurarsi che siano preparati a fare scelte sagge e a contribuire al mondo. Coloro con dei tratti di carattere forte godono di un'elevata autostima e fiducia in se stessi e si sentono maggiormente a proprio agio nell'attenersi ai propri valori e a dimostrare un atteggiamento premuroso verso gli altri.

#### **Contributo**

"Contribuire favorisce direttamente la resilienza perché aiuta i bambini ad acquisire un senso di scopo, qualcosa di positivo per cui lottare" (Ibid, p.273). Contributo, sicurezza, connessione e carattere sono fattori tra loro strettamente collegati. I bambini sicuri di sé sono propensi ad ampliare la propria prospettiva e disponibili ad agire per migliorare il proprio contesto. Le azioni e le scelte che possono maturare hanno il potenziale per rafforzare ulteriormente il loro senso di competenza, carattere e connessione.

#### **Coping**

I bambini che imparano ad affrontare efficacemente lo stress sono meglio preparati per superare le sfide della vita. Le abilità che aiutano a gestire in modo efficace situazioni difficili variano in base all'età e alle circostanze. Anche per i più giovani sviluppare un repertorio ampio e adattivo di strategie positive aiuta ad affrontare in modo soddisfacente le situazioni stressanti e riduce, al tempo stesso, la possibilità di ricorrere a comportamenti dannosi.

#### **Controllo**

"I bambini che apprendono il controllo interiore prendendo delle decisioni e affrontandone le conseguenze diventano gradualmente più indipendenti e, in definitiva, più resilienti" (Ibid, p.342). In questo modo imparano che anche nelle circostanze più critiche possono intraprendere delle azioni per riuscire almeno a migliorare la situazione. I bambini resilienti percepiscono che il proprio comportamento può determinare dei risultati e fare la differenza e questo alimenta ulteriormente il loro senso di competenza e sicurezza in se stessi. Al contrario, nelle situazioni in cui i bambini vivono il controllo prevalentemente dall'esterno possono sviluppare un atteggiamento passivo o pessimista convincendosi che "qualsiasi cosa facciano non ha importanza perché non si ha il controllo sul risultato".

I 7 ingredienti della resilienza sono tutti collegati tra loro. I bambini hanno bisogno di sperimentare nella vita reale la competenza per acquisire fiducia così come necessitano di legami con un adulto

per rafforzare la sensazione di competenza. Anche il carattere si plasma attraverso delle connessioni profonde e dei tratti forti sono necessari per indirizzare il modo in cui i giovani contribuiscono alle loro famiglie e al mondo. I bambini che contribuiscono alle loro comunità acquistano fiducia in se stessi perché si sentono sempre più competenti. In questo modo contribuire costruisce il carattere e rafforza ulteriormente i legami.

Tutto questo porta i bambini a riconoscere che possono fare la differenza e cambiare il loro

ambiente e questo dà loro un maggiore senso di controllo. I bambini con un senso di controllo credono nella loro capacità di risolvere i problemi e affronteranno con maggiore tenacia una difficoltà fino a trovare una soluzione. Anche in questo aspetto, il riscontro di una nuova area di competenza aumenta la loro fiducia e questo li favorirà la prossima volta che avranno bisogno di rafforzare le convinzioni nella loro capacità di controllare l'ambiente.

La realizzazione di questo processo ha una portata enorme in quanto permette a bambini e adolescenti di

affrontare meglio le difficoltà, sviluppare controllo nell'ambiente e al contempo di ridurre la possibilità di ricorrere a modalità di  *coping*  negative.

Per Ginsburg, genitori e adulti di riferimento hanno un ruolo fondamentale nel nutrire e alimentare ciascuno di questi fattori attraverso diversi atteggiamenti e modalità di intervento, individuando però tra tutti un elemento più importante, **una nuova "C" che egli reputa essenziale per la costruzione della resilienza nei giovani: la C di "caring" come cura e accudimento.**



**Claudio Mochi** è Psicologo e Psicoterapeuta esperto internazionale di interventi di Emergenza e Play Therapy. Dal 2009 è Registered Play Therapist Supervisor™ riconosciuto dall'APT degli Stati Uniti. Ha ottenuto il Certificato di conoscenza avanzata in Play Therapy (NJ, USA) e il Diploma in Play Therapy (Irlanda). È istruttore certificato in Filial Therapy (PA, USA) ed ha conseguito un *Master of Arts* in Irlanda in Psicoterapia creativa con specializzazione in Play Therapy. È fondatore e presidente dell'APT, responsabile del programma formativo dell'*International Academy for Play Therapy Studies and Psychosocial Projects* (INA) con sede in Svizzera nonché formatore e speaker internazionale sui temi trauma e Play Therapy.



### Referenze

- Ginsburg, K.R. e Jablow, M.M. (2020). *Building resilience in children and teens: giving kids roots and wings*. Itasca: American Academy of Pediatrics.
- VanFleet, R. e Mochi, C. (2015). Enhancing Resilience through Play Therapy with Child and Family Survivors of Mass Trauma. In Crenshaw, D.A., Brooks, R. e Goldstein, S., Eds., *Play Therapy Interventions to Enhance Resilience*. New York: Guilford Press, 168-193.

Non si tratta soltanto di seguire e applicare schemi predefiniti ma di considerare caso per caso (...) Se come professionista pensiamo di sapere esattamente cosa fare solo perché abbiamo letto una serie di libri, allora siamo sulla strada sbagliata.

nell'armadio per proteggerlo dagli abusi del predatore che di conseguenza subiva unicamente su se stesso.

Questa può sembrare una storia sensazionale e unica ma succede più spesso di quanto si possa pensare che quando il bambino cerca di aiutare prendendo il posto dell'adulto i comportamenti vengano male interpretati. Come si fa a spiegare ad un bambino di 6 anni che ci sono delle cose che può fare per essere accudente nei confronti di una madre alcolizzata ma che di fatto non è un problema che deve né può risolvere lui? Come si può onorare la soluzione trovata dai bambini senza metterli in difficoltà e farli sentire un peso maggiore? Come farli focalizzare sulla parte che loro effettivamente devono e possono gestire evitando di far provare loro dei sensi di colpa?

Tutto questo riporta al lavoro del terapeuta, a quanto deve essere consapevole di quello che è il suo ruolo. Alcune situazioni possono sovrastarci per quanto sono complesse ed è importante sapere qual è il nostro obiettivo con quello specifico bambino (o con i suoi genitori) in quei trenta minuti di sessione e che cosa possiamo fare oppure no. Una possibilità è permettere alle persone di trovare un modo per aiutare se stessi e per farsi delle aspettative coerenti con la

realtà.

Prima di potere guidare il genitore sul tipo di aspettative che deve avere nei confronti del figlio dobbiamo, tuttavia, essere noi in chiaro sulle aspettative che possiamo avere da quel bambino e da noi stessi come professionisti. Non si tratta soltanto di seguire e applicare schemi predefiniti ma di considerare caso per caso. Tutte le conoscenze che ci sono nel nostro ambito possono mettere luce su quello che c'è da fare ma non offrono mai una risposta esaustiva per ogni singolo cliente e non ci aiutano nemmeno con le aspettative che dovremmo avere. Se come professionista pensiamo di sapere esattamente cosa fare solo perché abbiamo letto una serie di libri, allora siamo sulla strada sbagliata.

***Quali sono i principali suggerimenti pratici che si sente di dare ai genitori che desiderano migliorare la resilienza nei loro figli su base quotidiana?***

La lista per i bambini è fondamentalmente la stessa per gli adulti! Per migliorare la resilienza nei bambini è necessario migliorare la resilienza negli adulti da cui i bambini dipendono. Alcuni esempi specifici:

- Eliminate tutti i rischi evidenti per la salute e il benessere che si possono identificare e controllare. Questo include il duro lavoro di affrontare quei rischi sistemici di cui amiamo lamentarci e per i quali, purtroppo, finiamo per fare ben poco.
- Rendetevi conto che la resilienza è una risorsa basata sulle relazioni: viene migliorata

coltivando relazioni di sostegno e viene schiacciata permettendo alle relazioni dannose di rimanere tali. È fondamentale selezionare le persone con le quali ci relazioniamo, chi ascoltiamo e a chi diamo la nostra fiducia. Identificate persone di supporto affidabili, ovunque siano disponibili e coltivate queste relazioni.

- Trovate qualcosa che sviluppi i vostri interessi e assicuratevi di continuare a farlo. Questo vi permette di mantenere qualcosa che ha successo nutrendo la vostra vita indipendentemente da cos'altro stia succedendo.

**Per migliorare la resilienza nei bambini è necessario migliorare la resilienza negli adulti da cui i bambini dipendono (...) Rendetevi conto che la resilienza è una risorsa basata sulle relazioni: viene migliorata coltivando relazioni di sostegno e viene schiacciata permettendo alle relazioni dannose di rimanere tali (...) Da ultimo, che voi siate bambini, genitori o professionisti dell'età evolutiva: giocate!**

- Da ultimo, che voi siate bambini, genitori o professionisti dell'età evolutiva: giocate!

***Come spiegherebbe il concetto di "resilienza" ad un bambino di 7 anni? E personalmente quale simbolo (o miniatura) userebbe per rappresentarlo?***

Trovo che spiegare la resilienza ad un bambino di 7 anni non sia molto diverso da un ragazzo di 17 anni, 27 anni o 107 anni. Offro i principi di base che ho appena elencato e li incoraggio a identificare esempi di come farebbero queste cose alla loro età e in un momento specifico della loro vita.

Per quanto riguarda le miniature, è molto utile chiedere a tutte le età di scegliere le proprie e invitare a dare le ragioni della scelta. Io sono cresciuto con un personaggio d'animazione di nome "Mighty Mouse" (nell'immagine) che per me riassume tutto: era forte e coraggioso, non si arrendeva mai, si affidava sempre ad amici solidali ma non era invulnerabile. Poteva essere

ferito (ricordo le scene illustrate con le stelle e l'orologio a Cucù che gli girano intorno alla testa!) ma nonostante questo si spolverava e ci riprovava. Questa è resilienza.

*Ci ha parlato di consapevolezza, auto-osservazione e resilienza sottolineando come siano tutte parte di un potere terapeutico più grande e si rafforzino a vicenda. Le va di condividere quali sono le principali attività o routine di self-care che favoriscono la sua personale resilienza?*

Certo! Mantengo sempre qualcosa di creativo da fare: ascolto e compongo musica, amo le belle arti. Faccio sempre anche qualcosa basato sulla natura: esco, vado al parco, passeggio nel bosco, guardo il tramonto...

**"Mighty Mouse" era forte e coraggioso, non si arrendeva mai, si affidava sempre ad amici solidali ma non era invulnerabile. Poteva essere ferito ma nonostante questo si spolverava e ci riprovava. Questa è resilienza.**

Tengo il mio corpo in movimento, anche quando non vuole. Inoltre, lo faccio riposare anche quando a volte c'è troppo da fare.

Sono andato in pensione sei mesi prima che cominciasse la pandemia (Covid-19) quindi ho vissuto due momenti di pausa molto grandi.



Lavoro ancora come clinico e sono attivo in diversi ambiti però non sono più all'Università, ne sono uscito nello stesso momento in cui le persone in tutto il mondo hanno dovuto uscire da qualcosa di importante che facevano regolarmente.

Nella mia vita non ho avuto molti momenti per prendere una pausa e scappare dalla quotidianità. Il mio pensionamento era pianificato da un paio d'anni quindi non è stato una

sorpresa. Da tempo pensavo a cosa mi sarebbe piaciuto fare maggiormente nel tempo a disposizione. Durante la mia infanzia ero molto interessato alla musica quindi ho acquistato una tastiera professionale che può fare tutto ciò che fa un organo, ma almeno la posso tenere in casa ed è molto più semplice da gestire. Sono tornato ad un mio hobby del passato e anche dopo questa intervista troverò un momento per suonare la tastiera oggi, sarà il mio momento di pausa.

Forse il mio consiglio più grande è quello di essere controintuitivi: quando siete troppo stanchi per fare qualcosa, fate qualcosa. Quando siete troppo impegnati per riposare, riposare. Ascoltate la vostra voce controintuitiva che vi dice quello di cui avete bisogno. È da qui che potete iniziare a trovare le vostre "pause", ad essere più consapevoli di voi stessi, a sapere come gestire questa consapevolezza e a rafforzare concretamente la vostra resilienza!

**John W. Seymour** è Professore emerito e *Distinguished faculty scholar* alla Minnesota State University (USA) dove ha insegnato corsi di terapia familiare, Play Therapy, counseling in salute mentale e supervisione clinica. È stato terapeuta familiare e Play Therapist per oltre 45 anni e continua a vedere bambini, adolescenti e famiglie al *Journeys Toward Healing Counseling Center* di Mankato, Minnesota. Ha pubblicato e presentato a livello internazionale argomenti che includono la resilienza di bambini e famiglie anche con malattie croniche. Ha avuto esperienze lavorative nell'insegnamento universitario, nella pratica clinica in ambienti ambulatoriali e residenziali e nell'amministrazione di programmi ospedalieri. Ha un Master in terapia familiare dell'Università di Houston (Clear Lake) e un Dottorato in Counseling della Texas A&M University (Commerce).



## Definizioni di resilienza



*Il processo, la capacità o il risultato di un adattamento riuscito nonostante le circostanze difficili o minacciose. Garmezy, 1990*

*Il risultato relativamente buono per un individuo nonostante la sua esperienza di situazioni che hanno dimostrato di causare un rischio maggiore per lo sviluppo della psicopatologia. Rutter, 1999*

*La resilienza si riferisce a una classe di fenomeni caratterizzati da buoni risultati nonostante gravi minacce all'adattamento o allo sviluppo. Masten, 2001*

*La capacità di resistere e di riprendersi da sfide di vita dirompenti. Walsh, 2003*

## Un opuscolo per i genitori a misura di... gioco!

L'APTI beneficia della collaborazione di un numero crescente di soci: professionisti che lavorano attivamente nell'ambito dell'età evolutiva e hanno seguito almeno una formazione in Play Therapy da ente approvato APTI, che aderiscono ai valori dell'associazione, contribuiscono ai suoi scopi prestando un'attività volontaria tramite impegni puntuali e gruppi di lavoro, partecipano all'assemblea annuale e versano una quota.

Tra le **attività volontarie di promozione di una Play Therapy di qualità in Italia**, nel 2021 i soci hanno creato un opuscolo dedicato ai

genitori che contiene in forma sintetica informazioni inerenti:

- Cosa è il gioco per i bambini
- Dove si svolgono gli incontri di Play Therapy
- Perché la Play Therapy è efficace
- A chi è rivolta la Play Therapy
- Quando è consigliato l'uso della Play Therapy

*All'interno dell'opuscolo è inserita anche una sorpresa per le famiglie!*

Per maggiori informazioni inerenti la possibilità di **diventare socio APTI e le condizioni per l'acquisto degli opuscoli** visita il sito [www.associazioneplaytherapy.it](http://www.associazioneplaytherapy.it) o scrivi a [info@playtherapy.it](mailto:info@playtherapy.it).



## Progetto "Play Therapy: Genitori agenti di cambiamento primario per i propri figli" 2021-2022



Condividiamo il progetto dell'**International Academy for Play Therapy (INA)** con sede a Lugano, nella Svizzera italiana (ente formativo approvato dall'APTI #15-001) che nasce dalla necessità di un riferimento innovativo sul territorio per l'intervento a favore di bambini e famiglie già vulnerabili o rese maggiormente vulnerabili dalla pandemia da Covid-19.

L'obiettivo generale del progetto è la **promozione della salute psicosociale delle famiglie valorizzando e rafforzando nello specifico le figure genitoriali (caregivers)** e i legami

tra i membri della famiglia. Particolare spazio è dato alla metodologia **Filial Therapy, un intervento familiare psicoeducativo tra i più efficaci per il trattamento di problematiche evolutive e familiari** nel quale il terapeuta forma e supervisiona i genitori nello svolgere sessioni di Play Therapy con i propri figli.

Il progetto è riconosciuto dal **Dipartimento della sanità e della socialità** della Repubblica e Cantone Ticino, Svizzera e i percorsi di Filial Therapy per i genitori sono sussidiati dall'Ufficio del sostegno a enti e

attività per le famiglie e i giovani (Ufag) rappresentando di fatto un'ottima occasione per beneficiare di un servizio di qualità.

**Se sei un genitore interessato a prendere parte al progetto o un professionista dell'età evolutiva** e conosci famiglie che potrebbero trarne beneficio, non esitare a contattare l'Accademia scrivendo a [info@play-therapy.ch](mailto:info@play-therapy.ch).

Informiamo gli interessati che uno dei temi presentati nel prossimo numero della rivista (4) sarà proprio la metodologia Filial Therapy.

## LA STAMPA 3D IN PLAY THERAPY

di Ricky McIntyre, MSW, RSW, BSW

Articolo apparso in originale nel *Playground Magazine* della Canadian Association for Play Therapy CAPT, Ed. Primavera/Estate 2021, 14-15. Tradotto dall'inglese. Testo e immagini sono pubblicati con autorizzazione.

***I molteplici cambiamenti in ambito tecnologico rendono talvolta difficile stare al passo con le nuove tendenze. La stampa 3D sta lentamente entrando a far parte delle nostre vite mentre sta prendendo il sopravvento sia nel mondo industriale che in milioni di case di appassionati. Le recenti scoperte del mondo medico sull'utilizzo della stampa 3D per le protesi e l'aumento della ricerca sugli organi stampati in 3D ci ha portato a pensare a come poter sfruttare questa tecnologia nel setting terapeutico.***

Per capire l'impatto che la stampa 3D può avere sulla nostra pratica come terapeuti, dobbiamo prima capire cos'è e come si è evoluta negli ultimi anni. È stata avviata per la prima volta negli anni '80 da Charles Hull (Shahrubudin et al. 2019) che all'epoca sapeva poco della varietà di utilizzo che avrebbe avuto la sua invenzione. Oggi la stampa 3D viene utilizzata in modi diversi nel mondo ed ha un numero di clienti sempre maggiore. I progetti *open source* possono essere trovati in campi come la ricerca, l'ambito medico, la fabbricazione di automobili, le industrie, l'agricoltura, gli hobby, ecc. (Keeles 2017).

Attualmente, il metodo di stampa 3D più comune è chiamato *material extrusion* (Shahrubudin et al. 2019). Questo processo riscalda un

filamento di plastica e ne deposita strati sottili uno sopra l'altro in un percorso specifico che può creare determinate forme e oggetti. Possono essere utilizzati diversi materiali come metalli, nylon, ceramica, plastica, ecc. Inoltre, la tecnologia si sta evolvendo per essere in grado di stampare con materiali commestibili come il cioccolato. Il più popolare per l'uso domestico è l'acido polilattico (PLA). Il PLA è un poliestere fatto da risorse rinnovabili come l'amido di mais e la canna da zucchero, è biodegradabile e approvato dalla *U.S. Food and Drug Administration* (Garcia Ibarra et al. 2016). Il PLA è disponibile in diversi colori, texture e miscele per dare più opzioni e libertà ai creatori degli oggetti stampati. Risiede proprio qui il nostro interesse per la stampa 3D.

La stampa è un modo divertente e coinvolgente per accendere la creatività nei nostri clienti. Con milioni di siti web gratuiti è possibile per noi stampare o personalizzare le nostre miniature e soddisfare interessi e bisogni vari. La tecnologia si è evoluta abbastanza da permettere alle persone di creare miniature di sé utilizzando immagini e software come Zbrush o Sculptiris. Con questo tipo di tecnologia possiamo alimentare il lavoro svolto nella stanza dei giochi creando, per

esempio, miniature per la Sandtray Therapy così come suggerendo giochi di ruolo o ancora utilizzando miniature del bambino e personaggi a sua scelta come parte dell'avventura.

Molti materiali come il PLA possono essere dipinti usando semplice vernice acrilica. Dipingere il PLA con il bambino può essere di per sé un modo per connettersi, sviluppare la creatività e insegnare abilità di autoregolazione. Un aspetto forse ancora più importante è la possibilità per il bambino di esplorare il suo bisogno di diversità. Come terapeuti sappiamo quanto possa essere impegnativo trovare miniature per rappresentare ogni genere, etnia, religione e altri aspetti della diversità. Lasciando che il bambino scelga le proprie figurine e colori, possiamo contribuire a colmare alcune delle lacune nella disponibilità di prodotti.



Un bambino può facilmente dipingere un personaggio con la sua stessa tonalità di pelle e con caratteristiche fisiche simili. È possibile anche ricreare simboli che hanno un significato specifico per il bambino di un determinato Paese o background religioso. Si tratta di un sostegno per noi terapisti nel creare uno spazio più inclusivo per i nostri clienti.

Un ultimo aspetto interessante della stampa 3D è il costo. Il costo delle macchine era ben oltre i 1000 dollari. Ora è possibile ottenere una macchina di buona qualità per meno di 500 dollari e ottenere un kg di materiale per circa 30-35 dollari a seconda della qualità. Il gatto nella foto costa circa 1 dollaro mentre avrebbe un costo almeno 5 volte maggiore in negozio. Il drago costa circa 3 dollari ma ne costerebbe almeno 10.

La stampa 3D non è una tecnologia perfetta e ha alcuni inconvenienti. Richiede un computer potente e un po' di conoscenza. Per fortuna è un campo in piena fioritura con migliaia di forum e risorse gratuite come tutorial e video. Questo è particolarmente utile per i principianti e per coloro che ancora non si fidano delle loro capacità informatiche. Con nuove tecnologie e idee che emergono ogni settimana, è rassicurante sapere che la comunità è attiva e favorevole a progetti come quello di usare la tecnologia per aiutare gli altri.

Anche se il PLA in sé è molto durevole e robusto, c'è sempre il rischio che le stampe si rompano durante il gioco proprio come gli altri giocattoli. Inoltre, questa tecnologia

è un processo molto lento. La stampa di pezzi come il gatto può richiedere 2-3 ore. Per produrre il drago ci sono volute oltre 24 ore, in più c'è un rischio di errore e la necessità di ristampare alcune delle miniature. Ciò significa che la stampa della miniatura deve essere organizzata in anticipo rispetto alla sessione.

Con l'evoluzione di questa tecnologia stiamo scoprendo nuovi modi di creare oggetti che riflettono i bisogni dei nostri clienti, possiamo dare ulteriore modo ai bambini di personalizzare le miniature e mostrarci il loro mondo, possiamo alimentare la creazione di spazi più sicuri e inclusivi risparmiando anche qualche dollaro.

Peraltro, anche se dovessimo rompere una delle miniature in fase di creazione, possiamo comunque utilizzarla: anche gli oggetti ammaccati, infatti, possono essere importanti nello spazio di gioco per aiutare i nostri clienti ad esprimersi.

### Ricky McIntyre

è Social Worker ed esercita privatamente. Vive a Saint John (NB) in Canada e sta per diventare Play Therapist certificato. Fornisce servizi a bambini, adolescenti e adulti della popolazione francofona e anglofona della sua zona. Ricky è anche nel Consiglio di amministrazione della Canadian Association for Play Therapy (CAPT).



### Referenze

- Shahrubudin, N., Lee T.C. e Ramlan, R. (2019). *An Overview on 3D Printing Technology: Technological, Materials, and Applications*. *Procedia Manufacturing*, 35, 1286-1296.
- Keles, O., Blevins, C.W. e Bowman, K.J. (2017). Effect of build orientation on the mechanical reliability of 3D printed ABS, in *Rapid Prototyping Journal*, 23 (2), 320-328.
- Garcia Ibarra, V., Sendón, R. e Rodríguez-Bernaldo de Quirós, A. (2016). *Antimicrobial Food Packaging*. Academic Press, Cambridge, MA.



# Il gioco è lo strumento innato dell'infanzia per costruire la resilienza.

Kenneth Ginsburg, M.D., M.S. Ed

Professore di pediatria presso la *University of Pennsylvania School of Medicine*, co-fondatore e direttore dei programmi del *Center for Parent and Teen Communication*.

