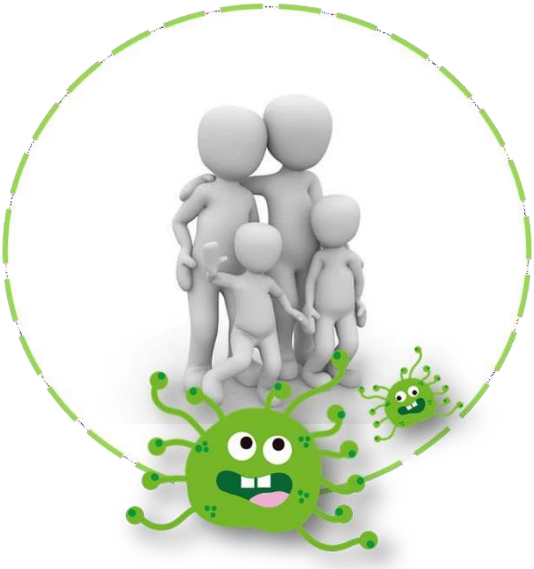
ESSERE GENITORI AI TEMPI DEL COVID-19

Guida pratica

di Maria A. Geraci



Caro genitore,

ho pensato di esserti vicino in questo periodo di emergenza condividendo alcune riflessioni e proposte per aiutarti nell'organizzazione delle giornate e nella gestione di una pratica educativa rispondente alle nuove esigenze.

I ritmi quotidiani sono cambiati, si sta molto più tempo a casa; le lezioni scolastiche sono online; i parenti e gli amici si frequentano con molte restrizioni e per lo più con collegamenti distanziati o virtuali; i papà e le mamme escono solo per necessità (lavoro, spesa, farmacia).

In questa situazione, tuttavia, stiamo scoprendo e sperimentando che siamo capaci di adattarci e di trovare le giuste risorse per far fronte alle restrizioni.

Ti invito a leggere e riflettere su come vivere al meglio questa nuova quotidianità, che nonostante tutto potrebbe diventare una nuova opportunità educativa!

Buona lettura

Maria A. Geraci

Oggi sono troppe le prescrizioni comportamentali che vengono rivolte ai genitori, i quali si trovano a gestire in casa, parallelamente, più aspetti di questa emergenza.

In quanto genitori, siamo chiamati a reagire, ad adattarci e a riflettere su ciò che ci fa stare bene e che ci aiuta a fronteggiare questa nuova e complessa quotidianità, che ci richiede continuamente performance e azione.

Vorrei riflettere con te su un concetto psicobiologico che a mio avviso è la chiave di volta per mantenere una giusta connessione con i figli anche in questo momento difficile di restrizioni dovuto alla pandemia:

LA COREGOLAZIONE GENITORIALE

COMINCIAMO CON L’AUTOREGOLAZIONE

L'autoregolazione consiste nella capacità di gestire le proprie emozioni e il proprio comportamento in relazione alle esigenze di una determinata situazione.

È un’abilità che ci consente di inibire le risposte emotive o comportamentali e, di conseguenza, di dirigere il comportamento verso un obiettivo.

A scuola, i bambini/ragazzi con una buona autoregolazione riescono a prestare attenzione alle attività di classe e ignorare le distrazioni, a ricordare le indicazioni dell'insegnante abbastanza a lungo da riuscire a svolgere un compito e ad avere un maggiore controllo di sé stessi. Tutte queste competenze rappresentano un vantaggio per avere successo non solo nel contesto scolastico ma nella vita in generale.

È fondamentale aiutare i figli a sviluppare:

→ **Autoregolazione emotiva**, affinché imparino a gestire il modo in cui esprimono e provano le loro emozioni;

→ **Autoregolazione del comportamento**, quindi aiutarli ad acquisire il controllo sulle loro azioni;

→ **Autoregolazione cognitiva**, al fine di imparare a seguire le regole e a pianificare una risposta appropriata, come l'ascolto.

Le abilità di regolazione emotiva dei figli si riducono, essenzialmente, al modo in cui gestiscono lo stress in arrivo e in uscita. La letteratura scientifica sostiene che l'autoregolazione sia una delle competenze più importanti per bambini/ragazzi, necessaria per il loro successo e il loro benessere sociale e scolastico.

COSA FARE PER AIUTARE TUO FIGLIO AD AUTOREGOLARSI?

- ↓ Modella *(diventa modello di apprendimento con il tuo comportamento)* le abilità positive di regolazione emotiva del tuo bambino/ragazzo.
- ↓ Identifica gli stressors presenti nel tuo ambiente quotidiano e rispondi ad essi cercando di non mirare alla perfezione ma a un miglioramento costante.
- ↓ Aiuta tuo figlio a riconoscere le sue fonti di stress. Le cause più comuni sono: mancanza di sonno, fame in eccesso, rumori forti, cambiamenti inaspettati e lontananza dai dispositivi elettronici.
- ↓ Istruisci tuo figlio sulle emozioni che prova. È importante familiarizzare con le emozioni, parlare per esempio di piccoli segnali di allarme, come avere le mani sudate o il cuore che batte. Aiutare i bambini/ragazzi a riconoscere i segnali fisiologici legati alle emozioni promuove una maggiore consapevolezza di sé stessi.

↓ Promuovi lo sviluppo di un'intelligenza emotiva amplificando il vocabolario di tuo figlio. Identificare le emozioni è il primo passo per conoscerle e comprenderle.

↓ Esplora le strategie utili per gestire le emozioni.

Fare respiri profondi può lenire e calmare il sistema nervoso e abbassare il livello di eccitazione emotiva di un bambino/ragazzo. Il sistema nervoso e il sistema sensoriale di ogni bambino/ragazzo sono unici, quindi è realistico procedere con tentativi ed errori e aspettarsi che le soluzioni cambino nel tempo.

↓ Crea le condizioni per aiutarlo ad autoregolarsi.

Esiste uno spazio/un luogo che tuo figlio trova calmante? Dove corre quando è arrabbiato o frustrato? Sembra calmarsi con il contatto fisico o sembra evitarlo? Preferisce stare con gli altri o rimanere da solo?

COS'È LA COREGOLAZIONE?

La coregolazione è un aspetto psicobiologico che sottolinea come l'*ingaggio sociale*, ossia la naturale relazionale dello stare insieme, sia fondamentale per la sopravvivenza (Porges, 2003). È attraverso la regolazione reciproca (coregolazione) tra genitore e figlio che si crea una dimensione di sicurezza, che ci consente di muoverci all'interno delle connessioni e di creare relazioni di fiducia.

LA COREGOLAZIONE È LA BASE PER UNA BUONA RELAZIONE EDUCATIVA

Attraverso la regolazione reciproca, che implica continue rotture e riparazioni relazionali, siamo in grado di creare una dimensione di sicurezza, che ci consente di sviluppare relazioni durature e positive con gli altri e di minimizzare la "neurocezione" di pericolo, favorendo così una dimensione di benessere.

Veniamo al mondo "programmati per entrare in 9connessione" (Dana, 2018).

Alla base di una genitorialità in grado di coregolarsi facilmente con gli stati emotivi dei figli, soprattutto in questa emergenza di COVID-19 che ha portato ad un isolamento prolungato e forzato, ci sono quattro principi essenziali (V. Norris & H. Rodwell, 2017):

LA STRUTTURA: si fonda sulla sicurezza, sulla prevedibilità e sull'aiuto da parte dell'adulto nel sostenere i figli in modo che possano sviluppare il controllo di sé e una maggiore capacità di organizzazione.

IL COINVOLGIMENTO: si basa sul piacere di stare insieme, sull'essere collegati e connessi con i figli.

LA CRESCITA: si ottiene facendo sperimentare il mondo come un posto sicuro e caldo, rassicurando i nostri figli che gli daremo conforto e ci prenderemo cura di loro, in modo che si sentano amati e apprezzati.

LA SFIDA: consiste nel sostenere lo sviluppo dei figli, ponendolo al giusto livello per loro e fornendo il supporto per aiutarli ad avere successo e farli sentire sicuri nel poter sperimentare cose nuove.

Puoi aiutare i tuoi figli a sviluppare l'autoregolazione semplicemente spiegando loro il motivo per cui devono saper attendere o perché devono aspettare il proprio turno. Puoi seguire il loro sviluppo essendo consapevole della loro risposta allo stress e soprattutto puoi allontanarti quando sei attivato emotivamente e non in grado di connetterti con loro. Ciò che spesso serve quando aiuti tuo figlio ad affrontare la rabbia e altre emozioni intense è il muoverti verso di lui connetterti con i suoi stati interni.

La calma e la presenza fisica costante di un genitore riempie il divario dell'immaturità dello sviluppo durante il periodo in cui il figlio si sente e agisce fuori controllo. Questo approccio collaborativo al benessere emotivo di un bambino/ragazzo può contribuire a migliorare le capacità di autoregolazione di tuo figlio con il tempo e si chiama COREGOLAZIONE.

Nel bambino/ragazzo, l’intervento rassicurante del genitore è fondamentale perché nei momenti di disregolazione emotiva consente di ripristinare una dimensione di regolazione e questa prevedibilità consente al bambino/ragazzo di sviluppare un senso di fiducia e di sicurezza.

Nel tempo, il bambino/ragazzo internalizza tale coregolazione “come aspettativa di una risposta rassicurante”, che pone le basi per lo sviluppo dell'autoregolazione.

Il bisogno di coregolazione ci accompagna per tutta la nostra vita. Anche durante questa pandemia di COVID-19, è più facile gestire le emozioni negative grazie al sostegno e la presenza rassicurante delle figure di attaccamento. In un senso più ampio, i modelli di autoregolazione che si sviluppano nell’infanzia possono influenzare e definire l'individuo per tutta la vita.

Il concetto di coregolazione come base per imparare ad autoregolarsi è, quindi, fondamentale e richiede molto impegno.

Indipendentemente dalle sfide che si trovano ad affrontare, che siano emotive, comportamentali o ambientali, tutti i bambini/ragazzi possono migliorare la propria capacità di regolazione emotiva. Lavorare insieme e attivamente con il tuo bambino/ragazzo sullo sviluppo dell’autoregolazione modifica radicalmente la prospettiva di entrambi. Con il tempo, potrai osservare il tuo bambino/ragazzo mettere in pratica il lavoro svolto e riuscire ad autoregolarsi anche nei momenti di maggiore difficoltà.

NELLA PRATICA…

I bambini/ragazzi di oggi sono eccessivamente stimolati e sovraccaricati di attività e beni materiali. Troppo spesso ci dimentichiamo dei bisogni propri dello sviluppo dei nostri bambini/ragazzi.

Cosa è fondamentale per la crescita emotiva dei figli:

→ Genitori emotivamente disponibili
→ Limiti chiaramente definiti
→ Responsabilità
→ Nutrizione equilibrata e buona qualità del sonno
→ Movimento all'aria aperta (o in casa)
→ Gioco creativo, non strutturato e spazi per la noia

Come stiamo crescendo i nostri figli:

→ Genitori digitalmente distratti
→ Genitori indulgenti e permissivi che lasciano che sia il bambino/ragazzo a "governare il mondo" e fissare le regole
→ Un senso di diritto, di immeritato tutto, senza sforzo e responsabilità
→ Sonno inadeguato e nutrizione squilibrata
→ Uno stile di vita sedentario
→ Eccessiva stimolazione tecnologica
→ Gratificazione istantanea e assenza di momenti noiosi

COSA FARE PER COREGOLARSI CON I FIGLI?

↓ Imposta i limiti e ricorda che sei il capitano dell'aereo. I tuoi figli si sentiranno più sicuri sapendo che hai il controllo della gabina di pilotaggio.

↓ Offri al bambino/ragazzo uno stile di vita equilibrato, includendo tutto ciò di cui ha bisogno, non solo quello che vuole. Non aver paura di dire "no" ai tuoi figli se quello che vogliono non è quello di cui hanno bisogno.

↓ Metti a disposizione cibi nutrienti e limita il cibo spazzatura.

↓ Passa almeno un'ora al giorno all'aperto praticando attività come: camminare, ciclismo, pesca ecc.

↓ Goditi insieme ai tuoi familiari una cena quotidiana senza telefoni o altra tecnologia per distrarvi.

↓ Giocate con i giochi da tavolo o se il bambino/ragazzo è troppo piccolo, lasciati trasportare dai suoi interessi e permettigli di guidare il gioco.

- ↓ Coinvolgi tuo figlio in alcuni compiti o attività a seconda della sua età (piegare i vestiti, ordinare i giocattoli, apparecchiare la tavola, cucinare, dare da mangiare al cane, annaffiare le piante, ecc.).
- ↓ Definisci una routine del sonno coerente per garantire il giusto riposo e una buona qualità del sonno. Gli orari sono molto importanti per i bambini/ragazzi in età scolare.
- ↓ Insegna la responsabilità e l'indipendenza. Non proteggerlo in modo eccessivo dalla frustrazione o dall'errore. Commettere errori lo aiuterà a sviluppare resilienza e imparare a superare le sfide della vita.
- ↓ Non sostituirti a lui. Responsabilizzalo.
- ↓ Educalo a saper aspettare e ritarda la gratificazione.
- ↓ Dai spazio alla "noia" perché la noia è il momento in cui la creatività si risveglia. Non ti sentire responsabile di non far divertire tuo figlio.
- ↓ Non proporre la tecnologia per colmare la noia, tanto meno come prima soluzione ad un momento di inattività.

- ↓ Evita l'uso della tecnologia durante i pasti, in auto, nei ristoranti, nei centri commerciali. Usa questi momenti come un'opportunità per socializzare e allenare il cervello a lavorare anche in “modalità noia”.
- ↓ Suggerisci di creare un "barattolo della noia", inserendo all’interno diverse idee da pescare nei momenti di noia.
- ↓ Spegni telefoni e tablet prima di andare a dormire per evitare distrazioni.
- ↓ Diventa il regolatore emotivo del bambino/ragazzo. Educalo a riconoscere e a gestire le frustrazioni e la rabbia.
- ↓ Educalo a salutare, a rispettare il proprio turno, a condividere, a ringraziarvi e a chiedere per favore, a riconoscere l'errore e a chiedere scusa (non costringerlo). Sii un modello di tutti quei valori che vuoi trasmettere.
- ↓ Connettiti emotivamente (sorridi, abbraccia, bacia, solletica, leggi, balla, salta, gioca insieme con i tuoi figli).

LA DIMENSIONE DEL DIVERTIMENTO

Oggi, più che mai, è importante riscoprire dentro noi stessi la dimensione del divertimento.

Divertirsi può essere una nuova strategia di coping adattivo all'isolamento forzato, finalizzata a trovare qualcosa che ci aiuti a sollevare l'animo dalle routine quotidiane, dalle fatiche dello smart-working e dalle preoccupazioni sollecitate dalla pandemia.

Divertirsi significa svagarsi, selezionare passatempi vitali e soprattutto "giocare" da soli o con chi è disponibile in una modalità coregolativa.

Scegli tu ciò che ti diverte, ma divertiti e se puoi, insieme alle persone che amate!

APPENDICE

ATTIVITÀ DI AUTOREGOLAZIONE

LA TECNICA DELLA TARTARUGA – Shneider and Robin*

Molti bambini/ragazzi non hanno hanno le competenze necessarie per controllare i propri sfoghi. Questa tecnica aiuta i bambini/ragazzi a calmarsi e insegna loro a identificare e controllare sentimenti come la rabbia e la frustrazione attraverso la metafora della tartaruga che si ritira nel suo guscio quando si sente sopraffatta da emozioni incontrollabili o da eventi sconvolgenti.

DESCRIZIONE

Materiale: puppet o modello di carta rappresentativo di una tartaruga.

1. L'adulto inizia spiegando che la tartaruga che ha in mano ha imparato un trucco speciale per calmarsi quando è arrabbiata:
   1) riconosce i propri sentimenti, quindi di sentirsi arrabbiata
   2) pensa dentro di sé "STOP!"
   3) entra nel suo guscio, avvicina le braccia e le gambe al suo corpo, chiude gli occhi, abbassa la testa, fa tre respiri profondi e fa pensieri rilassanti come "Posso rimanere calma e pensare a delle buone soluzioni".
   4) una volta calmata e trovato delle soluzioni, la tartaruga esce dal suo guscio.
2. Il bambino/ragazzo può esercitarsi in questo processo di quattro fasi attraverso il puppet tartaruga o un modello di carta con una testa mobile e le zampe che si ritraggono nel guscio.
3. Aiuta il bambino/ragazzo a gestire possibili delusioni o cambiamenti ricordandogli di piegarsi e pensare come una tartaruga quando si sente arrabbiato.
4. Riconoscere e commentare positivamente il comportamento del bambino/ragazzo quando riesce a mantenere la calma.

APPLICAZIONE

La tecnica della tartaruga è stata utilizzata per insegnare ai bambini/ragazzi un'abilità che combini immagini, problem solving e rilassamento per aiutarli a risolvere i problemi senza agire in modo aggressivo.

Una volta appresa la tecnica della tartaruga, l'adulto può utilizzare un segnale visivo per sollecitare il bambino/ragazzo a usare questa tecnica quando è agitato, che consiste nell'alzare una mano e stringerla, gesto che simboleggia una tartaruga che entra nel suo guscio.

TERMOMETRO DELLE EMOZIONI

In questa attività viene usata la metafora visiva di un termometro per consentire ai bambini/ragazzi di valutare l'intensità delle proprie emozioni.
I bambini/ragazzi tendono a pensare in bianco o nero e hanno difficoltà a comprendere il fatto che le emozioni possono essere collocate lungo un continuum. I termometri per le emozioni forniscono ai bambini/ragazzi un modo adeguato per conoscere sfumature e gradazioni di sentimenti e comportamenti.

DESCRIZIONE
Materiale: Modelli gratuiti di termometri delle emozioni sono disponibili su Internet.

1. Stampare un termometro delle emozioni o disegnarne uno individualizzato per rispondere ai bisogni emotivi e di sviluppo specifici del bambino/ragazzo.
2. Introdurre il termometro delle emozioni:

Un termometro delle emozioni è proprio come altri termometri, ma misura le emozioni anziché la temperatura. Sapere come ti senti o quanto intensamente provi qualcosa ci aiuterà a lavorare insieme su questo. Ecco una foto di un termometro. Nella parte superiore dell'immagine accanto alla faccia accigliata c'è il numero 10. Se hai valutato qualcosa con una faccia accigliata e un numero 10 ciò significa che ti sei sentito davvero male o ansioso per la situazione che stavi valutando. Nella parte inferiore dell'immagine c'è una faccia sorridente e il numero 0. Se hai valutato qualcosa con una faccia sorridente e uno 0 ciò significa che non ti sei sentito male o ansioso per la situazione che stavi valutando. Immagina che al centro non ci sia la foto né di un sorriso né di una faccia accigliata e il numero 5. Come dovremmo chiamare questo tipo di viso? (Se il bambino/ragazzo non offre un'opzione, suggerisci di chiamarla faccia media). Ciò significa che provi un po' di ansia o ti senti un po' male per la situazione che stai valutando. Mi faresti alcuni esempi di cose che valuteresti con una faccia sorridente? Una faccia media? E una faccia accigliata?

APPLICAZIONE
Il termometro delle emozioni è spesso contrassegnato da linee, gradazioni numerate o etichette con parole o immagini che rappresentano l'intensità dell'emozione. Al bambino/ragazzo viene spesso chiesto di colorare il termometro nel livello appropriato per rappresentare l'intensità del suo stato interno, per esempio rabbia, paura o felicità.

ATTIVITÀ DI COREGOLAZIONE

L'ARTE DELLO SCARABOCCHIO – Leslie Hartley Lowe*

Lo Scarabocchio rappresenta un'esperienza divertente per tutti e insegna abilità sociali, rafforza l'autostima, focalizza l'attenzione, aumenta i comportamenti rispettosi e riconoscenti verso gli altri, la capacità di lavorare a turno e insegna a essere pazienti quando non è il proprio turno. Avendo la possibilità di svolgere insieme un'attività divertente e creativa, l'elaborazione dell'esperienza fornisce un'opportunità di apprendimento reciproco per il bambino/ragazzo/la famiglia che porta alla crescita in ogni individuo.

DESCRIZIONE

Materiali: pastelli, pennarelli e colori simili, carta e una superficie dura su cui disegnare e intorno alla quale possono sedere tutti i partecipanti (per esempio una tavola posizionata sul pavimento).

1. Posizionare un foglio di carta su una superficie dura e sedersi tutti a terra.
2. Scegliere un colore a testa (due persone non possono scegliere lo stesso colore).
3. Scegliere chi inizia per primo. La persona scelta scarabocchia rapidamente sul foglio.
4. La persona seguente a sua volta guarda lo scarabocchio e aggiunge qualcosa, in base a ciò che secondo lei potrebbe diventare. La persona ha il diritto di girare la carta in qualsiasi direzione e di trasformare lo scarabocchio in qualunque cosa. Assicurati che ogni persona aggiunga solo qualche piccolo dettaglio, poiché l'idea del progetto è che a tutti spetteranno diversi turni per disegnare prima che l'immagine sia completata.
5. Tutti continuano ad alternarsi in questo modo fino a quando ogni persona decide di non avere nient'altro da aggiungere all'immagine. Quando l'immagine inizia a prendere forma, le persone iniziano ad apprezzare ogni contributo, spesso con umorismo. È molto importante rispettare il contributo di tutti, senza commenti negativi. È importante anche che nessuno cancelli il contributo di qualcun altro.
6. Una volta completata l'immagine, il passaggio successivo consiste nel condividere ciò che avevano in mente all'inizio dello scarabocchio. Questa discussione può rivelare molte informazioni su come le persone pensano e interagiscono.
7. Alcune cose da notare e da discutere sono: a) se c'è un particolare colore che domina l'immagine, indicando così una possibile influenza del ruolo della famiglia che può essere modificata; b) se emerge un particolare tema che mette in relazione eventi o sentimenti di vita di ciascun membro della famiglia; c) la

partecipazione dei membri più giovani della famiglia che hanno influenzato la direzione dell'immagine, giocando un contributo positivo e incoraggiando la famiglia a cercare altre opportunità di condivisione.

8. (Usa questo passaggio come alternativa al passaggio 7 o in aggiunta ad esso) Chiedi a un membro di pensare a cosa potrebbe succedere in questa immagine, iniziare una storia e proseguirla alternandosi, in modo regolare, con gli altri partecipanti fino a quando tutti concordano che la storia è finita. Chiedi quale sarebbe la morale della storia. Chiedi cosa è successo poco prima di questa immagine e lascia che la storia inizi da quel punto. Chiedi a qualcuno di iniziare la storia basata sull'immagine prodotta.

APPLICAZIONE

L'obiettivo è quello di aiutare le famiglie a trovare opportunità divertenti, rispettose e creative per stare insieme in modo solidale.

THE FAMILY ART PROJECT – Judith A. DeTrude*

Il Family Art Project è un'attività che introduce il "gioco" alla famiglia come mezzo per migliorare la comunicazione e la cooperazione tra i suoi membri. È uno strumento osservativo che consente di valutare i ruoli e i modelli presenti nel sistema familiare.

DESCRIZIONE

Materiali: un lungo rotolo di carta bianca, pennarelli o pastelli.

1. Prendere il rotolo di carta bianca e i pennarelli o pastelli.
2. Introdurre l'attività e chiedere agli altri membri della famiglia di sedersi sul pavimento.

Adulto: "Tutti noi sogniamo luoghi speciali dove pensiamo ci piacerebbe vivere, ma spesso non abbiamo la possibilità di condividere questo sogno con gli altri. Vorrei che ciascuno di voi trovasse il proprio posto sulla carta (assicurarsi che ci sia abbastanza carta in modo che tutti i membri possano sedersi comodamente davanti ad essa e non essere troppo vicini). Dopo aver scelto la vostra area speciale, vorrei che la disegnaste o coloraste così come è il vostro posto speciale. Questo posto può essere una casa o un altro edificio, un lago, una montagna, qualunque cosa voi vogliate. L'unica regola per questa attività è quella di non parlare con nessun altro fino a quando tutti avranno finito".

3. Una volta terminata questa attività, aiutare ogni membro a descrivere la propria opera. In questo momento bisogna tener presente di alcune linee guida:
   - L'attenzione di tutti i membri deve essere focalizzata sulla persona che sta presentando la propria opera.

- Possono essere poste alcune domande come: “Parlaci del tuo posto speciale”, “Cosa pensi che faresti se potessi andare il quel posto adesso?”, “Se chiudi gli occhi, quali sono i suoni che senti in questo posto speciale?”, “Se chiudi gli occhi, che odori senti in questo posto speciale?”. Ogni persona ha la possibilità di rispondere a queste domande mentre gli altri membri ascoltano.
- Dopo che ogni persona ha risposto a queste domande, a ciascun membro viene chiesto di restituire almeno un feedback positivo alla persona che ha appena parlato. Tutti i commenti devono essere positivi.
- Quando tutti hanno avuto l’opportunità di completare questa attività e ricevere dei feedback dalla famiglia, chiedere a ciascun membro di descrivere ciò che ha imparato l’uno sull’altro attraverso questo esercizio.

APPLICAZIONE

Sebbene si tratti di un’attività molto semplice, per i membri della famiglia è una forma di gioco molto potente. Dà a tutti i membri l’opportunità di esprimersi non solo attraverso la loro opera ma anche attraverso il racconto della loro storia. Fornisce a ciascun membro un feedback positivo della sua famiglia e struttura le relazioni in modo che tutti sappiano di essere stati ascoltati e compresi. Questa attività è risultata efficace quando all’interno della famiglia ci sono membri che tendono ad essere isolati emotivamente o non considerati a causa della loro natura meno assertiva. Al tempo stesso è risultata efficace anche con bambini/ragazzi che hanno problemi di acting-out. Partecipare al progetto offre a questi bambini/ragazzi la possibilità di essere ascoltati dalla famiglia e ricevere feedback positivi da ciascun membro. In particolare aiuta a creare un nuovo stile di comunicazione, in cui il bambino/ragazzo comprende il valore di ascoltare gli altri e viene premiato per le interazioni positive rispetto al fare affidamento sui vecchi comportamenti che hanno portato a conseguenze negative sia per il bambino/ragazzo che per la famiglia.

PLAY ART – Lynn B. Hadley*

La tecnica richiede una partecipazione molto attiva dell'adulto al processo espressivo del bambino/ragazzo. Il bambino/ragazzo produce una rappresentazione simbolica della sua esperienza interiore ed è incoraggiato, attraverso dei commenti, a giocare ed elaborare i temi espressi. L'esperienza può essere catartica e può offrire potenziali risoluzioni ai conflitti, attivare risorse interiori per la guarigione e coinvolgere attivamente il bambino/ragazzo nella relazione e nella comunicazione.

DESCRIZIONE

Materiale: tempere e pennelli, pennarelli, pastelli, matita, carta (di varie dimensioni).

1. Mostrare al bambino/ragazzo i materiali e chiedere di scegliere alcuni per creare il suo disegno.
2. L'adulto avvia un processo interattivo dando giocosamente voce a un simbolo del foglio, o chiedendo di farlo al bambino/ragazzo e quindi rispondendo, o facendo un commento su alcuni aspetti della storia creata (ad esempio, "Che spavento! Cosa succede dopo?").
3. L'adulto struttura un formato storytelling mentre invita il bambino/ragazzo a continuare il disegno con i materiali disponibili. Tutti sono partecipanti attivi. I simboli possono essere dipinti, disegnati, possono essere aggiunte linee o forme per rappresentare il movimento dei personaggi, e così via mentre la storia procede.
4. Fornire verbalizzazioni e interventi sulla base di diversi fattori, tra cui emozioni, comportamenti, verbalizzazioni, contenuti del disegno o della storia del bambino/ragazzo. Il processo artistico può comprendere diversi fogli di carta, quindi fornire un nuovo foglio se necessario.
5. Una volta finito il disegno, al bambino/ragazzo viene chiesto di raccontarlo.
6. Una volta completata la storia, l'adulto può decidere di rivedere la storia con il bambino/ragazzo, enfatizzando importanti temi emotivi o di contenuto.

APPLICAZIONE

La Play Art può essere efficace anche con bambini/ragazzi che hanno difficoltà ad esprimersi attraverso giocattoli o materiali artistici non strutturati.

***Attività tradotte dalle seguenti pubblicazioni**

101 Favorite Play Therapy Techniques, Volume 1 (Heidi Kaduson, Charles Schaefer end Jason Aronson, 1997)

101 More Favorite Play Therapy Techniques, Volume 2 (Heidi Kaduson, Charles E. Schaefer end Jason Aronson, 2001)

101 Favorite Play Therapy Techniques, Volume 3 (Heidi Kaduson end Charles E. Schaefer, 2003)

RIFERIMENTI DELLA GUIDA

https://www.researchgate.net/publication/282744852_Effect_of_Self-Regulating_Behaviour_on_Young_Children's_Academic_Success

https://psycnet.apa.org/record/2005-05449-005

https://www.cyc-net.org/cyc-online/cyconline-mar2010-bath.html

https://parentswithconfidence.com/6-guaranteed-ways-to-boost-your-childs-emotional-regulation-skills/

https://m.huffpost.com/us/entry/5675896