



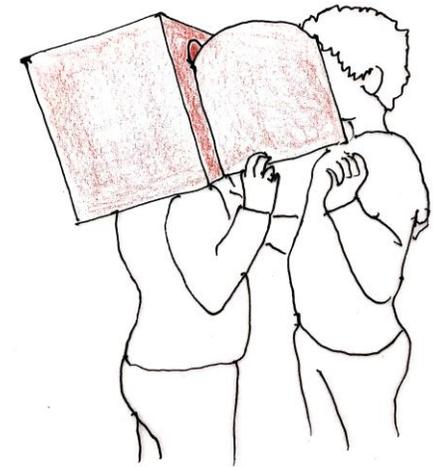
Collezione di giochi domestici per gestire le reazioni da stress nei bambini.

Eserciziario #1

Questo eserciziario è composto da una selezione di giochi ideati dalla psicoterapeuta Maria Puliatti ([SISST - Società Italiana per lo Studio dello Stress Traumatico](#)), alcuni di questi giochi sono associati alle pratiche creative di quattro importanti artisti contemporanei, che suggeriscono nuove traiettorie di esplorazione attraverso il corpo, gli oggetti quotidiani, il movimento e il gioco simbolico.

Alcuni degli esercizi illustrati sono nati nell'ambito del progetto [Scambi d'Arte](#) - percorso di ricerca tra scuola e museo - una collaborazione tra [la Fondazione Sandretto Re Rebaudengo](#) e il [Coordinamento Pedagogico della Divisione Servizi Educativi della Città di Torino](#).

Speriamo possa essere uno strumento utile e divertente per le famiglie, per gli educatori e soprattutto per i bambini e le bambine.



Estratto del documento COVID-19: Attività di gioco per gestire le reazioni da stress nei bambini.

A cura di Maria Puliatti,
psicoterapeuta, Direttivo
della Società per lo Studio
dello Stress Post
Traumatico, Psicologa
dell'emergenza,
Psicoterapeuta
Sensomotoria Certificata.

La situazione che stiamo vivendo non può non avere un impatto anche sui nostri bambini, perché risentono delle nostre preoccupazioni e ansie, e anche se cerchiamo di non far trapelare la preoccupazione, **i bambini sono molto recettivi**, capiscono molto di più di quello che pensiamo. Ma cerchiamo di vedere le fasi delle conseguenze indirette del coronavirus e il possibile impatto sul vostro bambino.

Nella **prima fase**, la notizia della chiusura delle scuole, sarà stata vissuta come una vacanza inattesa, non andavano a scuola ma continuavano comunque la loro vita. Possono aver percepito un po' della vostra agitazione per l'improvvisa riorganizzazione sia pratica che economica. Percepito un po' del vostro allarme, per le notizie date dai media. Potete aver notato un **aumento dei capricci**, tipicamente nascondono una richiesta da parte del bambino, di essere visti, rassicurati. Potete aver notato un **aumento graduale di iperattività** prima di andare a letto (quando sono in ansia i bambini vogliono stare con i genitori, non vogliono separarsi).

Potete aver notato un aumento di atteggiamenti "rumorosi", sono segnali che possono indicare **che hanno bisogno di essere visti**, o possono avervi percepito un po' giù di tono, e fare molto rumore, necessariamente vi fa attivare, anche arrabbiare. Piuttosto che tristi, i bambini preferiscono vedervi arrabbiati. Con la chiusura delle attività sportive e ricreative, i bambini più grandi possono aver sperimentato una maggiore irritabilità, legata allo stop del loro sport preferito.

*Il bambino è un corpo
che cresce e un'anima
che si svolge.*
Maria Montessori

Ma fin qui, probabilmente non avrete notato comportamenti eccessivi, molti dei comportamenti che vi ho descritto, possono accadere singolarmente nella vostra vita quotidiana, o tutti insieme in momenti di stress che potete vivere nella vostra famiglia. Inoltre, pur con delle limitazioni, ancora si potevano incontrare amici, ancora si poteva uscire, portare i bambini al parco (anche se con invito alla precauzione), sfogo motorio importante sia per i più piccoli che quelli più grandi.

Nella **seconda fase**, che di fatto è quella che stiamo vivendo, è stato decretato il prolungamento della chiusura della scuola, l'obbligo ad uscire di casa solo per motivi seri, che ha comportato l'impossibilità a riunirsi con amici, parenti, la chiusura dei negozi, gli smartworking per i lavoratori dipendenti.

Questa situazione così critica, l'isolamento, può aver messo in difficoltà voi come genitori per le molte cose da gestire, le preoccupazioni economiche sono aumentate, per chi ha dovuto lavorare da casa, riuscire a trovare spazi di lavoro nel contesto domestico. E in più le informazioni sul COVID 19 sempre più preoccupanti, con la difficoltà di prevedere quando rientreremo alla normalità. Le scuole si sono organizzate per cercare di dare il più possibile continuità allo studio per i più grandi, ma anche le scuole dell'infanzia hanno inviato video di laboratori da poter fare con i propri bambini. Ma i bambini possono cominciare a sentire il peso, così come gli adulti, del non poter uscire, vedere i propri amici, per questo si suggerisce di fare video chiamate sia tra gli adulti, sia tra bambini, **mantenere il contatto sociale soprattutto visivo**, diminuisce il senso di isolamento. I bambini abbiamo già detto, percepiscono la nostra tensione, ansia, perché i genitori prima di esserlo sono persone. Una parte di voi nonostante le difficoltà starà utilizzando questo periodo per godere di più lo stare in casa tutti insieme, giocare con i propri figli, altri saranno prevalentemente tesi, irritabili e in ansia, altri alterneranno momenti tranquilli a momenti di maggiore tensione o ansia.

I genitori non sono i costruttori del bambino, ma i suoi custodi.
Maria Montessori

Cosa potete notare nei vostri bambini in questa fase? I comportamenti, precedentemente descritti, possono aumentare in frequenza e intensità, possono anche manifestarsi **comportamenti regressivi**, quali ad esempio richieste di essere aiutati in cose che sanno già fare da soli, mangiare, vestirsi, fare dei versi come se fossero regrediti ad una fase precedente.

In questi casi il suggerimento è quello di **avere un atteggiamento accogliente**, far diventare la difficoltà implicita esplicita, un esempio: “la mamma/papà lo sa che è un momento difficile, è tutto un po’ faticoso eh”, conforto e coccole sono rassicuranti se c’è una difficoltà. La stessa cosa nel caso fossero più giù di tono, o piagnucolosi. **Accettare e accogliere la vulnerabilità**, non rimproverarli invitandoli a non piangere perché ormai sono grandi.

Un altro comportamento che potremmo riscontrare nei nostri bambini è un aumento dell’**iperattività**, non potendo più uscire, e i bambini hanno bisogno di scaricare l’energia corporea che hanno, potrebbero essere più irritabili, avere difficoltà di addormentamento, risvegli notturni o precoci, passare da un’attività ad un’altra, lasciare giochi a metà e intraprenderne altri, essere più frenetici. L’attivazione interna aumenta il bisogno di movimento per gestire l’ansia che potrebbero sentire.

Un elenco riassuntivo dei comportamenti possibili dei vostri bambini:

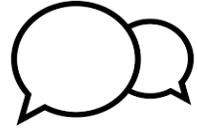
- “aumento dei capricci” in generale e prima di andare a letto
- atteggiamenti rumorosi
- comportamenti regressivi: comportarsi come bimbi più piccoli, enuresi ed encopresi, richieste di farsi aiutare nel vestirsi o mangiare anche se lo hanno già imparato
- cambio del tono dell’umore: passare da calma, buon umore all’essere giù di tono, particolarmente lagnosi, piagnucolosi
- iperattività con movimenti veloci
- iperattività con irritabilità
- disturbi del sonno: difficoltà di addormentamento, risvegli notturni e/o precoci
- difficoltà di concentrazione: passare da un’attività ad un’altra



Cosa fare?



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



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



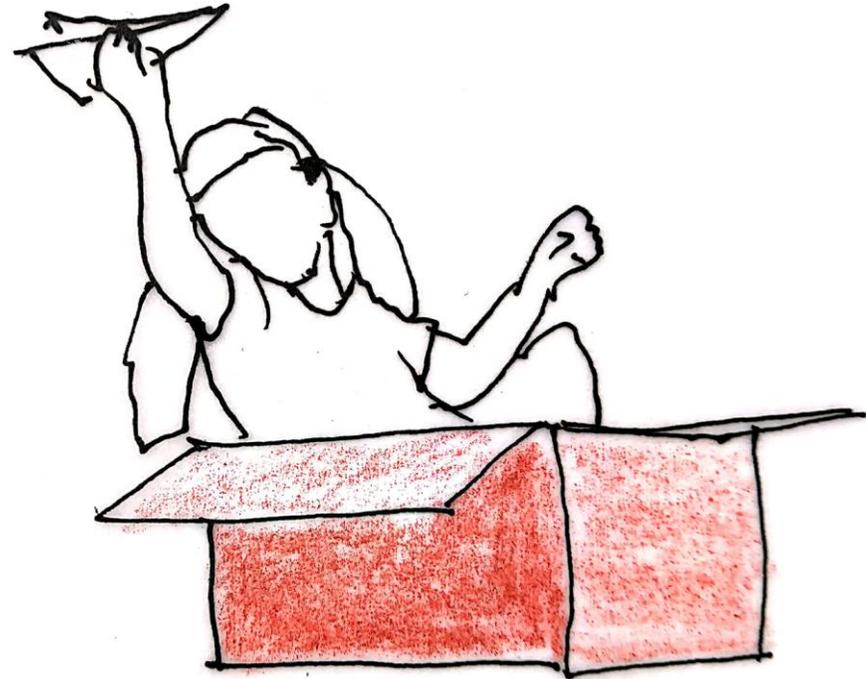
Validare: “mi spiace che
tu ti senta così, è
proprio difficile questa
situazione”

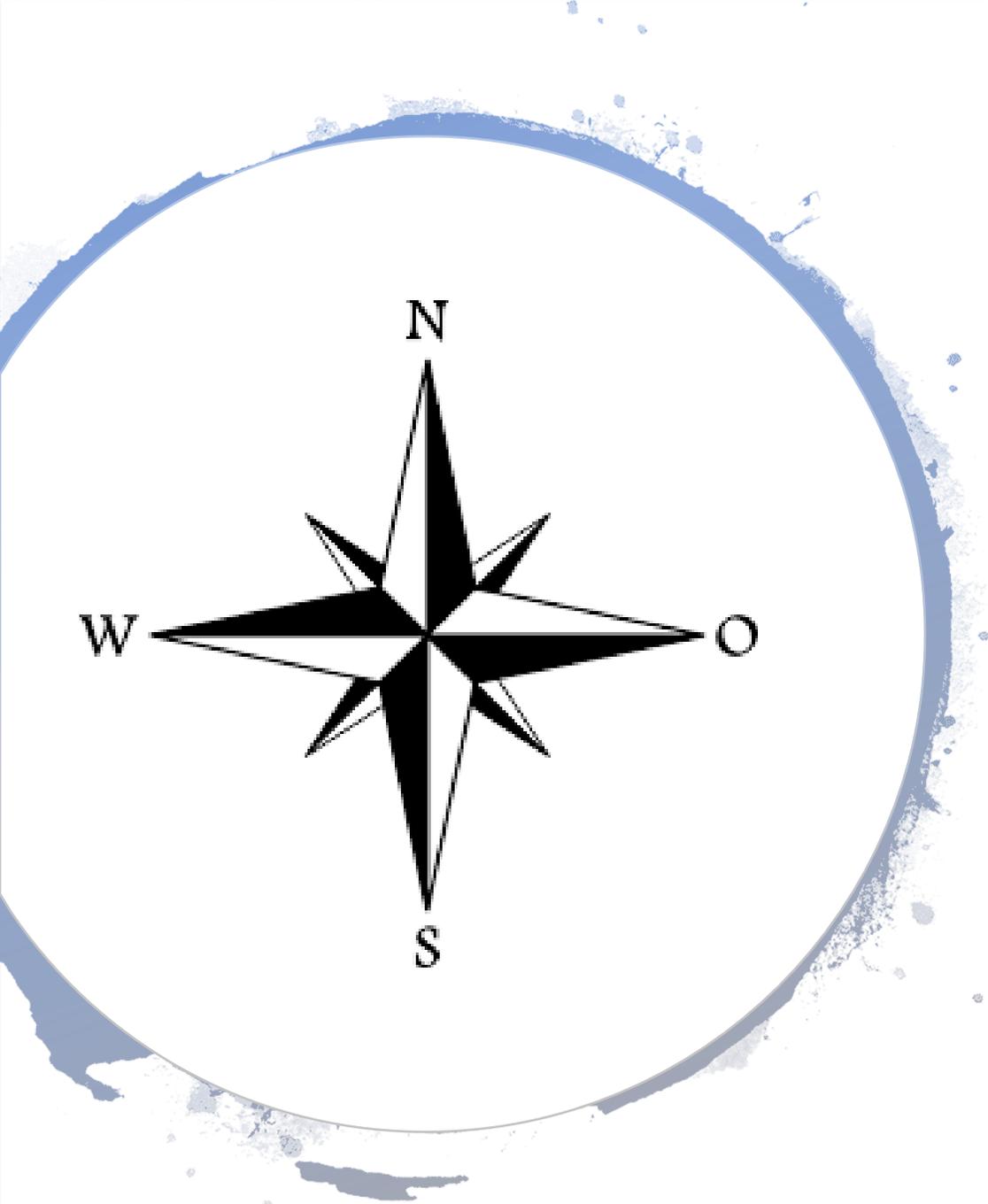


Riconoscere i **trigger**: i trigger
sono un evento, un suono,
qualsiasi cosa che ci metta in
allarme. Osservate se c'è
qualcosa che sta allarmando il
vostro bambino, chiedetevi se
voi stessi siete agitati, e il
bambino sta reagendo alla
vostra agitazione/tristezza.
Cercate di capire cosa può aver
agitato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

INIZIA IL GIOCO!

Le attività di gioco qui proposte riprendono giochi tradizionali, esercizi di regolazione emotiva trasformati in gioco per i bambini e laboratori creativi ispirati a importanti artisti contemporanei.





Orientamento

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

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

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

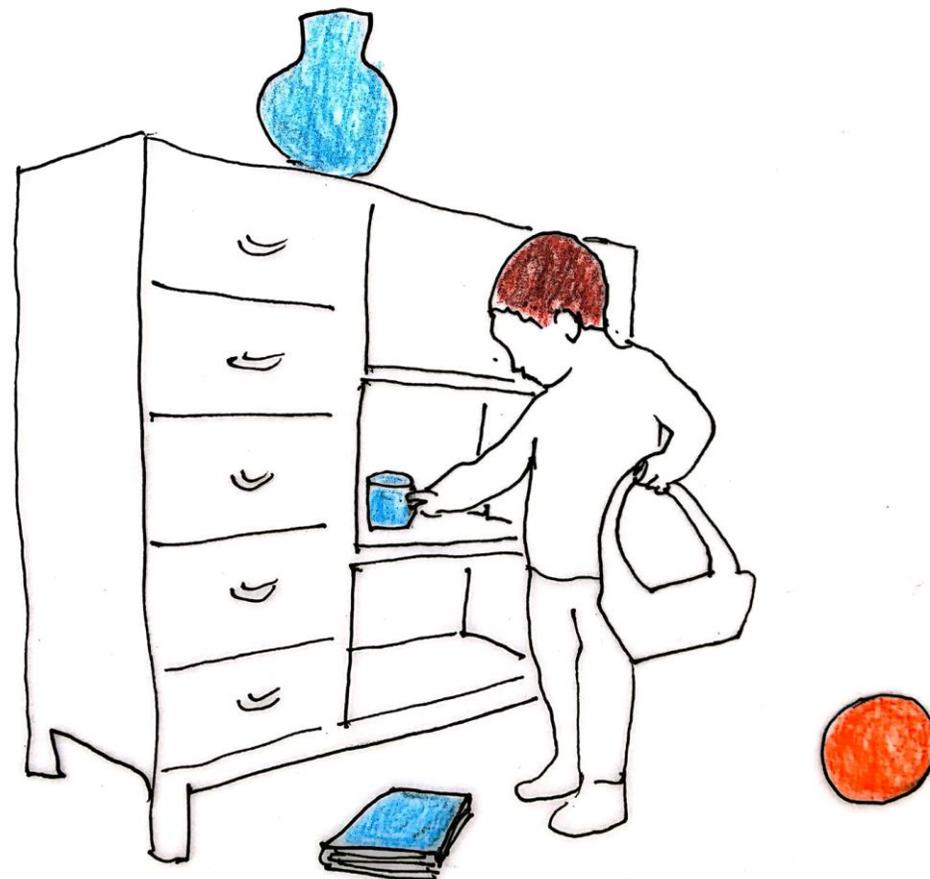
1. Caccia al tesoro

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

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

Cosa potreste fare con il vostro bottino?

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



Tony Cragg



Minster, 1990



Spectrum, 1979

Le opere di [Tony Cragg](#) sono sculture realizzate a partire da materiali di scarto: oggetti, frammenti di plastica, vetro, legno, bronzo, contenitori e giocattoli che, come molecole, prendono forma unendosi. Utensili e oggetti sottratti al disordine, raccolti e assemblati con le tecniche più diverse, vengono presentati secondo un nuovo ordine, spesso cromatico e formale, a terra o a parete.

Quello che crea meraviglia in questi lavori è ottenuto dall'attenta selezione che l'artista fa dei materiali, dal modo di catalogarli e di mostrarli: cocci e frammenti, associati per colore, o assemblati in una forma trovano un nuovo senso, creativo e poetico.

2. Missione scultura!

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

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

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



Radicamento



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

1. L'albero

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

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

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

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

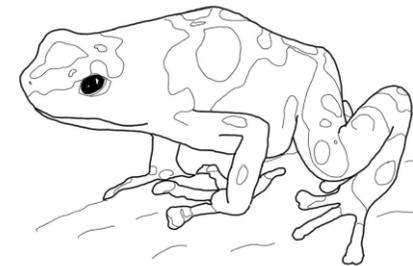
Immaginate di far crescere le vostre radici per sentirvi connessi alla terra e per trovare l'equilibrio, sentite la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi.

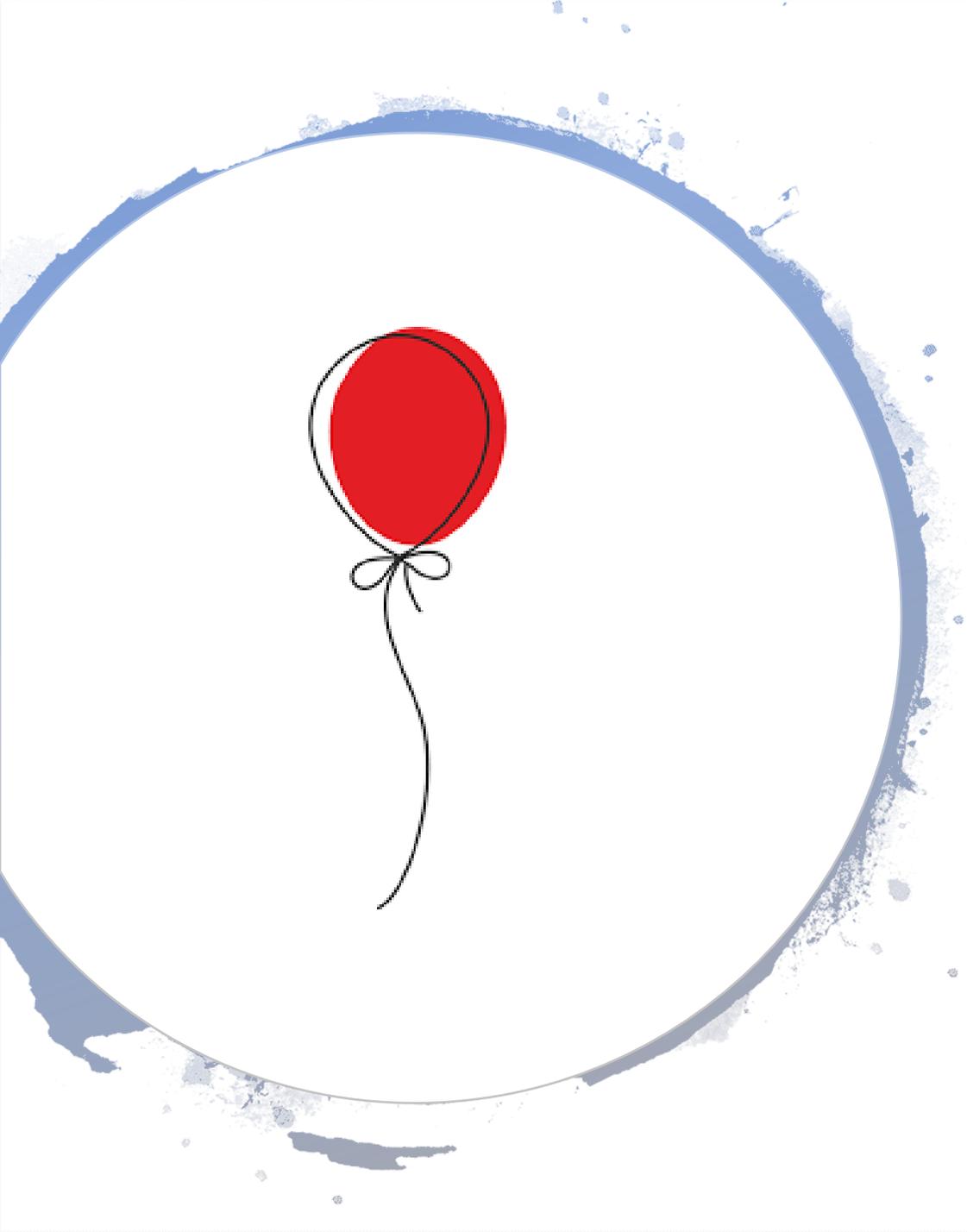


2. La rana

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

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





Respirazione

Anche la respirazione ha un ruolo importante nella regolazione delle emozioni. Ci sono molti esercizi per i bambini di rilassamento sulla respirazione, qui illustriamo quello *dei pensieri felici*.

1. Respirare pensieri felici

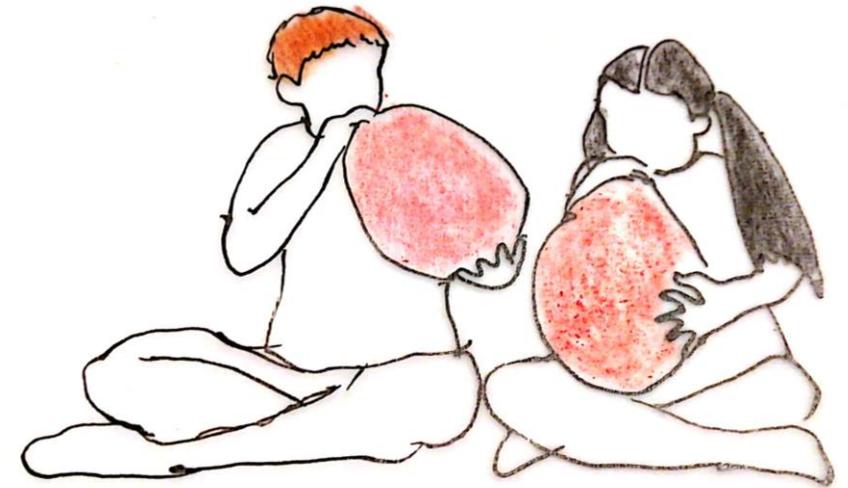
Mettetevi in piedi con il vostro bambino e prendete tre respiri profondi e poi espirate l'aria contando fino a tre. Adesso, prima di inspirate dite: "Inspiro il sole", e prima di espirare dite: "Butto fuori le nuvole."

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

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

Esempi che potete usare sono:

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



Ridurre l'iperattivazione

Il nostro sistema nervoso risponde allo stress e al pericolo secondo un'organizzazione gerarchica che corrisponde agli stadi che abbiamo attraversato nel corso dell'evoluzione: **immobilizzazione, mobilitazione, ingaggio sociale**.

Mobilizzazione: più comune in questi giorni di COVID-19.

In questa modalità rispondiamo ci mobilitiamo di fronte a un pericolo collettivo percepito e reagiamo con risposte "mobili" di cosiddetto **attacco o fuga**. Risposte di attacco possono essere aumento del bisogno di controllo, irritabilità fino ad arrivare a rabbia eccessiva. Le risposte di fuga aumentano il vostro bisogno di muovervi, come un animale in trappola che cerca di scappare.

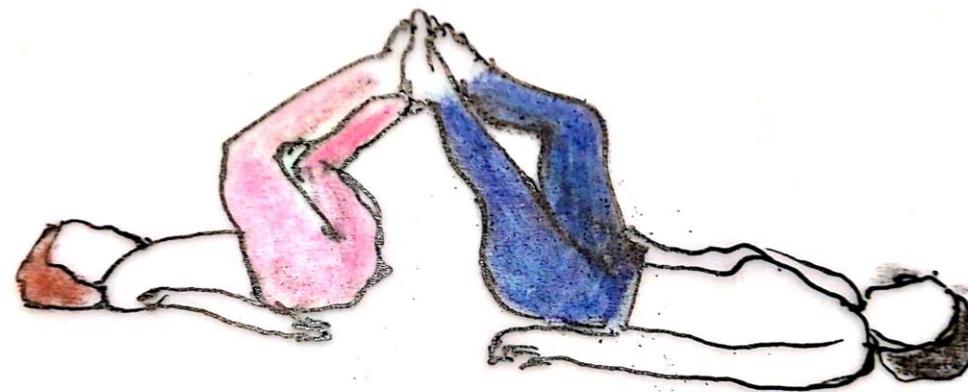
È più facile che i bambini siano iperattivi che afflosciati e ipotonicici: se sono iperattivi devono diminuire la tensione e la velocità nel corpo, se sono ipoattivi devono aumentarla.

L'agitazione motoria può avere due qualità: la prima con agitazione/ansia (risposta del bisogno di fuga), la seconda con irritabilità (risposta di attacco/lotta). I bambini hanno sicuramente bisogno di movimento, l'obiettivo delle attività di gioco proposte non è bloccare l'attivazione dei vostri bambini, ma **canalizzarla e rallentarla per regolarla**.

1. Cadere e spingere

Ecco tre esercizi da fare insieme al vostro bambino.

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

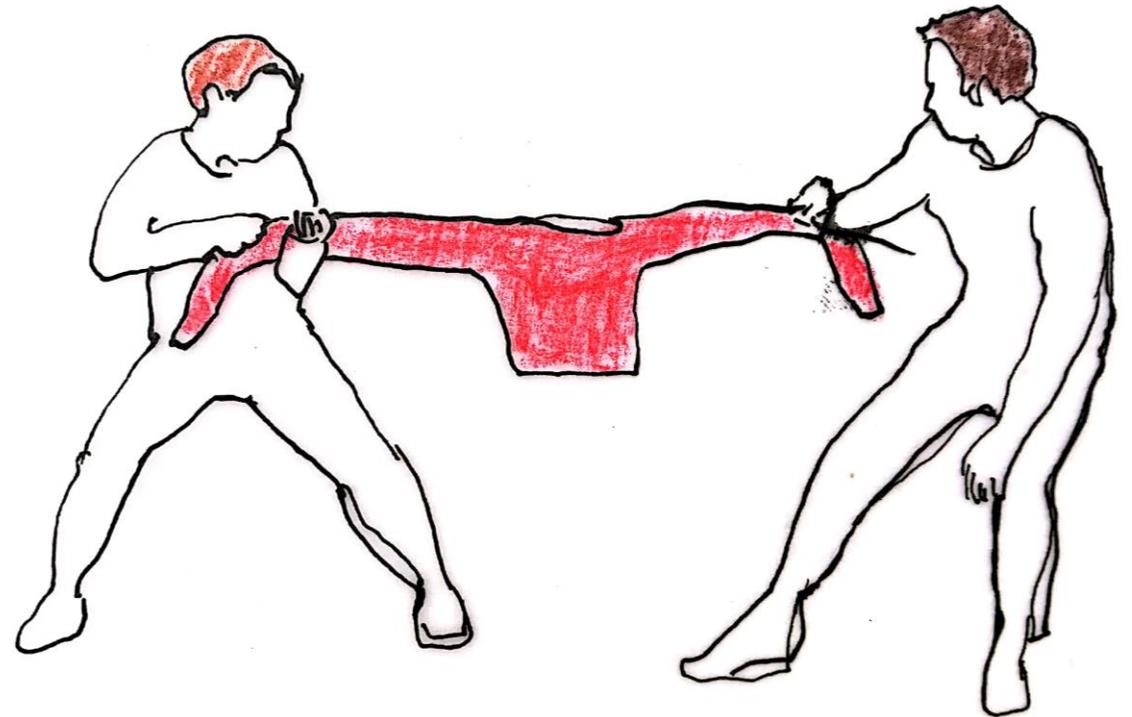


2. Giocare a tirare

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

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

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



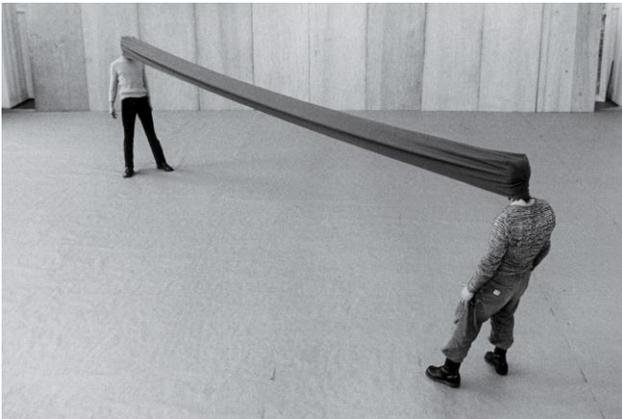
Franz Erhard Walther



Campo delle cuciture di prova. Pezzi dal 1969 al 2003



Oggetti da usare/strumenti per processi, 2018



Performance, 1968



Performance, 1967

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

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

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

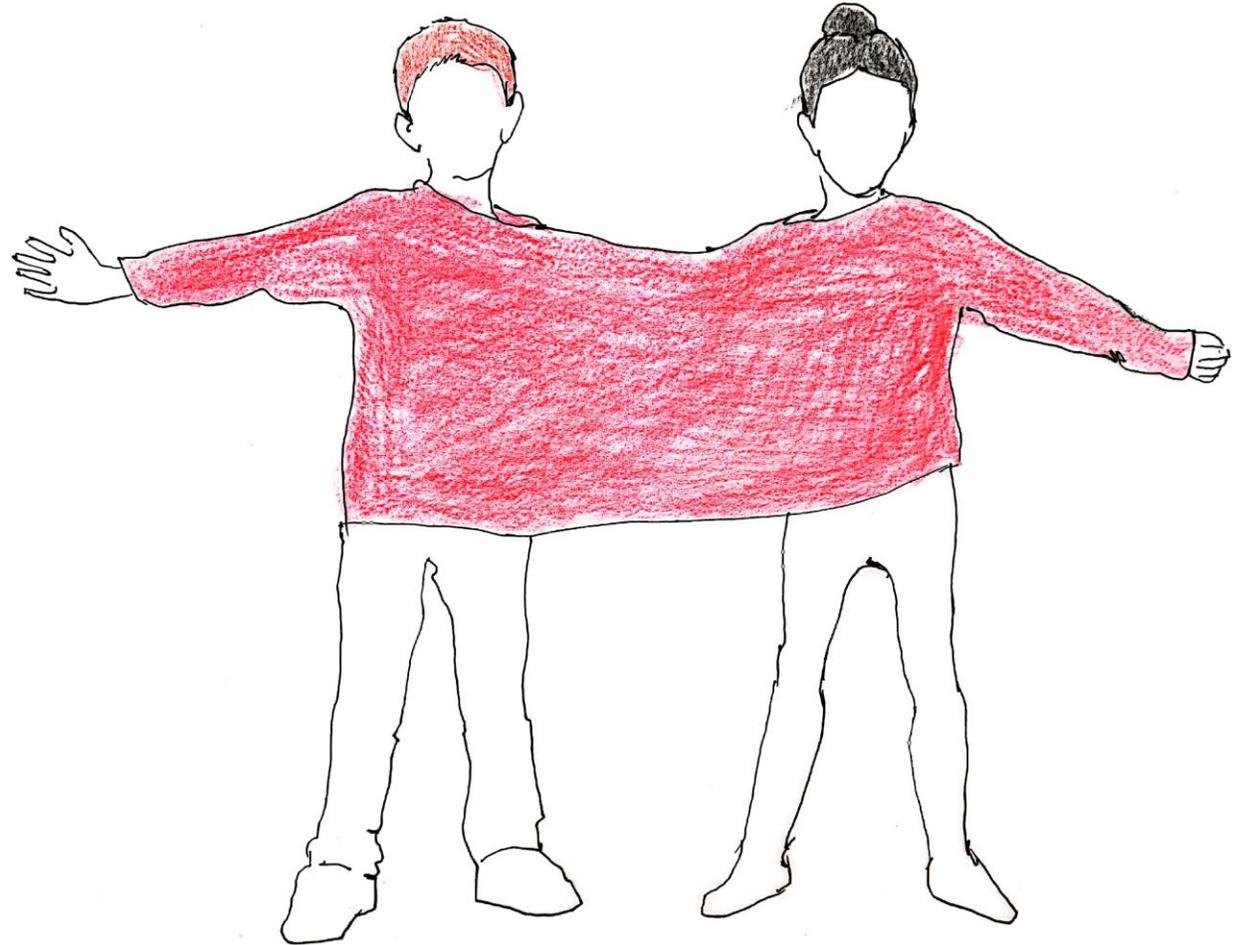
3. Con un maglione...

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

Come giocare con questi oggetti inanimati?

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

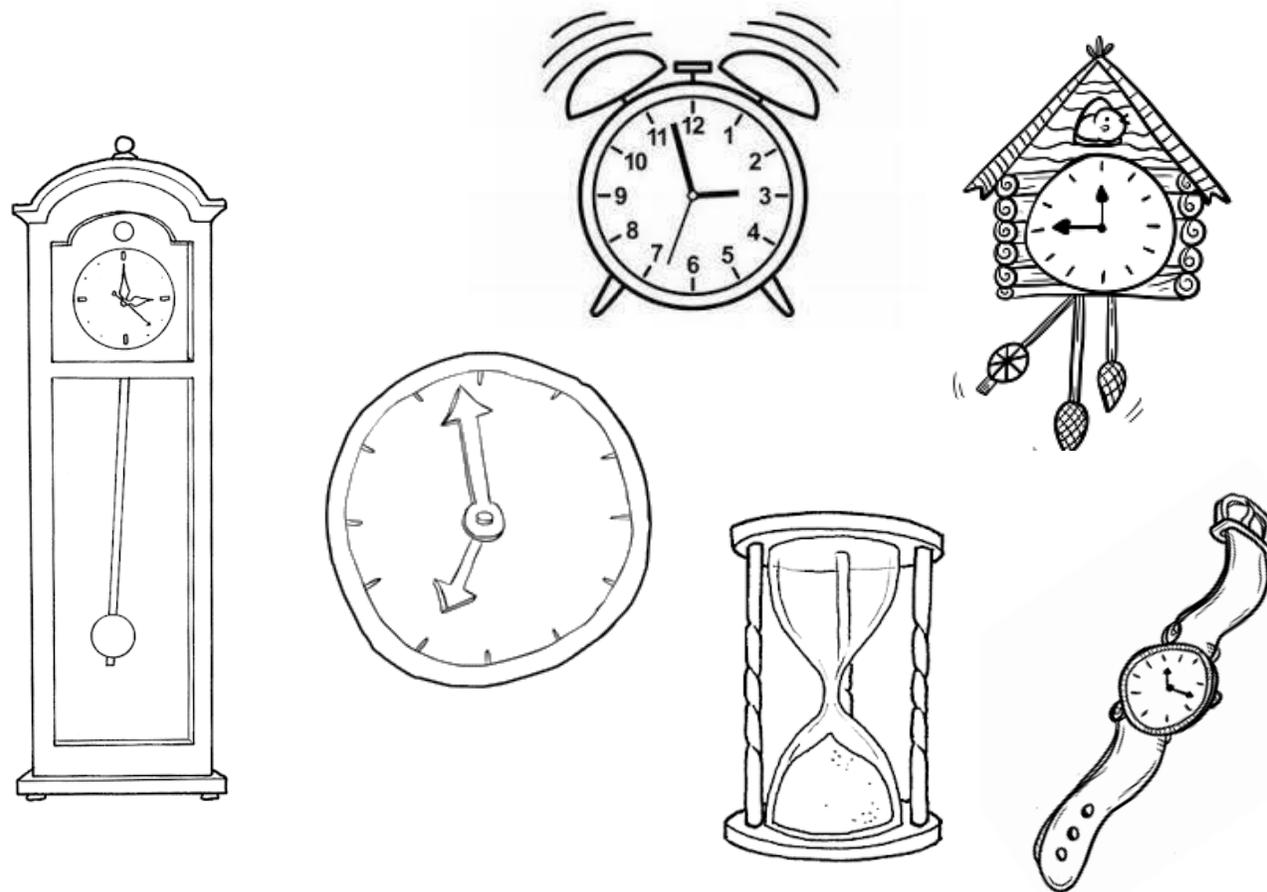
Questo è un gioco che non si può fare da soli, mettetevi d'accordo e buon divertimento!



4. Giocare a fermarsi

Possiamo prendere a prestito i giochi tradizionali *Un, due, tre, stella!* o *Le belle statue* (da proporre con la musica) per aiutare i bambini nel fermarsi.

Oppure scoprire il lavoro dell'artista Erwin Wurm e prendere ispirazione dalle sue *One minute sculptures* (sculture di un minuto), per trasformarsi in statue viventi.



ERWIN WURM



One minute sculpture (Theory of Painting) 2007



One minute sculpture (Organisation of love), 2007

Un minuto può essere un attimo oppure può durare un'eternità. Il tempo, la durata, l'attesa, la mobilità e l'immobilità, la ricerca di equilibrio sono gli elementi messi in gioco da [Erwin Wurm](#) con le sue *One minute sculptures*: l'artista chiede al pubblico di trasformarsi in scultura per un minuto, lo fa disegnando delle istruzioni e predisponendo lo spazio per l'azione (un piedistallo e semplici oggetti quotidiani).

La partecipazione è l'essenza stessa delle sculture di Erwin Wurm che assumono forme continuamente differenti grazie alla presenza delle persone che si mettono in gioco.

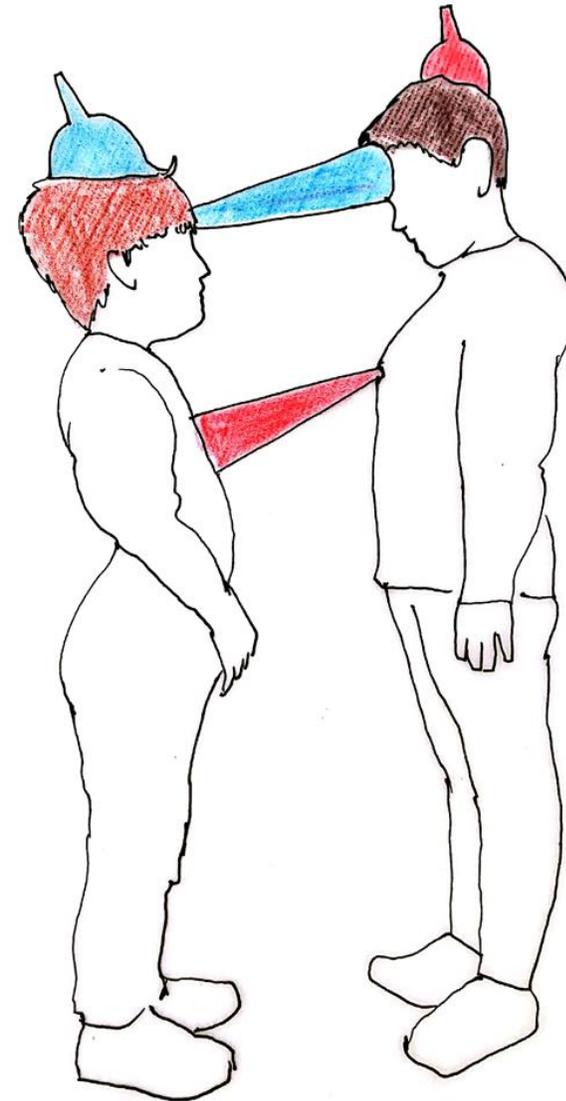
5. One minute sculpture

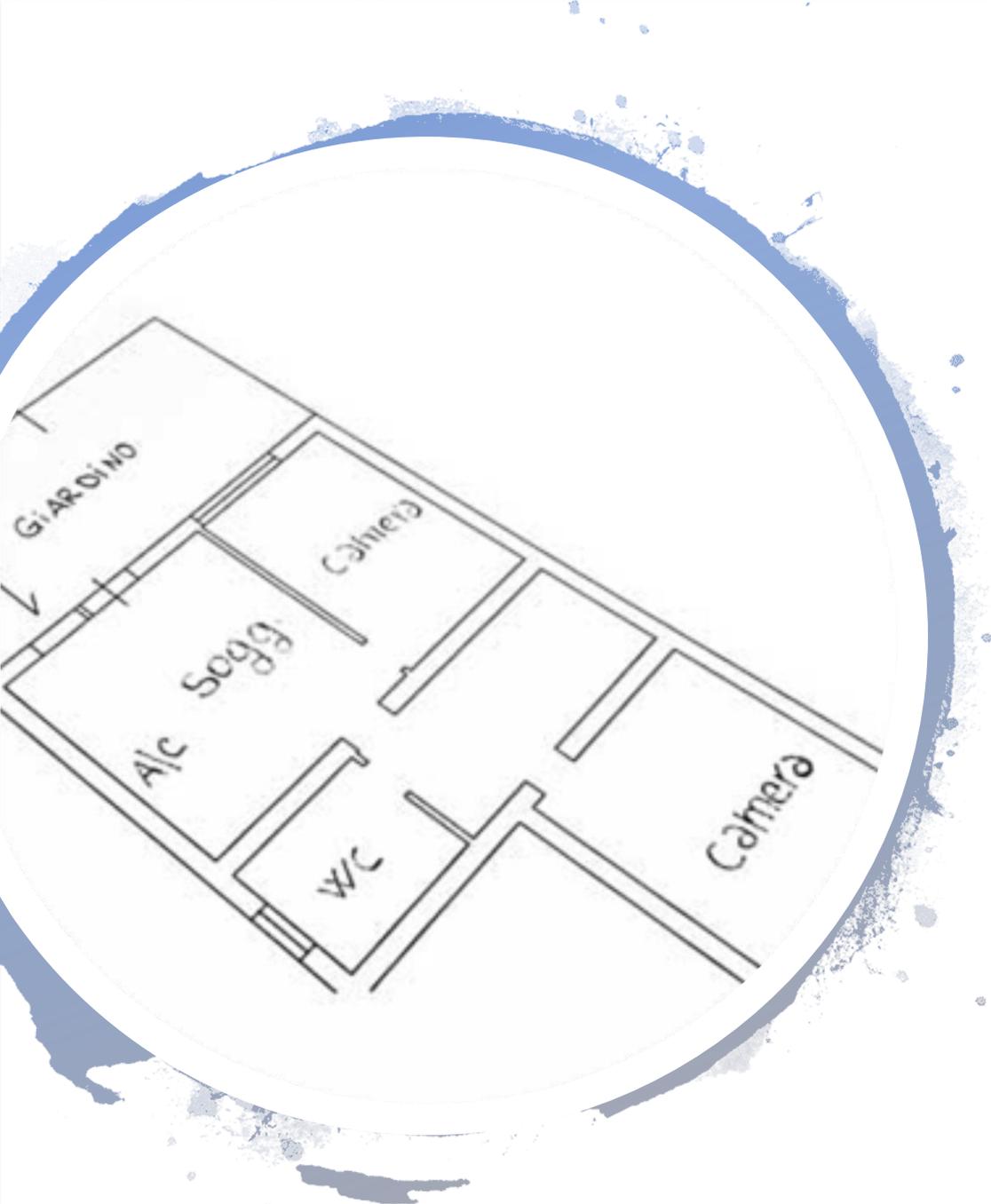
Non vi resta che iniziare!

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

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

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





Trovare un confine

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

1. Specie di spazi

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



Rinforzare le risorse



Gli animali che troviamo nei libri e nelle storie potrebbero essere delle risorse molto potenti per i bambini.

I giochi proposti intendono partire dalle caratteristiche positive degli animali per rinforzare le qualità e sviluppare le risorse che possono servire al bambino quando è in difficoltà.

1. Gli animali

Iniziate il gioco chiedendo al bambino qual è il suo animale preferito e quali sono le sue qualità, poi dite il vostro. È utile identificare incontri passati con l'animale, se ce ne sono, potrebbero fornire un'esperienza più tangibile e sensoriale per il bambino* (es. il leone allo zoo). Una volta che avrete individuato le qualità, identificate le sensazioni e come il corpo comunica queste sensazioni positive.

Incoraggiate il bambino a immaginare come si potrebbe sentire ad avere le qualità dell'animale, come la forza, il potere, la giocosità, e la calma. È importante enfatizzare l'uso speciale di queste qualità in modo che non siano usate per ferire o fare del male.

Esempio: sentire la forza del leone, non l'aggressività.

A turno rappresentate fisicamente l'animale che avete scelto, l'adulto per primo in modo da fare da specchio al bambino.

Esempio: fare il verso del leone, e poi dire come ci si sente nel corpo (mi sento forte nelle gambe e nelle braccia ecc.)

*Il bambino non deve aver avuto nessun'esperienza traumatica o negativa associata con questo specifico animale, ad esempio identifica il cane, ma è stato aggredito o ha paura del cane.

Per continuare il gioco degli animali scoprite il lavoro dell'artista Monster Chetwynd!



Monster Chetwynd



Bat, 2018



Monster Slug alla Tate Britain, 2018



Il gufo con gli occhi Laser, 2019

Le installazioni di [Monster Chetwynd](#) sono popolate da animali, marionette, creature immaginarie e travestimenti costruiti con carta e cartone: un'esplosione di energia che trasforma il mondo in un teatro vivo. Immaginate due lumache giganti all'ingresso di un museo, il *Catbus* disegnato da Myazaki in *Il mio vicino Totoro* animato da performer, una maschera da [gufo con occhi laser](#) ecc.

Ma l'animale-feticcio dell'artista è il pipistrello, protagonista della serie pittorica *Bat Opera*: dipinti in miniatura che ritraggono l'animale in diverse pose. Il pipistrello popola molti miti e fiabe, è un animale che ha in sé caratteristiche interessanti: possono auto-ibernarsi e vedono di notte.

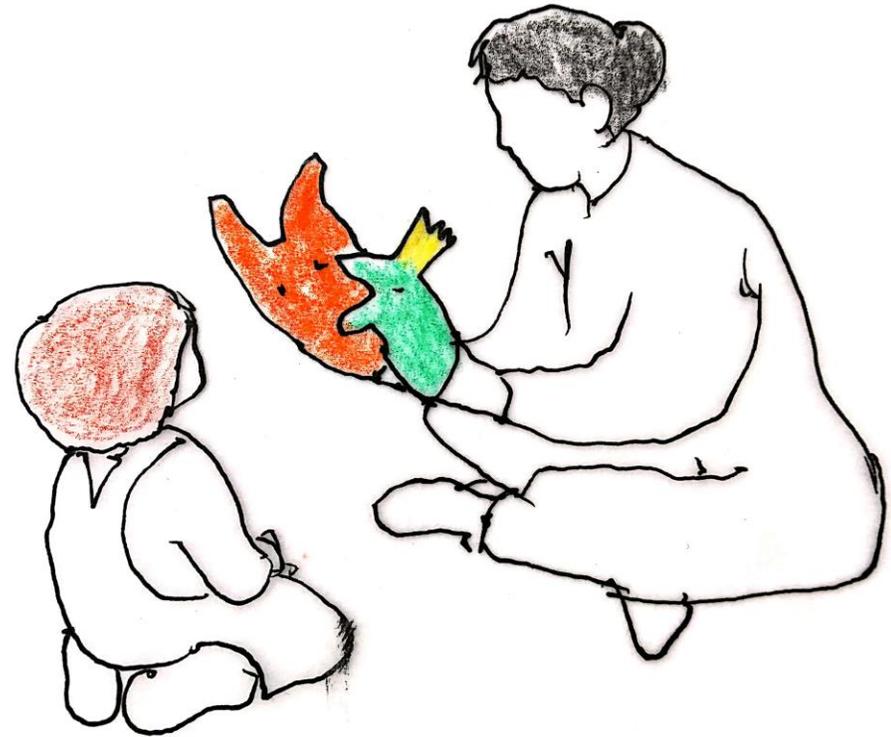
2. Animali in scena

Potete trasformare i vostri animali preferiti in **burattini**, per inventare storie dove le loro qualità (forza, coraggio, dolcezza, astuzia, velocità ecc.) entrano in gioco nella narrazione.

Per costruire i vostri burattini potete utilizzare la carta pesta o dei vecchi calzini a cui aggiungerete occhi, orecchie e code.

Vanno benissimo anche i burattini e le **marionette** delle fiabe classiche se ne avete in casa, la cosa importante è tenere a mente l'obiettivo del gioco: potenziare le qualità positive e sviluppare le risorse che possono servire al bambino quando è in difficoltà.

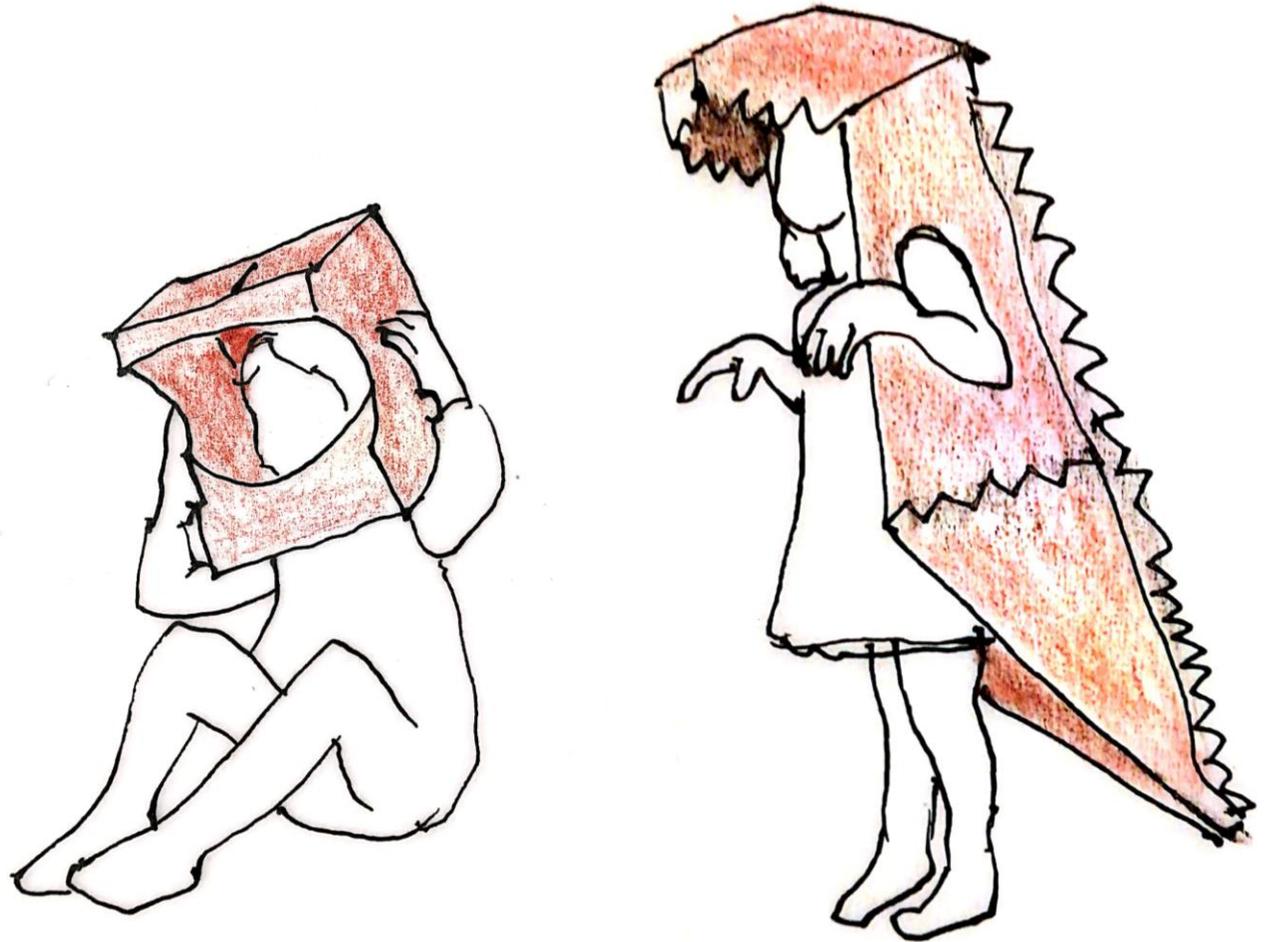
Una storia da cui partire può essere quella del Mago di Oz, dove il Leone cerca il suo coraggio perduto.



3. Animali di carta

Potete giocare a **travestirvi da animali**, per poi interpretare il loro modo di muoversi, il loro verso, esaltando le loro caratteristiche e qualità: qual è il vostro animale preferito e perché?

Per costruire i vostri costumi potete utilizzare ciò che trovate in casa: scatole da scarpe e scatoloni, giornali, carta da regalo, nastro adesivo, colla e colori. Prendete ispirazione dalle maschere di Monster Chetwynd e divertitevi!





Cari genitori, nonni e insegnanti se i vostri bambini evidenziano i comportamenti e le reazioni emotive descritte in questo quaderno, è normale, così come lo è per noi adulti in questo momento, sono reazioni “normali” a una situazione anormale. Quando cominceremo a tornare alla routine, probabilmente questi atteggiamenti dureranno ancora un po’ di tempo. Ci sarà una fase di scarica della tensione per la fine dell’emergenza, e una successiva fase di riadattamento alla quotidianità.