

**Fondazione
Benedetta D'Intino**
A DIFESA DEL BAMBINO
E DELLA FAMIGLIA



PARLIAMONE INSIEME

7 marzo 2020

Gioco spontaneo e gioco digitale

Abstract a cura di Sara Micotti

L'11 marzo si apre la terza edizione della Milano Digital Week. La Fondazione Benedetta D'Intino intende portare il contributo di tre esperti e l'esperienza del suo servizio di Psicoterapia dell'Età evolutiva sul tema del gioco spontaneo e del gioco digitale.

Gioco spontaneo

Il gioco spontaneo è un fare con il corpo e un fare con la mente. Dalle origini della vita, il bambino esplora in modo naturale il mondo: gli altri esseri umani, se stesso, gli oggetti. Nel primo semestre, il lattante presta soprattutto attenzione al suo ambiente umano (Muratori e Maestro, 2007): il giocare è la danza di sguardi, carezze, movimenti e vocalizzi, è la sintonia che si costruisce con i caregivers. Successivamente il bambino rivolge un'attenzione più decisa agli oggetti materiali, che fanno parte della sua storia condivisa con altri esseri umani. Intorno ai 12 mesi prende forma il gioco simbolico, una giocare che crea rappresentazioni delle esperienze della vita reale e che esprime le emozioni attivate dalle esperienze. Il "gioco del far finta" spesso inizia con scene in cui il bambino dà da mangiare al suo orsacchiotto o lo mette a nanna, rappresentando i temi della cura. E con scene che hanno a che fare con il distacco dalle persone amate, rappresentando i temi dell'attaccamento e della separazione. Il giocare ha un progressivo sviluppo, verso temi più complessi e più astratti, con scenari narrativi più articolati, con la messa in scena di emozioni ambivalenti e l'accompagnamento di commenti verbali. I temi in gioco sono amore, conflitti, aggressività, competitività, assertività, paure, ferite, morte, guarigione, viaggi nello spazio, nel tempo e nella magia.

Il gioco contribuisce all'espressione di idee e sentimenti, alla conoscenza di esperienze emotive complesse, e alla padronanza della realtà sociale. Il gioco può essere solitario, parallelo, associativo, collaborativo. Il bambino può essere spettatore o parte attiva e può sviluppare la relazione con compagni di gioco preferiti. A livello evolutivo, il gioco sociale ha permesso all'uomo di regolare gli aspetti istintivi innati e di poter accedere alla cooperazione e alla reciprocità. L'evoluzione ha premiato questo istinto: l'istinto a giocare aiuta i cuccioli a inserirsi nel tessuto sociale del loro ambiente di vita. Panksepp, rispetto al gioco sociale, descrive la regola del 40%-60%: a turno c'è chi domina e chi viene dominato. Faccio la guardia e poi il ladro; il dottore e il malato; il maestro e l'allievo; il supereroe e il coniglio; il genitore e il figlio. Il giocare insegna a tenere conto dell'altro, a sperimentare e sviluppare l'empatia. Senza il *taking*

turns il gioco si spegne: si perde il piacere, il divertimento, la gioia del giocare. Gli storici descrivono un progressivo declino del gioco libero nella società occidentale dal 1950 in avanti. Panksepp associa l'**alta incidenza di ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)** a una deprivazione di gioco immaginativo e sociale, a un eccesso di eccitazione sensoriale che impedisce di sviluppare i processi di attesa, di autoregolazione e di autocontrollo (Panksepp, 2012).

Nel corso del "Parliamone Insieme", cercheremo di analizzare lo sviluppo del giocare. Cercheremo poi di capire che ruolo possa svolgere la psicoterapia psicoanalitica nel sostenere questo processo. Giocare è un'attività speciale, che la psicoanalisi dai suoi esordi ha usato per curare i bambini e i ragazzi, quando incontrano ostacoli emotivi nella crescita. Basta pensare alle osservazioni di Freud sul nipotino che giocava con il rocchetto e al primo caso di analisi infantile, il caso del piccolo Hans. Donald Winnicott, l'analista più amato e più conosciuto dopo Freud, durante tutto il suo percorso di ricerca esplora ed esalta il valore del gioco spontaneo. E dà vigore al ruolo dell'adulto, nel sostenere senza intrusività il giocare del bambino. "*Giocare è come sognare o sognare a occhi aperti. Giocare con il bambino, in un modo che gli faccia avvertire il piacere del gioco, vuol dire aiutarlo a dare un significato alla sua esperienza e ad appropriarsi degli strumenti per pensare*" (Ferro, Civitarese, Un invito alla psicoanalisi, 2018).

Gioco digitale

Il gioco digitale: opportunità e rischi sul piano affettivo, cognitivo e sociale. Dal 1996 Internet è presente nelle nostre case. Oggi il bambino nasce e cresce in un ambiente familiare che usa le nuove tecnologie ed è collegato a Internet. Alle origini della vita, il genitore vede il bambino in splendide ecografie 3D e 4D! Il bambino incontra sempre più precocemente le nuove tecnologie: smartphone, tablet, computer, televisione. E diventa un ragazzo portatore di un modo nuovo di fare esperienza.

Bambini. Negli ultimi trent'anni le ricerche sulla prima infanzia hanno evidenziato l'importanza dei "processi di regolazione", intesi come la capacità di regolare gli stati emotivi e di organizzare l'esperienza. Il bambino riceve sensazioni visive, uditive, tattili, provenienti dal mondo esterno e dal mondo interno. Ha una innata e immatura capacità di regolazione dell'elaborazione sensoriale (*processi di autoregolazione*), capacità che può essere gradualmente sviluppata quando l'ambiente modula la presentazione degli stimoli intensi e interpreta adeguatamente i segnali di stress del bambino (*processi di regolazione interattiva*). Nei primi anni di vita, l'esposizione passiva e prolungata agli schermi, alla televisione o alle tecnologie *touch* produce un'immersione in un mondo sensoriale molto stimolante e apparentemente molto appagante per il bambino piccolo. La frustrazione generata dall'interruzione del flusso di stimoli è molto acuta, con rabbie incontrollabili e disturbi del sonno. I processi di mutua regolazione tra bambino e *caregiver* e la creatività del bambino non si sviluppano adeguatamente. Il bambino non impara a calmarsi e di modulare gli stati, non impara a mantenere un flusso di interazioni duraturo, a sviluppare l'attenzione condivisa.

Successivamente, i videogiochi e i nuovi media vanno considerati come uno degli ambienti di vita in cui i bambini si muovono. Gli adulti dovrebbero quindi offrire la loro presenza affettiva ed educativa, sia condividendo il piacere del giocare con i bambini, scoprendo vicino a loro nuove forme di racconto e d'invenzione; sia fissando dei limiti molto chiari e applicando agli ambienti virtuali le stesse regole che offrono nelle altre aree dell'esperienza (con un controllo sugli orari e sui contenuti dei giochi). Per evitare una sovraesposizione, occorre evitare il gioco virtuale durante i pasti, prima di andare a dormire ed evitare di lasciare gli strumenti virtuali nelle loro camerette.

Ragazzi. Con l'aumentare dell'età, le "nuove tecnologie" possono diventare uno strumento per essere parte della comunità e possono essere un supporto alla comunicazione familiare. Diamo uno sguardo a opportunità e rischi. Opportunità per lo sviluppo: zapping delle identificazioni, come in una palestra, in cui l'adolescente esplora tanti aspetti di sé e usa l'immaginazione (Tisseron, 2009); esplorare, ricercare informazioni, allontanarsi da casa restando collegati a genitori e amici, «piazze virtuali»; crescere con Internet, sperimentando le emozioni legate al gruppo, all'amicizia. Rischi e distorsioni: distacco dai genitori, se il genitore non è interessato a conoscere le nuove tecnologie. Fare brutti incontri in rete, con interlocutori d'età incerta. Le cyber-dipendenze, sia nella direzione dell'isolamento (fuga dalla realtà e ritiro sociale parziale o totale, hikikomori), sia nella direzione della sovraesposizione in rete, con cyber-bullismo, condotte di prevaricazione e di esclusione della vittima dal circuito amicale e divulgazione di immagini autoprodotte e altri agiti.

Che fare?

Attrezzarsi per conoscere le nuove tecnologie. Gli adulti migranti digitali fanno fatica a familiarizzare con il mondo delle comunicazioni dei nativi digitali: "è un fastidio... è un pericolo...". Occorre aggiornarsi e attrezzarsi. Occorre non lasciarli soli, cercando "la giusta distanza": una posizione che non trasmetta una distanza siderale, ma nemmeno una vicinanza troppo intrusiva. Se i genitori sono informati sulle tecnologie, possono proporre un utilizzo all'aperto,

colloquiale, piacevole e consapevole.

Che fare?

Occorre accompagnare i ragazzi verso un uso consapevole, anche dal punto di vista delle regole giuridiche, del mondo dei social network. Occorre percepirsi parte di una comunità regolata da leggi, nel campo dei social network come negli altri ambienti di vita. La Polizia Postale può offrire agli utenti (scuola, genitori, ragazzi) informazioni aggiornate.

Che fare?

Offrire una relazione forte e vera, in famiglia, a scuola, attraverso il pediatra o lo psicoterapeuta se occorre: una relazione accogliente, in cui l'adolescente possa entrare in contatto con le parti di sé più autentiche e fragili. Sviluppare relazioni profonde nella realtà, nell'ambiente di vita, per evitare che l'adolescente comunichi solo in rete parti di sé tenebrose, poco decifrabili o impresentabili. Nutrire la speranza nella scoperta del vero sé e del proprio talento.

“Perché ciò che si salverà non sarà mai quel che abbiamo tenuto al riparo dai tempi, ma ciò che abbiamo lasciato mutare” (Alessandro Baricco, *I barbari*, 2006).

Presso il Centro Benedetta D'Intino ONLUS di Milano sabato 7 marzo 2020 alle 10.00 un evento aperto, a ingresso gratuito: Gioco spontaneo e gioco digitale. Jacopo Dalai e Anna Pezzuto, psicoterapeuti, dialogano con Elisabetta Mazzucchi, pediatra di libera scelta. Modera Sara Micotti.

ALCUNI SUGGERIMENTI DI LETTURA

- Baricco A., *I barbari*. Saggio sulla mutazione, Feltrinelli, 2006
- Bauman Z., *Liquid Times. Living in an Age of Uncertainty*, Boston, Polity Press, 2006
- Bauman Z., *La vita tra reale e virtuale*, Roma, Editore Egea, 2014
- Bradbury R., *Il Veldt*, in *Le Meraviglie del possibile*. Antologia della fantascienza, a cura di S. Solmi e C. Fruttero, Einaudi, 1959
- Cantelmi L., *Tecnoliquidità*, Edizioni San Paolo, 2013
- Ferri P., *Nativi digitali*, Bruno Mondadori Editore, 2011
- Ferri P., Mantovani S., *Digital Kids*, Rizzoli, 2012
- Garassini S., *Smartphone. 10 ragioni per non regalarlo alla prima Comunione e magari neanche alla Cresima*, Edizioni Ares, 2018
- Gorman L., McLean D. (2009), *Media e società nel mondo contemporaneo*, II edizione, Il Mulino, 2011
- Lancini M., Turuani L., *Sempre in contatto. Relazioni virtuali in adolescenza*, Franco Angeli, 2009
- Lemma A., Caparrotta L., *Psychoanalysis in the Technoculture Era*, Routledge, 2014
- Mariani U., Schiralli R., *Nuovi adolescenti, nuovi disagi. Dai social network ai videogames, allo shopping compulsive: quando l'abitudine diventa dipendenza*, Mondadori, 2011
- Moroni A. A., *Giovani a disagio. Psicopatologia dell'individuo e del gruppo nell'adolescente di oggi*, Foschi editore, 2011
- Rossetti A. (a cura di), *Legal Informatics*, Moretti e Vitali, Bergamo, 2009
- Tisseron S. et al., *Il bambino e il rischio del virtuale*, Borla, 2009

I LIBRI DELLA COLLANA «GENITORI SI DIVENTA. CAVARSELA CON I FIGLI 0-18» , GEDI GRUPPO EDITORIALE :

Fabio Lucidi , *Facciamo squadra . Il movimento e lo sport*

Descrizione

Come suggerire lo sport più adatto? Esiste un'età giusta per cominciare? Ed è meglio imparare bene uno sport o provarne tanti? Ma poi non sarà tutto tempo rubato allo studio? Con l'aiuto della testimonianza di grandi atleti, l'autore accompagna le famiglie sul terreno di gioco con suggerimenti e spiegazioni, ma senza prescrizioni

Vittorio Lingiardi , *Perché non leggi un po'?* *Classici, maghetti e graphic novel*

Descrizione

Questo terzo volume della collana ci accompagna alla scoperta delle strategie migliori per avvicinare i ragazzi alla cultura. Dalle fiabe della buonanotte agli ultimi casi editoriali, dalla scoperta dei classici alle visite ai musei, tutte le tappe di un percorso fondamentale non solo per l'apprendimento ma per la costruzione dell'identità.

Giuseppe Riva , *La solitudine dei nativi digitali Tablet, cellulari e videogiochi*

Descrizione

Come comportarsi con un figlio che non si stacca mai dal cellulare e dai videogiochi? A che età si può consegnare il tablet a un bambino?

L'autore fornisce le coordinate per orientarsi in un universo, quelle delle tecnologie, in costante evoluzione.

A. S. Bombi , *La nostra sfida più grande. Crescere con i figli*

Descrizione

Il genitore perfetto fortunatamente non esiste. ma si può essere genitori sufficientemente buoni, capaci di rispondere con efficacia alle sfide di quest'epoca e alle inevitabili domande che comporta crescere un figlio