

COVID: Attività di gioco per gestire le reazioni da stress nei bambini¹

La situazione che stiamo vivendo non può non avere un impatto anche sui bambini perché risentono delle nostre preoccupazioni/ansie e, anche se cerchiamo di non far trapelare la preoccupazione, sono molto recettivi e colgono molto di più di quello che pensiamo. Vi è mai capitato di giocare con un bimbo mentre state pensando a qualche problema e sentirvi chiedere improvvisamente “*perché sei triste, o arrabbiato*” oppure “*gioca con me*” mentre di fatto fisicamente state già (apparentemente) giocando. Il bimbo ha percepito una presenza *assente*.

Vediamo le conseguenze nelle due fasi che abbiamo vissuto ed il possibile impatto sul bambino.

Nella **prima fase** la notizia della chiusura delle scuole sarà stata vissuta come una vacanza inattesa che non ha stravolto la loro vita: *non vado a scuola ma ho la mia quotidianità*. Possono aver percepito un po' della vostra agitazione per l'improvvisa riorganizzazione sia pratica che economica. Possono aver assorbito il vostro senso di allarme ad esempio per le notizie date dai media (vedi comunicato SISST n.2/2020: *Comunicazione*). Potete aver notato un **aumento dei capricci** ingiustificati (es. non si tratta di volere un giocattolo) che tipicamente nascondono una richiesta del bambino di essere visto e rassicurato. Potete aver osservato un **aumento graduale di iperattività prima di andare a letto** oppure **non volersi separare da voi** o, ancora, atteggiamenti ‘rumorosi’ per attivarvi (e irritarvi): sono tutti comportamenti ansiosi. Piuttosto che tristi, i bambini preferiscono vedervi arrabbiati. Con la successiva chiusura delle attività sportive e ricreative, i bambini più grandi possono aver mostrato una **maggiore irritabilità** anche legata al non poter fare attività fisica.

Ma fin qui probabilmente non avrete notato comportamenti eccessivi. Molti dei comportamenti che ho descritto possono accadere – singolarmente o tutti insieme – nel quotidiano così come in momenti di stress che potete vivere insieme. In questa fase – anche se con limitazioni – i bambini potevano ancora incontrare amici, uscire, fare attività (nelle regole) come andare al parco e mantenere così una importante possibilità di gioco/movimento all'aria aperta.

Nella **seconda fase**, che stiamo vivendo, è stato decretato il prolungamento della chiusura della scuola, dei negozi ed uscire da casa solo per lavoro o gravi motivi ha tolto possibilità di incontro con gli altri. Questa situazione così critica di isolamento può aver aggiunto difficoltà a quelle che contemporaneamente si stavano configurando (preoccupazioni economiche, smart working cercando spazi di lavoro nel contesto domestico). E nel frattempo sono continuate le informazioni sul COVID in modo incalzante e preoccupante rendendo difficile – ad oggi – una previsione sulla tempistica di ritorno alla normalità. Quindi da un lato ci siete voi con le vostre preoccupazioni, ansie, la vostra irritabilità ma dall'altro lato ci sono i bambini. Le scuole si sono organizzate per cercare di dare il più possibile continuità allo studio e anche le scuole d'infanzia hanno previsto attività per/con i piccoli. Passata la prima fase di novità, i bambini possono cominciare a sentire il peso delle restrizioni soprattutto nel non poter vedere o stare con altri. Consigliamo di fare videochiamate per mantenere il contatto sociale e familiare anche attraverso il canale visivo perché permette di diminuire il senso di isolamento.

¹ A cura di Maria Puliatti, psicoterapeuta, componente del Direttivo della Società italiana per lo Studio dello Stress Traumatico, Psicologa dell'emergenza, Psicoterapeuta Sensomotoria Certificata.

Pensiamo adesso agli adulti. Per qualcuno questa sarà una opportunità nel vivere di più la famiglia e la casa, altri vivranno diversamente e saranno più tesi/ irritabili/ansiosi, altri ancora alterneranno momenti tranquilli ad altri di maggiore tensione. Potete trovare alcuni esercizi per abbassare ansia e tensione – per gli adulti - sul sito www.sisst.it .

Pensando ai bambini, anche in questa fase potete notare i comportamenti descritti nella precedente ma con intensità e frequenza maggiore. Possiamo anche osservare **comportamenti regressivi** come se avessero perduto competenze acquisite (es. essere aiutati a mangiare, vestirsi, ecc..) ed è una richiesta implicita di attenzione. In questi casi il suggerimento è quello di avere un atteggiamento accogliente e esplicitare la sua difficoltà ad es. *“la mamma/papà lo sa che è un momento difficile, è tutto un po’ faticoso anche per te”* quindi conforto e coccole di rassicurazione. Stesso atteggiamento nel caso fossero più **giù di tono, lamentosi o piagnucolosi**. Quindi accettare e accogliere la vulnerabilità, evitando errori del tipo *rimproverarli invitandoli a non piangere perché ormai sono grandi*. Anche gli adulti quando hanno voglia di piangere possono cercare qualcuno affettivamente significativo quindi perché non dovrebbero farlo i bambini? Non potendo uscire potremmo notare un significativo **aumento dell’iperattività** dato anche dal non poter fare attività fisica o 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 scaricare l’ansia che potrebbero sentire. Quindi, schematicamente, possiamo osservare:

- Capricci ingiustificati - aumentati in generale e prima di andare a letto
- Atteggiamenti rumorosi – attirano l’attenzione
- Comportamenti regressivi – cioè come se fossero tornati bimbi più piccoli, enuresi ed encopresi (disturbi nella regolazione sfinterica), richieste di aiuto per competenze in realtà già acquisite
- Tono dell’umore cambiato – di base o come variabilità, e comportamenti conseguenti (lamentosi, ritirati, piagnucolosi, ecc..)
- Iperattività motoria e/o irritabilità
- Disturbi del sonno - difficoltà di addormentamento, risvegli notturni e/o precoci, incubi
- Difficoltà di concentrazione e/o attenzione (distrattibilità)

Cosa possiamo fare?

Leggere le emozioni e accoglierle (Mi sembra tu sia arrabbiato, è così?), essere disponibili al dialogo (Ne vuoi parlare? Hai voglia che parliamo di questo?), validare i vissuti (mi spiace che tu ti senta così, è proprio difficile questa situazione) e riconoscere i trigger – elementi che innescano il bimbo allarmandolo o rendendolo agitato (es. alzare il tono della voce, ascoltare TG, vedere immagini, ecc..) - per contenerli o evitarli.

Attività di gioco

Le attività proposte di seguito riprendono giochi tradizionali ed esercizi di regolazione emotiva trasformati in gioco. La parola d'ordine è **gioco** quindi qualsiasi attività sarà fatta giocando.

STEP 1: Orientamento

Quando una persona, vale anche per i bambini, si sente in ansia o agitata ma di fatto non sta accadendo niente, significa che il sistema nervoso è allertato e, ascoltando questo senso di minaccia, è come se fosse altrove. Ripristinare l'orientamento permette di dire al nostro sistema nervoso che siamo nel posto dove siamo e che concretamente non sta succedendo nulla.

Se notate nel bambino elementi di *disorientamento* o agitazione, proponete questo gioco.

Nella stanza in cui siete, proponete una variante della caccia al tesoro, facendolo insieme così sollecitiamo il **sistema visivo** usando colori e/o lettere/numeri se l'età lo consente e con gli elementi che avete a disposizione.

- trovare 3 cose rosse, 3 cose gialle, 3 cose blu, nella stanza in cui siete.
- 3 scritte con la lettera a, 3 scritte con la lettera b, 3 scritte con la lettera c.
- 3 numeri 1, 3 numeri 2, 3 numeri 4.

Allo stesso modo possiamo sollecitare il **sistema tattile** (es. cercare 3 oggetti pesanti, 3 oggetti morbidi, 3 oggetti lisci, 3 oggetti ruvidi, ecc..) oppure il **sistema olfattivo** (es. giocare con gli odori nella stanza chiedendo di descriverli o trovare la fonte del profumo, ecc..) e divertirvi insieme.

STEP 2: Radicamento (*grounding*)

Il *radicamento* dei piedi sul pavimento permette di percepire il supporto che viene dalla sensazione di essere *con i piedi per terra* e favorisce calma e presenza (non solo ai bambini). Prima del tema del gioco potete mostrare una immagine al bimbo per aiutare l'immedesimazione.

Gioco 1: l'albero.

Appoggiate bene i piedi per terra sentendo che tutto il piede appoggia sul pavimento. Provate a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra e pensate a quanto nutrimento da alle piante, agli alberi ai fiori passando per le radici. Immaginate di essere una quercia – o l'albero che sceglierete - e provate ad assumerne la postura. Ricordate che mentre la quercia (o qualsiasi albero) cresce, le sue radici entrano nella profondità della terra che la nutre. Provate a immaginare di far crescere le vostre radici per sentirvi connesso alla terra e per trovare l'equilibrio. Sentite la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi.

Gioco 2: la rana.

Provate ad immaginare come sarebbe avere le gambe come quelle delle rane (rannicchiate). Dovete sapere che le gambe delle rane hanno il potere speciale di attaccarsi alla terra in maniera equilibrata. Nota come le vostre gambe-rana sentono la terra. Come è la sensazione di connessione con il terreno e la terra. Sentite le gambe rigide e flessibili contemporaneamente

che permettono di saltare e atterrare in perfetta sincronia e allineamento. Provate a saltare come le rane.

STEP 3: Respirazione

Anche la respirazione ha un ruolo importante nella regolazione delle emozioni. Sono tanti gli esercizi e i giochi, di seguito una selezione sulla maggiore praticità e rapidità.

Gioco 3: i pensieri felici.

Mettetevi in piedi con il bambino, i piedi ben fermi per terra e prendi tre lunghi respiri profondi mentre contate fino a 3 e buttate l'aria fuori sempre contando fino a 3.

Adesso ispirate e annunciate ad esempio "Inspiro il sole" (e mentre spirate) "butto fuori le nuvole".

Dovete ispirare qualcosa di felice e positivo e buttare fuori quello che vi rende tristi. Potete fare un elenco con il bambino, di cose positive da mettere dentro, e cose negative da mettere fuori. Ad esempio: amicizia/ solitudine, felicità/tristezza, coraggio/paura, gioia di stare insieme/dispiacere di non poter uscire (...).

Gioco 4: il nasino-maialino e la fabbrica delle nuvole.

Anche per i bambini dai 2 ai 6 anni è possibile fare alcuni piccoli giochi con effetto rilassante.

- *Nasino a maialino*: sollevare la punta del naso, stando seduti, per poi espirare dalla bocca e soffiare a lungo sul dito indice (dell'altra mano) come fosse una candela.
- *La fabbrica di nuvole*: stare in piedi con le braccia lungo il corpo ed iniziare ad ispirare a scatti alzando contemporaneamente le braccia e la testa verso l'alto fino a rappresentare una nuvola.

Gioco 5: respira con l'orsetto.

Ci sdraiamo insieme (adulto e bambino) e respiriamo tenendo un peluche - a scelta - sulla pancia facendolo quindi muovere su e giù.

STEP 4: CAPIRE COME CI SENTIAMO

Gioco 6: bollettino meteo.

La metafora del bollettino meteorologico è usata per incoraggiare il bambino ad individuare il tempo meteorologico che identifica meglio le sue sensazioni ed emozioni. L'adulto dice "oggi mi sento nuvoloso" e cerca di mimare a rallentatore il tempo nuvoloso. Poi si invita il bambino a scegliere il suo meteo e a mimare a rallentatore il tempo scelto, ad esempio "sei la pioggia, prova a farmi vedere come faresti la pioggia" oppure "sei il sole, come faresti il sole?". Genitori e bambini si possono divertire mimando il tempo che corrisponde al loro stato d'animo lavorando così indirettamente per trasformarlo in tempo migliore.

Potete fare la stessa cosa usando i colori (o luce/buio) come segnale, ad esempio buio per la stanchezza o arancione per l'agitazione, rosso per irritazione (...). Potete iniziare da voi (ad esempio "mi sa che oggi mi sento proprio un po' luce arancione. E tu come ti senti?") o oppure proporre una vostra lettura dello stato osservato nel bimbo (es. "mi sembra che tu oggi sia luce rossa, che ne dici?") e poi proporre attività di gioco.

STEP 5: RIDURRE L'IPERATTIVAZIONE

Sappiamo che il nostro sistema nervoso risponde allo stress e al pericolo secondo un'organizzazione gerarchica che corrisponde a stadi evolutivi filogenetici che abbiamo attraversato: immobilizzazione, mobilitazione, ingaggio sociale. Vale anche per i bambini.

In questa emergenza che implica restrizioni, l'attivazione più comune sembra essere la *mobilitazione*: rispondiamo prevalentemente con il sistema nervoso simpatico e, di fronte a un pericolo collettivo percepito, reagiamo con risposte "mobili" di sopravvivenza quali attacco o fuga. *Attacco* può manifestarsi con bisogno di controllo, irritabilità fino ad arrivare a rabbia eccessiva. *Fuga* può essere letteralmente il fuggire/uscire da casa sentendosi in gabbia.

Potete osservare nei bimbi elementi di iperattività o di rallentamento/spegnimento (ipoattività). Ricordate che per riequilibrare il sistema se sono *iper* devono diminuire tensione e velocità mentre se sono *ipo* devono aumentarla. L'agitazione motoria *ansiosa* può essere assimilata alla risposta di fuga, mentre quella con *irritazione* alla risposta di attacco.

Hanno sicuramente bisogno di movimento, quindi nei limiti delle vostre possibilità anche logistiche, cercate di aiutarli in questo scarico di energia accumulata. L'obiettivo delle attività di gioco non è bloccare l'attivazione dei vostri bambini ma canalizzarla e rallentarla/attivarla per regolarla. I giochi che proponiamo di seguito (7-11) sono ispirati ai compiti evolutivi di base e hanno una funzione di regolazione interattiva.

Gioco 7: cedere.

Inspirate (contando fino a 3), trattenete la tensione nelle spalle e poi espirate (contando fino a 5) lasciandole scendere come se doveste cedere alla gravità. Poi di nuovo.

Gioco 8: lasciare cadere.

Prendete un oggetto che non si rompe. Inspirare (contando fino a 3) stringendo in mano l'oggetto ed espirate (contando fino a 5) lasciandolo cadere. Poi di nuovo.

Gioco 9: spingere.

Spingere mani contro mani (o piedi contro piedi) inspirando (contando fino a 3), poi rallentare la tensione e poi espirare (contando fino a 5). Poi di nuovo.

Gioco 10: tirare.

Prendere una corda (tiro alla fune) e tirare alternativamente dalla propria parte l'altra persona (tirate verso di voi poi – pausa distensiva – chiedete di essere tirato verso il bambino – pausa distensiva – tornate a tirare il bambino verso di voi (...)). Possiamo chiedere al bimbo cosa gli piace di più (tirare o essere tirato) e come si sente nei due casi.

Gioco 11: afferrare.

Scegliere un oggetto morbido (es. cuscino, fazzoletto) e correre ad afferrarlo.

Gioco 12: riempire/svuotare

Pensiamo al gioco del *sacco pieno*, *sacco vuoto*. Inspirando mimate il *sacco pieno* per qualche secondo ed espirando lentamente sgonfiate il sacco. Giocate con la mimica, espressioni buffe solitamente divertono i bimbi. Poi chiedete a loro di farlo insieme a voi.

Gioco 13: bloccare

Pensiamo al gioco del *un due tre stella* per aiutarli a calmarsi bloccandosi per qualche secondo con tempi variabili a sorpresa.

Gioco 14: camminare

Fate lentamente dei passi in avanti, indietro, laterali a un lato poi all'altro. Numero dei passi li decidete voi e loro devono seguirvi nei movimenti.

Gioco 15: soffiare

Gonfiate i palloncini (anche in assenza del materiale): ispirate, trattenete e soffiare.

STEP 6: AUMENTARE L'ATTIVAZIONE

Un altro modo in cui il nostro sistema nervoso risponde alla minaccia è l'immobilizzazione si come scelta che come ripiego quando altre risposte non possono essere attivate. In questi casi potremmo notare un eccesso di stanchezza e lentezza. Le attività di gioco proposte servono per aumentare tensione/tono muscolare e passare da uno stato di ipoattivazione (disfunzionale) a quello di attivazione (funzionale) del sistema ribilanciato.

Gioco 17: spingere (vedi gioco 9)

Cambia il tempo della spinta e della respirazione. Quindi sempre mani contro mani (o piedi contro piedi), spingere inspirando (contando fino a 5), rallentare la tensione ed espirare velocemente (fino a 3). Poi di nuovo.

Gioco 18: tirare (vedi gioco 10)

Cambia il tempo dell'alternarsi. Prendere una corda e tirare alternativamente da una parte all'altra. Quando è il turno del bimbo (che tira verso di sé) lasciate che inizi a tirare e – senza pause – tiratelo verso di voi, poi pausa di qualche minuto.

STEP 7: REGOLARE L'ATTIVAZIONE MISTA (iper/ipo)

Gioco 19: sintonizzazione motoria²

Questo esercizio serve per muovere il corpo in sedentarietà e regolare l'attivazione, sia che il bimbo sia stanco/lento o veloce/agitato. Serve un oggetto che faccia rumore da percuotere (es. tamburo, pentola).

Immaginate di spalmare la pianta dei piedi con una colla magica per incollarli al pavimento e mimate il movimento con il bimbo sia di spalmare colla che di premere i piedi contro il terreno, un piede alla volta. Muovete le ginocchia come se camminaste senza poter staccare i piedi da terra. Poi il suono del tamburo (o altro) annuncia un cambio di movimento a seconda del ritmo. Iniziate muovendovi camminando” (da incollati) con un ritmo regolare e scandito. Poi:

- Tamburo più veloce – chiede movimento più veloce
- Tamburo più lento – chiede movimento rallentato
- Tamburo e segnale di “stop” (verbale o altro rumore) - tutti si fermano

Essendo presenti entrambi i movimenti (accelerazione e rallentamento) funzionano per entrambe le reazioni.

² Riadattato da: Greenland S.K. (2016). *Io e te su una nuvoletta: 60 giochi per insegnare calma e concentrazione ai bambini con la mindfulness*. Milano: Vallardi, 2018.

STEP 8: TROVARE UN CONFINE

Essere costretti alla coabitazione tutti nella stessa casa può essere molto bello ma non è una vacanza “normale”. Gli spazi possono essere piccoli e affollati. Insieme al non poter uscire, può emergere una sensazione di soffocamento e sentire la necessità di trovare un proprio spazio esclusivo. Possono esserci confini fisici che delimitano (es. camera o stanza) ma - soprattutto se la logistica non permette l'uso esclusivo di una stanza - può essere utile trovare uno spazio all'interno dello stesso ambiente ed essere autorizzato a dichiarare “in questo momento ho bisogno del mio spazio”. Questo vale per tutti, adulti e bambini.

Quando sentite questa necessità, è importante che lo dichiarate “*adesso la mamma/papà ha bisogno di un piccolo spazio da sola/o, vado in cucina (o dove volete voi) e poi torno*” oppure “*lavoro e poi stiamo insieme*”. Questo permette al bambino di apprendere che anche lui può avere bisogno di spazio. Ovviamente non bloccatelo in questa sua eventuale richiesta se è autentica e ne capite la necessità.

Gioco 20: vicini ma ognuno nel proprio spazio

Iniziate prendendo una corda o una serie di pupazzi/oggetti e create intorno a voi un cerchio che delimiti il vostro spazio. Muovetevi all'interno di questo cerchio e muovetene i confini allargandolo o restringendolo fino a che vi sentite in un giusto spazio. Poi chiedete al bimbo di fare altrettanto. Poi chiedete al bambino come si sente ad essere con voi ma avendo un suo spazio.

STEP 9: RINFORZARE LE RISORSE

Gioco 21: animali

Gli animali che troviamo nei libri e nei racconti sono da sempre risorse importanti per i bambini. Chiedete al bimbo quale è l'animale preferito (in generale o del libro) e cosa gli piace in particolare delle sue qualità. Poi scegliete voi e dite il vostro animale preferito aggiungendo anche esperienze concrete se ce ne sono state autobiografiche (es. cane in famiglia, gatto del vicino, leoni allo zoo). Non scegliete animali che possono aver traumatizzato il bimbo. Dopo aver creato insieme una chiara figura dell'animale e delle sue qualità, identificate le sensazioni e come il corpo comunica queste sensazioni positive. Il bimbo dovrebbe essere incoraggiato a immaginare come si potrebbe sentire (e poi cosa farebbe) avendo le qualità dell'animale (es, la forza, il potere, la giocosità, la calma). È importante enfatizzare l'uso positivo di queste qualità quindi non per ferire o fare del male, ad esempio parlare e sentire la *forza* del leone non l'*aggressività*. Poi a turno rappresentate fisicamente l'animale che avete scelto, iniziando dall'adulto ad es. *sono il leone*, parlare come leone (ruggito) e poi dire come si sente nel corpo rappresentando il leone (forte nelle gambe e nelle braccia). Potete scegliere più animali con caratteristiche utili al bimbo per rinforzare le sue risorse se è in difficoltà.

Concludendo, ricordiamo che avere reazioni emotive e comportamenti sopra descritti è normale nell'anormalità della situazione. Quando inizierà la terza fase di riadattamento alla normalità, probabilmente reazioni e comportamenti non si estingueranno subito: avremo/avranno una fase di scarica della tensione perché l'emergenza è finita, e una fase di riadattamento alla quotidianità. Vale per tutti noi.