

“L’importanza del gioco nella relazione genitori-figli”
Un fattore protettivo per il benessere psichico dei bambini



Questa pillola fornisce informazioni pratiche sull'uso del gioco per rafforzare la relazione genitore-figlio e promuovere la salute mentale dei bambini. Può essere un utile spunto per i professionisti che lavorano con famiglie che hanno bambini di età compresa tra 0 e 12 anni, in particolare con mamme o papà che affrontano sfide e avversità che possono avere un impatto sul benessere psichico dei loro figli. L'uso del gioco è una strategia di promozione della salute mentale, non solo uno strumento della terapia.

Spesso i professionisti che lavorano con le famiglie riferiscono di sentirsi sopraffatti o incerti dinanzi alla complessità dei nuclei e ritengono che una delle maggiori sfide sia quella di aiutare, senza stigmatizzare, i genitori che soffrono di un disturbo psichico a riconoscerne gli effetti sui figli. A questo proposito, il gioco condiviso bambino-genitore è una strategia che può essere utilizzata per guidare la pratica collaborativa tra genitore e professionista, focalizzandosi sui bisogni specifici del bambino.

Benefici del gioco per i bambini

La libertà dei bambini di esprimersi attraverso il gioco è fondamentale per il loro benessere cognitivo, fisico, sociale ed emotivo. Il gioco è un modo efficace per i più piccoli di negoziare i propri interessi e inserirsi nel loro ambiente più ampio, aumentando la fiducia e la resilienza. Il gioco spontaneo o libero permette al bambino di esplorare, conoscere e promuovere l'autonomia. Consente una sperimentazione degli spazi, degli oggetti e delle situazioni. Inoltre, attraverso il gioco egli impara a comprendere e padroneggiare i diversi ruoli e ad utilizzarli per esprimere e capire ciò che prova. Il bambino, giocando, può interiorizzare e dare un significato alle regole e alle norme. Il gioco libero consente al bambino di esprimersi, dal punto di vista emotivo-effettivo, in altre parole dà voce al suo mondo interno. Gli adulti possono osservare e sintonizzarsi sul gioco del bambino per cogliere tutti questi aspetti e condividere con lui uno spazio ludico, che in questo modo può diventare un fattore protettivo per il suo benessere. Infatti questo canale espressivo, insieme alla sintonizzazione dei genitori sui bisogni e i vissuti emotivi dei propri figli, contribuisce positivamente al senso di benessere e migliora la qualità della vita dei bambini.

Chiameremo questa esperienza condivisa tra genitori e figli *gioco guidato dal bambino*, poiché il bambino propone e guida un gioco al quale si aggiunge l'adulto di riferimento.

Sfortunatamente, il tempo che i bambini passano a giocare si sta riducendo in tutti i gruppi socioeconomici, poiché le famiglie vivono con molteplici fattori di stress che possono impattare sul tempo da dedicare a questa importante attività. Gli stili di vita familiari lasciano ormai poco tempo al gioco spontaneo, prediligendo la frequenza a corsi strutturati che lasciano poco spazio al bambino per esprimere la propria creatività e le proprie inclinazioni.

Il gioco genitori-figli come strategia per la promozione della salute mentale

Il *gioco guidato dai bambini* è un modo ideale per i genitori di interagire con i propri figli. Richiede al genitore di sintonizzarsi, senza distrazioni, su ciò che il loro bambino sta comunicando, pensando e sentendo. Quando i genitori osservano o si uniscono in questo modo al gioco dei bambini, hanno l'opportunità unica di vedere il mondo attraverso gli occhi dei loro figli. Questa pratica dell'assumere la prospettiva dei più piccoli può aiutare i genitori a riflettere sulle esperienze e sui bisogni del bambino. Quando i professionisti supportano i genitori nel partecipare al gioco proposto e guidato dai bambini, possono iniziare ad avere conversazioni ricche sulle preferenze, i punti di forza e le esigenze individuali dei più piccoli. Inoltre può essere l'occasione per il professionista per confrontarsi con il genitore rispetto alle sue speranze, i suoi punti di forza e le sue preoccupazioni riguardo alla relazione con il figlio. Stabilendo in questo modo un processo parallelo, in cui i genitori si concentrano sul proprio figlio e i professionisti sono guidati dai bisogni del genitore. Spesso, attraverso questa pratica, i genitori inizieranno a valutare la loro attuale relazione con il figlio e la necessità di sintonizzarsi con lui. Questo può creare uno spazio per i professionisti per parlare con i genitori di qualsiasi preoccupazione possano avere in relazione al modo in cui le loro sfide personali impattano sul figlio.

I genitori che si impegnano con i loro figli nel *gioco guidato dai bambini* offrono una via ideale per rafforzare la loro relazione promuovendo allo stesso tempo lo sviluppo sano dei bambini. Infatti una sicura relazione genitore-figlio, caratterizzata da occasioni di condivisione positiva, è un importante fattore protettivo per la salute mentale dei più piccoli.