

Convegno "A che si gioca?"
Pistoia 06/04/2024

Il gioco come strumento di crescita Filippo Corsini

Il gioco è un'attività non legata a fini immediati ed automotivante.

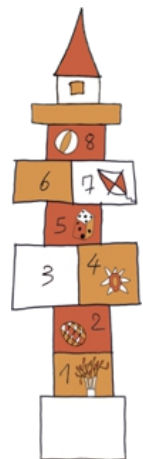
L'attività ludica è largamente presente nel mondo animale e a prima vista sembra rappresentare un paradosso: perchè un animale dovrebbe spendere tempo ed energia in un'attività che non gli reca benefici immediati?

In realtà alcuni studi condotti su mammiferi (cavalli ed orsi) mostrano come l'aspettativa di vita sia legata al tempo trascorso in attività ludiche da cuccioli: in sostanza più un cucciolo gioca più a lungo è probabile che viva.

Possiamo infatti individuare alcune funzioni che il gioco sembrerebbe svolgere nello sviluppo dell'animale (e dell'uomo):

1. sviluppo fisico: attraverso il gioco il cucciolo ha la possibilità di sviluppare forza, coordinazione, percezione ecc. in un contesto protetto dai pericoli. Nell'uomo oltre allo sviluppo dell'apparato muscolo-scheletrico riveste un'importanza fondamentale anche la possibilità di sperimentare una maggior consapevolezza del proprio corpo e dei segnali che da esso provengono. Una maggior capacità di ascolto e interpretazione dei segnali del corpo significa anche una maggior capacità di sentire le proprie emozioni (che primariamente si originano nel corpo e solo in seguito diventano esperienze coscienti);
2. autoregolazione emotiva: il gioco permette al cucciolo di scaricare in maniera non distruttiva livelli di attivazione troppo alti (ipereccitazione) o troppo bassi (noia). La noia in particolar modo è un potente attivatore anche nel bambino che viene spinto ad esplorare (se gli viene permesso e non viene tolto immediatamente dalla noia stessa) per sfuggire a questa sgradevole sensazione;
3. autoconsapevolezza: nel gioco si ha la possibilità di ricevere, sempre in un ambiente protetto, un feedback sulle proprie abilità e sulle reazioni dell'altro. Questo permette al cucciolo e al bambino di avere una miglior conoscenza di sé e degli altri;
4. conoscenza sociale: il gioco che coinvolge più individui presenta una serie di regole e ritualità (es. proporre il gioco, entrare nel gioco, negoziare ecc.) che allenano il cucciolo a conoscere quelli che sono i segnali tipici della comunità in cui vive e che gli permetteranno di distinguere le sottili differenze che ci sono tra un atto aggressivo ed uno fintamente aggressivo (ad esempio tra un atto aggressivo o un invito al gioco nell'animale o tra una frase detta con l'intento di nuocere ed uno scherzo);
5. allenamento all'imprevisto: gli animali vivono in un ambiente complesso dove non tutto è prevedibile. Il gioco permette di allenarsi con l'imprevisto in un ambiente in continuo cambiamento dove vengono proposte situazioni che richiedono sempre una certa capacità di problem solving.

L'ambiente più complesso è sicuramente quello creato dalla società umana. Non è possibile predeterminare cosa servirà ad un bambino per potersi adattare ai continui mutamenti del mondo nel quale vive. Il gioco rappresenta quindi un ambiente nel quale il bambino può apprendere quelle abilità trasversali capaci di farlo funzionare al meglio tanto in una società di cacciatori-raccoglitori che in un mondo dominato dal digitale.



Vygotskij parlava del gioco come di “*zona prossimale di sviluppo*”. La zona prossimale di sviluppo è la distanza tra ciò che un bambino sa fare senza aiuto e ciò che può potenzialmente raggiungere con l'aiuto di qualcuno. Il gioco rappresenterebbe quell'ambiente nel quale il bambino può essere costantemente stimolato dallo stesso gruppo dei pari ad essere sempre un passo avanti rispetto a quello che già sa fare. Nel gioco infatti il bambino può imparare molte cose tra cui:

1. autocontrollo: il gioco è la prima situazione nella quale un bambino inibisce i propri impulsi autonomamente (ad esempio quando deve organizzare la “scena” per poter iniziare il gioco). Nel gioco il bambino impara anche a fare una gerarchia di obiettivi e sottobiettivi che servono per raggiungere lo scopo del gioco stesso;
2. generalizzazione delle emozioni e decentramento: un bambino che gioca al paziente e al dottore che inizia a piangere per finta quando il *dottore* si avvicina con una finta siringa sa che qualsiasi bambino in quella stessa situazione proverebbe paura e piangerebbe. Quel bambino ha slegato l'emozione dal fatto contingente e l'ha generalizzata. Questo gli permette di “decentrarsi” da sé, avere una maggior conoscenza delle emozioni e di iniziare a comprendere che le altre persone in determinate situazioni possono provare determinati sentimenti;
3. regole sociali: il gioco del *come se...* nel quale i bambini interpretano ruoli e azioni prese da situazioni reali permette loro di interiorizzare regole morali e di comportamento di quella società nella quale vivono (ad esempio una bambina che interpreta una maestra si comporterà secondo le regole “tipiche” di una maestra e così il bambino che interpreterà l'alunno);
4. pensiero astratto: quando un bambino prende un bastone di legno, ci sale sopra e inizia a saltellare facendo finta di essere in groppa ad un cavallo, quel bambino sta slegando il bastone dal suo significato reale e il cavallo dall'animale in carne ed ossa. Cavallo diventa un concetto, un pensiero con il quale si può giocare anche in assenza dell'oggetto reale. Il bambino può “giocare” anche all'interno della sua mente.

Il gioco è infine una risorsa, una cosa “seria”. La sua importanza non è limitata all'infanzia ma anche in età adulta e da anziani rimane una risorsa capace di aggregare, di mantenere attivo il cervello e soprattutto di mantenere viva la vita di relazione che rappresenta uno dei fattori più importanti per la salute e la longevità.

Filippo Corsini
Psicologo-Psicoterapeuta

