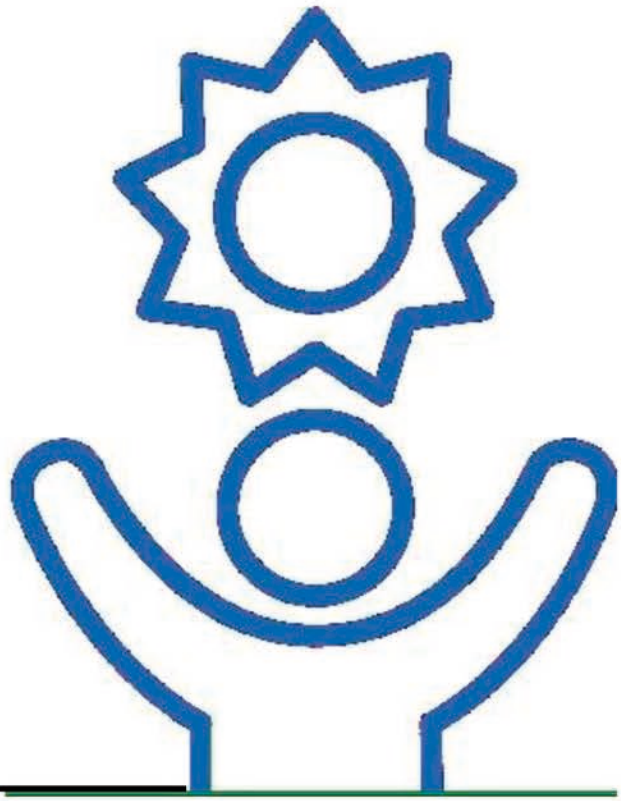
IPA Giocare nell'emergenza: supporto a genitori e operatori



Words by Theresa Casey. Design by Votepedro.
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

© IPA April, 2020

IPA Giocare nell'emergenza: supporto a genitori e operatori

Il mondo sta affrontando una crisi senza precedenti. Di fronte alla sfida di una pandemia mondiale, è stata posta una grande enfasi sulla salute e sull'economia.

La pandemia di coronavirus stessa e le risposte dei governi hanno avuto un impatto significativo sui bambini di tutto il mondo. La Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti del fanciullo (UNCRC) identifica i bisogni fondamentali dei bambini, tra cui il loro diritto al gioco.

C'è la necessità di sostenere il diritto dei bambini a giocare in questo momento, così abbiamo sviluppato l'IPA Play in Crisis: sostegno ai genitori e risorse per chi si prende cura dei bambini.

Ogni pagina fornisce a genitori ed adulti di riferimento informazioni e idee in modo che possano sostenere il gioco del Bambino. Abbiamo incluso argomenti come l'importanza di giocare in situazioni di crisi, come rispondere alle esigenze di gioco dei bambini, fino a temi che possono destare preoccupazione nei genitori, ad esempio, i bambini che vivono situazioni difficili come la perdita, la morte e la solitudine.

L'Associazione Internazionale del Gioco (IPA - International Play Association) riconosce il gioco come parte fondamentale e vitale per il benessere dell'infanzia. Lo consideriamo essenziale per tutti gli aspetti dello sviluppo dei bambini. Durante le crisi, il gioco ha un ruolo terapeutico importante, aiutando i bambini a ritrovare un senso di normalità e di gioia.

La missione di IPA è di proteggere, preservare e promuovere il diritto del bambino al gioco come diritto umano fondamentale. Ci auguriamo che queste informazioni possano aiutare a raggiungere questo scopo e vi incoraggiamo a condividerle ampiamente in tutte le vostre reti.

Insieme, possiamo garantire che i nostri figli abbiano le opportunità di giocare, essenziali per la loro crescita.

Robyn Monro Miller
Presidente, IPA
Aprile 2020

NdT: In inglese il generico child, children include sia il maschile che il femminile.
Per comodità di lettura, abbiamo scelto di usare il bambino, i bambini, comunque intendendo il bambino e la bambina, i bambini e le bambine.

L'importanza del gioco durante un'emergenza

Giocare aiuta i bambini a stare bene fisicamente e mentalmente. È un elemento quotidiano per un'infanzia sana e felice. Il gioco è fondamentale durante una crisi come l'attuale pandemia di coronavirus. Aiuta il bambino a gestire le proprie emozioni e a salvaguardare la sensazione che tutto va e andrà bene.

Durante una crisi, giocare per i bambini è il modo per:

- mantenersi emotivamente sani
- mantenersi fisicamente attivi, facendo po' di esercizio fisico
- rilassarsi e dimenticare le preoccupazioni
- dare un senso alle nuove esperienze e ai cambiamenti nelle abitudini consolidate
- affrontare sentimenti difficili o spaventosi.

Giocare a casa

Un ottimo modo per sostenere la salute, la felicità e lo sviluppo dei bambini durante l'attuale crisi è trovare diverse modalità di gioco in casa. Trovare il tempo per giocare e divertirsi insieme fa bene al rapporto con il bambino e al vostro benessere mentale.

Giocare può anche proteggere il bambino da alcuni degli effetti negativi che questa crisi potrebbe avere. Ad esempio:

- Il gioco è fortemente legato alla creatività; richiede immaginazione e capacità di risolvere i problemi.
- Giocare aiuta lo sviluppo dei bambini più piccoli mediante il fare e il parlare. È anche il modo in cui imparano a pensare.
- Giocare può indurre il bambino a interpretare e a ripetere gli eventi; questo è il loro modo per capire cosa sta succedendo.
- Impersonare i propri ed altrui sentimenti, aiuta ad accettarli e a sentirsi più padroni della situazione.
- Giocare permette di esprimere la rabbia e la frustrazione in modo sicuro, senza danneggiare le altre persone e senza farsi male.
- Giocare permette di sviluppare le proprie risorse e la propria capacità di affrontare la situazione

Stare a casa per lunghi periodi di tempo ed essere fisicamente separati da amici, famiglie, routine e luoghi cari è una situazione nuova per la maggior parte di noi. Giocare è un processo naturale e attivo che può aiutarci.

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ALI per Giocare
ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Sostenere il gioco durante un'emergenza

I bambini giocano naturalmente. Di solito le cose più importanti che si possono fare per favorire questo processo sono dare al bambino abbastanza spazio e tempo per giocare ogni giorno e avere un atteggiamento comprensivo. Se il bambino vede che siete felici del suo giocare, tende a divertirsi di più.

Durante questa pandemia di coronavirus, i bambini rimarranno a casa per lunghi periodi di tempo. Possono essere fisicamente separati dagli amici, dalla famiglia, dalla routine e dai luoghi importanti. È una situazione nuova, per loro - e per la maggior parte di noi.

Potreste osservare il bambino giocare in un modo diverso. Potrebbe tornare a giocare come quando era più piccolo. Potrebbe scegliere giochi legati alla malattia, alla perdita o anche alla morte. Il suo gioco può mostrare sentimenti come frustrazione, noia o confusione.

Soddisfare il gioco di del bambino

Giocare, è un modo per i bambini di affrontare lo stress e gestire la situazione in cui si trovano. Quando i bambini giocano, capiscono cosa pensano e come reagire.

A meno che il bambino non sembri angosciato o bloccato nel suo gioco, di solito si può essere rassicurati sul fatto che fa parte del loro modo di affrontare la situazione.

Tuttavia, il bambino potrebbe contare su di voi più del solito per avere cose con cui giocare, e spazio e tempo per giocare ogni giorno. A volte potrebbe aver bisogno di ulteriori attenzioni per sentirsi sicuro e accudito.

Ecco alcuni esempi di come potete sostenere il gioco di del bambino, senza doverlo guidare o controllare.

- **Aspettate di essere invitati a giocare.** Se il bambino sta giocando serenamente, è importante lasciarlo fare .
- **Contribuite a proteggere il gioco dalle interruzioni.** Se il bambino è assorbito dal gioco, evitate di accendere la TV o i videogiochi, di fare domande o di chiedergli di fermarsi per altre attività.
- **Consentitegli di esplorare e di commettere errori.** Lasciategli utilizzare i suoi tentativi, i suoi errori e le sue idee senza sentirsi stupido o giudicato.
- **Lasciate che sviluppi le proprie capacità al suo ritmo naturale.** È allettante intervenire quando i bambini incontrano delle difficoltà, ma è da questo incontro che apprendono.
- **Permettetegli di scegliere i temi dei propri giochi.** Anche se i temi sembrano difficili o sconvolgenti, è il suo gioco.

Questi sono consigli generali per sostenere il gioco dei bambini. Fidatevi del vostro giudizio.

I bambini potrebbero gradire che giochiate con loro o che gli stiate semplicemente vicino, in modo che si sentano al sicuro e che si sentano accuditi. Potrebbero anche gradire un po' di privacy mentre giocano, ad esempio se non sono abituati a passare così tanto tempo in casa con voi.

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ALI per Giocare
ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Riflettere sul gioco dei bambini

Stare a casa con i bambini per un periodo di tempo più lungo del solito vi dà la possibilità di capire come giocano. Potete entrare in una routine che funziona per entrambi. È anche un'occasione per divertirsi a giocare, e per trarre beneficio dal gioco.

Quando i bambini giocano non è sempre la stessa cosa. A volte al bambino potrebbe piacere giocare da solo. A volte potrebbe voler giocare con gli altri. Può essere che gli piaccia giocare online, o con altre persone in casa, o con un animale domestico, una bambola o un orsacchiotto come compagni.

A volte ai bambini potrebbe piacere giocare in modo attivo ed energico. Altre volte potrebbero scegliere qualcosa di più tranquillo o creativo. Sono tutti modi naturali di giocare.

Avere la possibilità di prestare attenzione a come giocano può essere una bella occasione.
Vi aiuta a:

- conoscere meglio i bambini che vi sono vicini
- farsi delle idee su altre cose che potrebbero divertirsi a fare
- raccogliere degli indizi su come si sentono
- creare una consuetudine dello stare insieme che sia rilassata e piacevole per tutti.

Alcuni consigli per soddisfare il gioco

- **Prendetevi una pausa** da tutto il resto per poter partecipare al gioco del bambino
- **Guardate e ascoltate** cosa sta succedendo. Cosa sta facendo?
- **Pensate a come sta giocando.** Cosa succederebbe se all'improvviso vi uniste a lui? Se è al sicuro, dovete davvero partecipare anche voi?
- **Decidete se agire o meno.** Dopo che vi siete fermati, avete guardato, ascoltato e pensato, avrete un'idea più chiara se il bambino vorrebbe che vi uniste a lui.
- **Riflettete.** In seguito, potreste pensare a come il vostro coinvolgimento ha cambiato il suo gioco. Per esempio, gli ha impedito di giocare? E' stato più divertente? Lo ha rassicurato?

I bambini di solito sanno quando un altro bambino vuole giocare in compagnia o essere lasciato solo. Gli adulti potrebbero aver bisogno di ricordare come è bene comportarsi. Un modo per capirlo è dire al bambino che può chiedervi di andarvene!

Il bambino potrebbe avere modi diversi di mostrarvi che vorrebbe che giocaste con lui, non solo dicendolo a parole. Per esempio, potrebbe:

- farvi una faccia buffa
- darvi un colpetto sulla spalla e poi scappare via
- abbracciarvi
- girarvi attorno
- fare qualcosa di fastidioso per attirare la vostra attenzione
- portarvi dei giocattoli per mostrarveli.

Ci sono diversi modi per partecipare. Può significare giocare con il bambino, ma potrebbe anche significare:

- creare un posto per giocare, che può essere piccolo come una scatola di cartone o uno spazio sul divano
- sintonizzarsi sulle emozioni di gioco del bambino e aiutarlo a elaborarle con semplici oggetti di gioco provenienti da tutta la casa
- cantare una canzone, suonare un po' di musica o raccontare una storia
- trovare delle cose speciali con cui giocare, per esempio, alcune lenzuola per fare una tana o delle pentole per giocare al ristorante.

RIMANI EMOTIVAMENTE SANO | RIMANI FISICAMENTE ATTIVO | RILASSATI E LASCIA ANDARE LE PREOCCUPAZIONI | DAI UN SENSO ALLE NUOVE ESPERIENZE E CAMBAMENTI NEL MONDO | FAI FRONTE AI SENTIMENTI DIFFICILI E AI TIMORI

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association *promoting the child's right to play*

ALI per Giocare – ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Giocare affrontando temi difficili come la perdita, la malattia e la morte

I bambini ottengono molte cose buone dal gioco, come il divertimento, il relax, l'eccitazione e la compagnia. Il gioco è anche un modo importante per i bambini di sviluppare la loro capacità di affrontare le cose difficili, spaventose o confuse.

Gli adulti a volte trovano doloroso vedere o sentire i bambini fare giochi con temi come la perdita, la morte, la malattia e la solitudine. Potreste scoprire che questo porta in superficie le vostre emozioni più difficili.
O potreste sentire che ciò sia irrispettoso.

È naturale voler distrarre e proteggere il bambino se il suo gioco implica temi complessi. Potrebbe essere utile ricordare che i bambini hanno ancora bisogno e voglia di giocare durante questa pandemia di coronavirus.

Questo tipo di gioco può aiutare il bambino a:

- venire a patti con una situazione difficile
- gestire le sue emozioni
- sentire che le cose sono sotto controllo
- fare tutte le domande che vuole
- costruire la sua capacità di far fronte ad altre sfide che affronterà nella vita

Esempi di gioco in casa che prevedono temi difficili:

- Recitare scene che il bambino ha visto o sentito a casa, in TV o su internet; per esempio reparti ospedalieri, funerali, persone in difficoltà, persone che si aiutano a vicenda, politici che fanno annunci.
- Reinterpretare gli eventi e cambiarne il risultato; per esempio recitare che qualcuno inizia a riprendersi da una malattia.
- Giocare a trovare soluzioni a grandi problemi; per esempio coinvolgendo supereroi con nomi legati al virus.
- Creare personaggi immaginari che rappresentano cose come il virus, gli scienziati o la morte.
- Spiegare cosa sta succedendo a un orsacchiotto, una bambola o un fratello, o rimproverarli per non aver seguito le nuove regole.
- Mettere in scena i sentimenti, come la rabbia, la paura o la solitudine, e renderli divertenti, esagerati o entusiasmanti.
- Recitare la morte o il funerale di una persona cara per farlo sembrare reale.

Giocare aiuta il bambino a esprimere i sentimenti - invece di tenerseli dentro.

Anche se questi tipi di gioco possono essere sconvolgenti, può essere utile ricordare perché il bambino gioca in questo modo. Questi tipi di gioco creano opportunità per:

- capire meglio come il bambino si sente e come affronta la situazione
- individuare se ha frainteso qualcosa, per esempio come si diffonde il virus o quanto durerà la pandemia
- fornire molte rassicurazioni
- condividere i rituali e le tradizioni del proprio passato, della propria fede o del proprio retaggio. Questi potrebbero riguardare aspetti come la cura delle persone, i riti funebri, la celebrazione della vita...
- dare informazioni adeguate all'età per aiutarlo a capire meglio.

I nostri sentimenti possono influenzare il modo in cui reagiamo al gioco dei bambini: può farvi sentire a disagio, ma può essere importante per loro giocare in questo modo.

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ALI per Giocare
ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Gestire in casa il gioco rumoroso o distruttivo

A volte i bambini usano il gioco per:

• elaborare emozioni difficili • testare le vostre reazioni • ottenere un senso di soddisfazione o di controllo

Il bambino sta vivendo un'esperienza nuova che confonde e spaventa anche gli adulti.
Giocare è un modo molto importante per capire ed accettare ciò che sente, vede e prova. Può essere difficile per lui sentirsi come se le scelte gli fossero state tolte, o anche non avere modo di sapere per quanto tempo questa situazione continuerà.

Come potrebbe essere il gioco quando i bambini hanno sentimenti spaventosi e confusi?

Il gioco è uno dei modi in cui i bambini si adattano al cambiamento. Il modo in cui giocano può variare: può essere rumoroso e distruttivo, o silenzioso e calmo. Ecco alcuni esempi di gioco che potreste vedere:

- Essere molto rumoroso, per esempio avere bisogno di gridare, cantare ad alta voce, picchiare sui tamburi, o colpire le cose rumorosamente
- Sfogare la frustrazione su giocattoli o oggetti, per esempio prendere a pugni i cuscini o lanciare un orsacchiotto in giro
- Distruggere qualcosa che ha fatto, per esempio strappare un'immagine o demolire delle costruzioni
- Nascondersi in un piccolo spazio, per esempio in una scatola di cartone, sotto il letto, in una tana fatta di lenzuola e cuscini.
- Giocare a fare a botte o a combattere con voi o con i fratelli

Anche i bambini più grandi e gli adolescenti possono giocare così. È importante ricordare che anche loro hanno ancora bisogno di tempo e di spazio per giocare.

Come possiamo gestire questo tipo di gioco in casa?

Può essere utile ricordare che si tratta di un bambino che sta imparando ad affrontare una nuova situazione. Tuttavia, quando si è rinchiusi in casa, può anche essere difficile da gestire.

- Parlate con i vostri vicini se siete preoccupati di come il rumore di questo tipo di gioco influisce su di loro. Alcune persone provano molta gioia quando sentono i bambini giocare, ma altri possono ritenere che ciò disturbi il loro sonno o altre attività. Potrebbe essere necessario un compromesso e un pò di riguardo da entrambe le parti.
- Trovate cose con cui il bambino possa giocare e che non vi dispiaccia vengano strappate o rovinate, per esempio vecchi fogli, scatole di cartone e cuscini.
- Prendete un po' di pasta modellabile o argilla: può essere presa a pugni, schiacciata e punzecchiata. Con un po' di farina e olio, potreste fare la vostra pasta modellabile.
- Se il bambino è abbastanza grande, parlate con lui di quando va bene fare molto rumore e quando deve stare più tranquillo.
- Date al bambino qualcosa con cui fare molto rumore, per esempio, coperchi di pattumiera, bacchette o pentole. Lasciategli fare tutto il rumore che vuole per un determinato periodo di tempo, tutto quello che voi e i vostri vicini potete sopportare, spiegandogli che quando il tempo è scaduto bisogna fermarsi.
- Fate sapere al bambino che comprendete che deve giocare. Ditegli che volete aiutarlo a giocare senza causare danni inutili a se stesso, alla vostra casa e alle altre persone.

RIMANI EMOTIVAMENTE SANO | RIMANI FISICAMENTE ATTIVO | RILASSATI E LASCIA ANDARE LE PREOCCUPAZIONI | DAI UN SENSO ALLE NUOVE ESPERIENZE E CAMBAMENTI NEL MONDO | FAI FRONTE AI SENTIMENTI DIFFICILI E AI TIMORI

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ALI per Giocare
ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Gioco caotico in casa

Giocare, a qualsiasi età, può essere disordinato e divertente. Ma quando siete a casa insieme per molto tempo, potrebbe essere più difficile da affrontare.

Il caos è una parte naturale del gioco. Comporta:

- usare tutti i sensi per esplorare l'aspetto, la forma, l'odore e il suono delle cose
- essere creativi e fantasiosi
- imparare come si comportano le cose, per esempio cosa succede quando i colori si mescolano, come l'acqua gocciola o come fluttuano le bolle
- provare soddisfazione nello schiacciare le cose insieme, smontarle e fare un pasticcio solo per il gusto di farlo
- divertirsi a sguazzare, ridacchiare e fare il solletico.

Gioco disordinato sul coronavirus

Durante la situazione attuale, il bambino potrebbe usare il gioco caotico per:

- esplorare le sue sensazioni su germi, virus e su come questi vengono trasmessi da un luogo o da una persona ad un altro
- creare modelli o immagini di come pensa che un virus sia o come agisce, magari conferendogli una personalità.

Se il bambino lo sta facendo, potete aiutarlo

- permettendogli di giocare liberamente, così che possa capire cosa sta succedendo in un modo che lo aiuti ad accettarlo.
- usando il loro gioco come punto di partenza per le conversazioni sul virus e i suoi effetti.

Suggerimenti per affrontare il gioco disordinato in casa

Può essere più difficile gestire il disordine, o lavare e asciugare i vestiti quando si è costretti a stare a casa così tanto tempo. E i bambini possono essere preoccupati di aggiungere stress alla famiglia.

L'importante è cercare di trovare un equilibrio che funzioni. Ecco alcuni suggerimenti:

- Comunicate al bambino che non vi dispiace che si bagni o che faccia un po' di confusione quando gioca.
- Tenete alcuni vecchi vestiti da fargli indossare quando si sporca.
- Coinvolgetelo quando pulite e sistemate i vestiti e i giocattoli sporchi.
- Coprite il pavimento o il tavolo con vecchi panni o giornali.
- Decidete con il bambino dove va bene che ci sia disordine in casa e dove non ci deve essere.
- Ricordate che i bagni sono di solito perfetti per il gioco bagnato e caotico.

RIMANI EMOTIVAMENTE SANO | RIMANI FISICAMENTE ATTIVO | RILASSATI E LASCIA ANDARE LE PREOCCUPAZIONI | DAI UN SENSO ALLE NUOVE ESPERIENZE E CAMBAMENTI NEL MONDO | FAI FRONTE AI SENTIMENTI DIFFICILI E AI TIMORI

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ALI per Giocare
ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Oggetti con cui giocare in casa

Nelle case della maggior parte delle persone ci sono tante cose con cui si può giocare. Anche se si potrebbe pensare che il gioco significhi giochi e giocattoli, i bambini possono giocare con molti oggetti comuni che i ncoraggiano la loro immaginazione e l'ingegno. Ad esempio cose come scatole di cartone o vecchi fogli possono essere utilizzati in diversi modi.

Ecco come organizzarsi:

- Assicuratevi che le cose siano ben lavate e asciugate prima che il bambino ci giochi.
- Usate il vostro giudizio sulle cose fragili. Pensate se vi dispiacerebbe se si strappassero, si rovinassero o si rompessero.
- Evitate i sacchetti di plastica e gli involucri a causa del rischio di soffocamento, soprattutto se ci sono bambini piccoli in giro.
- Controllate che non ci siano bordi taglienti.
- Ricordate i consigli ufficiali di igiene e aiutate il bambino a fare lo stesso.
- Evitate le piccole cose come i tappi delle bottiglie o le conchiglie con cui i bambini piccoli potrebbero soffocare.

Alcune idee di cose che potete trovare in casa per far giocare il bambino con…

Imballaggio e riciclaggio

Potete offrire ai bambini che sono con voi alcune delle cose che spesso vengono gettate o riciclate:

- Carta stagnola, vassoi per alimenti in alluminio, involucri in cellophane
- Bottiglie e contenitori di plastica
- Scatole di cartone, per esempio scatole di cereali, scatole per uova, tubi per rotoli di carta igienica o scatole da imballaggio

Articoli per la casa

Molte cose che si usano a casa ogni giorno possono essere ottime per giocare:

- Lenzuola, piumoni, cuscini, vestiti vecchi
- Sedie, tavoli, scatole di cartone
- Pentole, padelle, cucchiai di legno
- Carta, gesso, palloncini, colori
- Spaghi, elastici, mollette, graffette.

Attività

- Realizzare modelli, marionette, scudi e strumenti musicali.
- Sfogare la frustrazione strattonando cuscini o schiacciando scatole di cartone fino a quando non si appiattiscono.
- Disegnare immagini su cartoncino e tagliarle in puzzle.
- Allestire finti negozi, scuole, cucine, banche, uffici postali, saloni di bellezza, ospedali e caffè.
- Raccogliere e smistare cose con cui giocare in acqua.
- Fare tane, rifugi e nascondigli.
- Giocare con i travestimenti, allestire spettacoli, scenette e drammi.
- Fare un piccolo giardino interno, piantare semi e guardarli crescere.
- Inventare nuovi giochi da tavolo.

Elementi naturali

Materiale naturale come baccelli di semi, conchiglie, piante, ramoscelli, bastoni, sassi e pietre sono sempre stati utilizzati per il gioco. Potreste già trovarne un po' in giro per la casa o potreste raccoglierne altri in giardino e portarli dentro per giocare.

- Raccogliere solo piccole quantità di materiale naturale.
- Non danneggiare piante, alberi, habitat, nidi, ecc.
- Se possibile, restituite gli oggetti alla natura dopo averci giocato.

RIMANI EMOTIVAMENTE SANO | RIMANI FISICAMENTE ATTIVO | RILASSATI E LASCIA ANDARE LE PREOCCUPAZIONI | DAI UN SENSO ALLE NUOVE ESPERIENZE E CAMBAMENTI NEL MONDO | FAI FRONTE AI SENTIMENTI DIFFICILI E AI TIMORI

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association
promoting the child's right to play

ALI per Giocare
ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Sfruttate al meglio il tempo all'aperto

Stare all'aperto fa bene alla nostra salute mentale e fisica. Può alleviare le pressioni familiari causate dal passare così tanto tempo insieme in casa.

Attenzione!

Potreste avere la possibilità di fare esercizio all' aperto per un po' di tempo ogni giorno. Le regole variano in base al paese e possono cambiare man mano con gli eventi. Seguite sempre le info ufficiali del paese in cui vi trovate.

- Se state all'aperto mantenete la distanza di 2 metri da altre persone tutto il tempo.
- Lavate le mani appena tornate a casa.
- Non stare vicino a persone con cui non vivete, anche amici o altri membri della famiglia.
- Evitate di allenarvi in luoghi affollati dove non è possibile tenersi a 2 metri di distanza da altre persone

Sfruttate al meglio il tempo all'aperto

Sia che il tuo tempo all'aperto sia per le vie di una città, in un parco pubblico o nella campagna, la Natura è ovunque !

- Fate una pausa, guardatevi intorno e parlate con il bambino di quello che vedete e che provate
- Abbracciate un albero, state in piedi su una roccia, cercate i fili d'erba nella pavimentazione.
- Imparate il nome di piante, alberi e uccelli che trovate nella vostra zona. Quanti ne potete distinguere quando siete all'aperto?
- Fate un po' di osservazioni e previsioni del tempo. Riuscite ad indovinare che tempo farà più tardi, domani o la prossima settimana? Magari potreste tenere un diario metereologico con disegni e note?
- Scattate foto, disegnate, scrivete poesie, raccontate storie.
- Imparate a conoscere le piante spontanee che si possono mangiare e che crescono nell'ambiente che vi circonda.
- Scegliete un posto da visitare regolarmente, per esempio un albero, un cespuglio, un ruscello, un canale, e osservate come cambia ogni giorno. Sono spuntate foglie o germogli? Ci sono insetti che vivono lì?
- Uscite in diversi momenti del giorno, se le norme ve lo consentono al mattino presto, all'alba, a mezzogiorno, al crepuscolo e di notte. Cosa notate riguardo al sole e alla luna, a come cambiano le ombre, e quali effetti ha la luce?

Giochi semplici da giocare mentre siete all'aperto

- Giochi semplici come 'Cose che vedo con la lettera..'
- Caccia al tesoro
- Saltare sul posto oppure gli ostacoli, camminare all'indietro, fare la verticale, la ruota, saltare nelle pozzanghere, andare a caccia di ombre
- Storytelling, giochi d'immaginazione e fantasia
- Disegnare con gesso su pavimenti o marciapiedi
- Racchettoni e giochi con mazze, palline e cerchi
- Giochi che il bambino fa a scuola o al nido; potete chiedergli di insegnarveli
- Portare piccoli giocattoli da casa, ad esempio animali giocattolo o macchinine, con cui giocare all'aperto
- Giochi d'equilibrio, ad esempio sui cordoli o sulle linee della pavimentazione
- Raccogliere sassolini, legnetti e foglie con cui giocare una volta a casa.

RIMANI EMOTIVAMENTE SANO | RIMANI FISICAMENTE ATTIVO | RILASSATI E LASCIA ANDARE LE PREOCCUPAZIONI | DAI UN SENSO ALLE NUOVE ESPERIENZE E CAMBAMENTI NEL MONDO | FAI FRONTE AI SENTIMENTI DIFFICILI E AI TIMORI

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association *promoting the child's right to play*

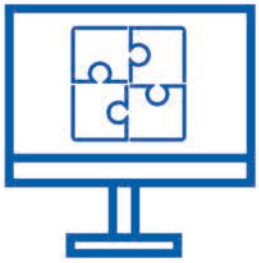
ALI per Giocare — ASS.NE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Internet, le attività e i giochi su schermo ...trovare un equilibrio



La maggior parte delle famiglie vuole trovare un equilibrio ragionevole tra il tempo trascorso sugli schermi e il tempo dedicato ad altri tipi di giochi e attività, compreso il tempo trascorso in famiglia.

Se si ha accesso agli schermi a casa durante la pandemia di coronavirus, questi per il bambino possono essere un modo per:

- tenersi in contatto con amici, gruppi sociali e familiari
- condividere esperienze, preoccupazioni e idee
- farsi una risata e divertirsi
- farsi assorbire in un gioco che prende la loro piena attenzione
- partecipare ad attività creative
- accedere a informazioni, notizie e consigli.

È accettabile allentare alcune delle solite regole nell'attuale crisi. Ma, oltre a fornire al bambino importanti opportunità ed esperienze, passare tutto il giorno sugli schermi può avere effetti negativi. Ad esempio, il bambino potrebbe trovare difficoltà ad addormentarsi, o potrebbe rinunciare ad altre attività.

Alcuni modi per aiutare il bambino a trovare un buon equilibrio

- **Dimostrate di comprendere e di essere interessati.** Fategli sapere che capite che giocare sugli schermi non è tutto bello o brutto. Potreste provare a giocare ad alcuni dei suoi giochi, o farvi insegnare le applicazioni che gli piacciono.
- **Incoraggiate il movimento.** Esortate il bambino a fare delle pause regolari, invece di stare fermo o sdraiato troppo a lungo. Può camminare e saltellare o fare piegamenti e flessioni per aumentare la frequenza cardiaca.
- **Uscite di casa.** Se possibile, incoraggiatelo a fare un po' di esercizio all'aperto.
- **Guardate fuori dalla finestra.** È bene che gli occhi del bambino cambino fuoco guardando l'orizzonte o gli edifici lontani.
- **Mantenete i pasti senza schermo.** Avrete il tempo di parlare e di apprezzare maggiormente il cibo.
- **Cercate di evitare gli schermi prima di andare a dormire.** In questo modo sarà più facile addormentarsi e alzarsi la mattina.
- **Pianificate insieme.** Discutete con il bambino per quanto tempo pensa che sia giusto usare lo schermo ogni giorno. Fategli fare un piano e chiedetegli cosa lo aiuterebbe a rispettarlo.
- **Cercate di evitare di controllare continuamente gli aggiornamenti sulla pandemia di coronavirus.** Cercate di prendere consapevolmente la decisione di spegnere o disattivare le notifiche. Provate a controllare le notizie solo un paio di volte al giorno.
- **Ricordate.** I bambini più grandi potrebbero divertirsi a fare cose che facevano quando erano più piccoli o a giocare con i vecchi giocattoli preferiti. Questo può dare loro un senso di rassicurazione e di sicurezza

Neonati e bambini molto piccoli

I bambini piccoli possono essere attratti dagli schermi. Questo è particolarmente vero se le persone che li circondano li utilizzano regolarmente. Ma le cose più importanti di cui i neonati e i bambini molto piccoli hanno bisogno per il loro sviluppo non provengono dagli schermi. Si tratta, ad esempio, del contatto umano:

- essere abbracciati, coccolati, solleticati e accarezzati
- guardarsi intorno, concentrando gli occhi su forme, volti e distanze diverse
- guardarsi negli occhi e sorridersi
- toccare le cose con le mani, i piedi, la bocca e il corpo
- parlare con loro usando il linguaggio dei bambini, le rime e le ninne nanne.

La serie *IPA play in crisis* è progettato per offrire consigli e suggerimenti semplici per aiutare te e il tuo bambino a continuare a giocare durante la pandemia di coronavirus.

ipa international play association *promoting the child's right to play*

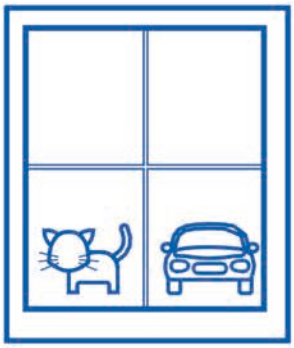
ALI per Giocare — ASSNE ITALIANA DEI LUDOBUS E DELLE LUDOTECHE

web: alipergiocare.org
fb: Ali per Giocare

web: ipaworld.org
t: ipa_world
fb: internationalplay

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti

Giocare quando non si può uscire di casa



La pandemia di coronavirus ha creato esperienze insolite e difficili per i bambini e le famiglie. Una di queste è il non poter uscire all'aperto.

Questo può essere particolarmente difficile se si ha la sensazione che la propria casa sia affollata o che non si abbia molta privacy dai vicini.

Sentirsi stressati o turbati è del tutto comprensibile. È importante prendersi cura di se stessi e trovare il modo di rilassarsi.

Ecco alcuni suggerimenti che potrebbero essere d'aiuto

- Ricordatevi che i bambini non hanno bisogno che siate adulti perfetti. Hanno bisogno di sapere che li amate e che vi prendete cura di loro.
- Se giocano felicemente, è bene lasciarli giocare mentre vi riposate, così potrete avere un po' di tempo libero.
- È normale che a volte si annoino. I bambini non hanno bisogno di essere intrattenuti tutto il tempo.
- Quando giocate con il bambino, cercate di dimenticare le altre preoccupazioni. Concentratevi sul piacere di giocare con lui.
- Va bene dire che avete giocato abbastanza, che avete bisogno di riposo o che dovete fare qualcos'altro.

Giocare è un modo per essere connessi al mondo.
Ecco alcuni suggerimenti di giochi che si possono fare a casa.

Giochi da fare guardando fuori dalla finestra

- Contate il numero di auto o gatti o persone che vedete.
- Inventate storie su ciò che vedete. Ad esempio, cosa ha intenzione di fare il gatto? Come si chiama? Come sarebbe il mondo se voi foste il gatto?
- Riuscite a vedere i lampioni accendersi la sera e spegnersi la mattina? Riuscite a sentire il momento in cui gli uccelli iniziano a cantare al mattino e si fermano per la notte?
- Di notte, cercate le stelle e la luna, i riflessi e le ombre, gli uccelli, i pipistrelli e gli altri animali selvatici che si muovono.

Fate sempre molta attenzione alla sicurezza del bambino quando è vicino alle finestre.

Portate un po' di natura in casa

- Cercate in casa le cose fatte con i materiali naturali con cui giocare, cucchiai di legno, cestini di vimini, cotone, seta, sassolini o piume.
- Provate a coltivare un piccolo giardino interno in un vaso vicino a una finestra. Potreste coltivare erbe aromatiche da annusare e da gustare, o piantine per i fiori.
- Provate a fare un giardino artistico su un vassoio con alberi, piante e uccelli fatti con materiali di scarto come carta da imballaggio, carta velina, involucri di dolci e cartone.
- Imparate a identificare uccelli e insetti usando un libro o cercando online.

Cercate di rimanere attivi

Può essere difficile mantenersi fisicamente attivi a casa, ma ci sono molti vantaggi nel bruciare le energie, per esempio serve a migliorare il proprio umore (e quello del bambino) e dormire meglio.

- Mettete un po' di musica e ballate; provate a ballare in modo divertente, al rallentatore, mimando, o improvvisando.
- Esercizi: trasformate la stanza in una palestra. Provate a fare degli addominali, a correre sul posto o a stare in equilibrio su una gamba sola. Chiedete al bambino di mostrarvi gli esercizi che fanno a scuola.
- Giochi di lotta libera: il gioco del wrestling crea un'esplosione di energia e divertimento. Potete rendere le cose più sicure spostando oggetti che si possono rompere, oppure potete mettere un piumone sul pavimento.

Trovare lo spazio

A volte il bambino potrebbe aver bisogno di giocare da solo o preferire un po' di privacy quando gioca. Allo stesso modo, ci saranno momenti in cui anche voi avrete bisogno di un po' di spazio.

- Trovate alcuni oggetti per fare una tana o una tenda. Può essere semplice, come un lenzuolo su un tavolo con il tessuto appeso ai lati, in modo che il bambino possa giocare sotto.
- Una grande scatola di cartone è un giocattolo perfetto.
- Fate un angolo morbido e accogliente con coperte e cuscini.
- Cambiate l'atmosfera in una stanza spegnendo la luce principale e giocando al buio, o semplicemente con la luce della strada. Provate a fare delle ombre con le torce o con una piccola lampada.
- Parlate con il bambino e spiegategli che a volte avete bisogno di un po' di tranquillità e di tempo da soli, proprio come lui. Anche se non potete stare in stanze diverse, potete aiutarlo a capire che ci sono momenti in cui dovrebbe cercare di giocare in silenzio.

Testo di Theresa Casey. Design by Votepedro. © IPA April, 2020
Traduzione italiana a cura di Chiara Nascetti