



GDR LAB presenta:
Bozza di Progetto
“Draghi in Vacanza”

Campus Estivo di gioco di ruolo per promuovere

le abilità sociali, la cittadinanza attiva e prevenire il ritiro sociale

PREMESSA TEORICA E ANALISI DEL CONTESTO

Le vacanze estive rappresentano per molti adolescenti un momento di svago e divertimento in condivisione con i pari al di fuori del contesto scolastico. Le proposte estive rivolte alla fascia d'età 13-17 anni prevedono nella maggior parte dei casi un ingaggio con un ruolo più proattivo e di responsabilità (animatore, aiuto educatore, etc.), non da fruitore semplice; per coloro che manifestano delle fragilità nelle abilità socio-relazionali questo può rappresentare un periodo di difficoltà e stress, trovandosi spesso quindi in una situazione di ritiro sociale.

Il ritiro sociale è una condizione caratterizzata dalla tendenza ad isolarsi, ritirarsi dagli altri ed evitare le situazioni sociali. Le moderne teorie lo hanno concettualizzato come un costrutto eterogeneo, con un insieme complesso di substrati motivazionali, emotivi e comportamentali; un termine ombrello che racchiude manifestazioni differenti e con livelli di intensità diversi.

Durante l'adolescenza è un fenomeno che acquisisce maggiore severità, poiché implica un intralcio alla capacità di sviluppare le competenze sociali e di sfruttare le occasioni sociali tipiche della fase evolutiva.

Il ritiro sociale può essere visto contemporaneamente sia come sintomo di una difficoltà o psicopatologia già in essere, che come predittore o fattore di rischio.

Nel primo caso, per esempio, il ritiro sociale accompagna il disturbo d'ansia sociale, il disturbo depressivo maggiore, disturbi dello spettro autistico. Queste condizioni sono ostacoli ad una piena interazione sociale, fanno sperimentare isolamento e innescano circoli viziosi per cui per prevenire rifiuti e sentimenti di emarginazione ci si ritira ulteriormente. Queste difficoltà devono essere riconosciute e trattate adeguatamente.

Il secondo caso, il ritiro come predittore di difficoltà nello sviluppo, è quello che maggiormente interessa a questo progetto. Il gruppo dei pari offre opportunità uniche per acquisire e affinare una vasta gamma di abilità sociali, emotive e cognitive; gli adolescenti che si perdono queste esperienze a causa di una continua mancata interazione sono a maggior rischio di sviluppare difficoltà di adattamento. Si possono manifestare fenomeni tipici dell'età, come il disadattamento scolastico fino al drop-out.

Rubin e colleghi (1991) hanno ipotizzato un modello in cui i comportamenti socialmente ritirati mettono i bambini a maggior rischio di esperienze negative con i pari (rifiuto, esclusione,

GDR LAB
Laboratori clinici, psico educativi
e formativi tramite l'uso del gioco di ruolo



Contatti: gdrlab.bergamo@gmail.com

vittimizzazione), le quali a loro volta perpetuano e incrementano problemi come ansia, depressione, solitudine, che aumentano ulteriormente la propensione al ritiro.

Il ritiro sociale sembra quindi pesare particolarmente sulle traiettorie di sviluppo di bambini e adolescenti, e l'ambiente di un campus estivo può essere il luogo privilegiato in quanto frequente e stabile occasione di contatto con i pari.

Intervenire sul ritiro sociale può significare perciò limitare i fattori di rischio di disagio e disadattamento, prevenendo eventuali psicopatologie e riducendo il rischio di abbandono scolastico.

Esistono fattori di protezione specifici che possono agire a livello dell'individuo per ridurre il rischio di incorrere in difficoltà di adattamento sociale negli adolescenti:

- *Problem solving*. Kingsbury e colleghi (2013) rilevano che strategie di fronteggiamento basate sul problem solving e adottando comportamenti intenzionali per modificare un fattore di stress aiutano a conseguire un miglior benessere sociale.
- *Capacità socio-comunicative*. La capacità di utilizzare un linguaggio pragmatico e di utilizzare indizi contestuali per comprendere cosa intende l'interlocutore e raggiungere obiettivi sociali è associata a più alti livelli di adattamento (Coplan e Weeks, 2009).
- *Lettura emozioni*. La capacità di identificare espressioni emotive altrui salvaguarda bambini timidi da ansia e rifiuto sociale (Sette et al., 2016).

Molti autori affermano che esistono buone ragioni per coinvolgere direttamente i coetanei in interventi sul ritiro sociale (Silverman e Berman, 2001; Coplan et al., 2018) attraverso training sulle abilità sociali che vanno a chiamare in causa proprio i fattori di protezione sopra citati.

Appare quindi importante all'interno di un intervento integrare un lavoro su problem solving, capacità soci-comunicative e di lettura emozioni con la possibilità di farlo nel gruppo dei pari.

La nostra proposta si ispira al modello Life Skills promosso dall'OMS (1993).

“Ogni uomo, in definitiva, decide di sé. E, in ultima analisi, l'educazione deve essere educazione a saper decidere”

– Viktor Frankl

Le Life Skills, o competenze di vita, sono state definite quasi 30 anni fa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come quelle abilità psicosociali da allenare al fine di promuovere l'educazione alla salute sia in ambito scolastico ma soprattutto in quello personale (OMS, 1993).

Si tratta di vere e proprie competenze di vita poiché durante tutto l'arco della vita favoriscono l'adattamento al proprio contesto socio-culturale, permettendo all'individuo di affrontare efficacemente le richieste della vita quotidiana. Per questo è importante monitorarle e valorizzarle nei momenti cruciali dello sviluppo, secondo l'OMS infatti l'età adatta per cominciare ad apprenderle è tra i 6 e i 16 anni.

GDR LAB
Laboratori clinici, psico educativi
e formativi tramite l'uso del gioco di ruolo



Contatti: gdrlab.bergamo@gmail.com

La proposta di utilizzare il gioco per l'allenamento delle Life Skills si basa sul concetto di apprendimento esperienziale (Kolb, 1984), secondo il quale la conoscenza si crea tramite la trasformazione dell'esperienza. Il gioco permette all'individuo di sperimentarsi in un contesto ludico ma strutturato, questo oltre a favorire l'apprendimento aumenta anche l'ingaggio e la motivazione a partecipare all'attività.

Nello specifico, la tipologia di gioco che riteniamo più adatta è quella del Gioco di Ruolo (GDR). Il Documento OMS sulle Life Skills sottolinea l'importanza di una metodologia attiva ed esperienziale, che richiede l'integrazione di aspetti cognitivi ed emotivi.

Uno degli strumenti descritti a questo fine è proprio il *roleplay*. Le caratteristiche di questo strumento condividono con il gioco di ruolo:

- l'interpretazione di un ruolo
- l'esplorazione di atteggiamenti ed emozioni propri ed altrui
- sperimentare situazioni
- riprodurre in un contesto protetto esperienze/abilità che possono poi essere generalizzate
- attivare una discussione su quanto appena accaduto in sessione

Evidenze scientifiche circa l'utilità del gioco di ruolo come promotore di benessere psicologico possono essere trovate in questa revisione sistematica di diversi articoli sul tema:

Henrich, S., & Worthington, R. (2021). Let your clients fight dragons: A rapid evidence assessment regarding the therapeutic utility of 'Dungeons & Dragons'. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>

STRUMENTO E FOCUS DELL'INTERVENTO

Un gioco di ruolo, abbreviato spesso in GDR, è un gioco in cui i partecipanti interpretano il ruolo di uno o più personaggi e tramite la conversazione creano uno spazio immaginario condiviso dove vivono esperienze avventurose come gruppo in cooperazione.

Le regole di un gioco di ruolo indicano come, quando e in che misura, ciascun giocatore può influenzare lo spazio immaginato.

Un giocatore designato, detto narratore, seguendo il regolamento e l'ambientazione del gioco agisce da arbitro e conduce la sessione, descrive il mondo nel quale i giocatori si muovono e narra i risultati delle azioni che gli altri giocatori intendono far compiere al proprio personaggio. Ogni personaggio è descritto da alcune caratteristiche o tratti, a seconda del regolamento di gioco, che ne indicano le capacità e le abilità. Le azioni intraprese nel gioco riescono o falliscono secondo un sistema di regole formali e di linee guida. L'efficacia del gioco di ruolo in ambienti educativi e terapeutici è già stata ampiamente dimostrata (Ducheneaut, 2007; Daniau, 2016; Darvasi, 2019; Scicchitano, 2019).

Sulla base dei fattori di protezione sopra individuati, l'intervento si concentrerà in particolare su quanto segue.

1-Consapevolezza di sé ed empatia

Conoscere sé stessi su molteplici livelli è importante.

GDR LAB
Laboratori clinici, psico educativi
e formativi tramite l'uso del gioco di ruolo



Contatti: gdrlab.bergamo@gmail.com

Emotivamente, per dare un nome alle emozioni e riconoscerle; riconoscere il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni; cognitivamente, per riconoscere i propri punti di forza, aree deboli (o migliorabili), desideri, bisogni, obiettivi, preferenze e gusti.

Altrettanto fondamentale è conoscere l'altro. L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri, di riconoscerne e dividerne le emozioni. Utilizzare l'empatia significa comprendere come si sente l'altra persona non solo con la testa, ma anche con il cuore e la pancia.

Il gioco di ruolo è una palestra di consapevolezza ed empatia. Attraverso la simulazione, interpretiamo personaggi dei quali siamo chiamati a conoscere risorse e limiti, motivazioni del loro agire, comportamenti tipici: per vivere bene il ruolo come il gioco richiede, dobbiamo essere consapevoli di chi stiamo portando in scena e degli altri attorno a noi.

2-Comunicazione efficace e assertiva

Significa saper ascoltare e sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore in modo chiaro (comunicazione verbale) e coerente con il proprio stato d'animo, esprimendo un messaggio coerente tra parole, espressioni facciali, postura (comunicazione non verbale) e voce (paraverbale). Nel Gioco di Ruolo la comunicazione riveste un aspetto centrale e viene continuamente stimolata. Al livello dei giocatori al tavolo, è essenziale per interagire. Saper comunicare in modo chiaro ed efficace quel che il personaggio da me gestito intende fare è indispensabile. Allo stesso modo, per poter fruire dello spazio immaginario condiviso che è la "fiction", la storia giocata, è necessario allenare la componente attentiva della comunicazione. Non solo, altresì è importante il rispetto della turnazione.

Al livello della fiction, i personaggi si trovano a dover comunicare tra loro e con molteplici interlocutori dalle mille sfaccettature. Il mondo di gioco diviene una straordinaria palestra simulativa in cui i giocatori (nei panni dei loro personaggi) sono tenuti a tenere conto dei diversi principi di una comunicazione efficace se intendono farsi strada e raggiungere i loro obiettivi; tener dunque conto delle premesse che muovono i personaggi, degli scopi, delle modalità, dei destinatari e delle ricadute della comunicazione, e comunicare al tavolo di gioco con assertività. L'assertività si può definire come la capacità di un soggetto di riconoscere le proprie esigenze e di esprimerle all'interno del proprio ambiente, con buona probabilità di raggiungere i propri obiettivi mantenendo nel contempo una positiva relazione con gli altri.

Chi è assertivo usa un tipo di comunicazione, verbale e non verbale, che è una chiara e diretta espressione delle sue necessità, volontà, desideri o intenzioni. Tiene però anche conto dei sentimenti e delle emozioni della persona con cui comunica.

3-Saper risolvere problemi e prendere decisioni

Risolvere i problemi in modo efficace significa soddisfare sia i bisogni razionali e pratici che quelli relazionali ed emotivi.

Per poter trovare una soluzione è necessario avere compreso con esattezza il problema, proporre e valutare soluzioni, stabilire piani d'azione e verificare, tenendo presente il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi.

Si tratta inoltre di conoscere gli atteggiamenti mentali che rendono la soluzione difficoltosa e di apprendere a sostituirli con pensieri più virtuosi.

Saper prendere decisioni è il processo cognitivo che si occupa della selezione tra alternative possibili. Ogni processo decisionale termina con una scelta finale. Prendere decisioni è un processo volto a identificare alternative basate sulle valutazioni e sulle priorità pratiche, relazionali ed emotive di colui che si trova a dover prendere decisioni.

Questi sono dei pilastri del Gioco di Ruolo: i personaggi nelle loro avventure vanno a confrontarsi con una variegata serie di sfide a cui è necessario approcciarsi con la consapevolezza di chi si è, di cosa si vuole ottenere e di come ottenerlo.

Al livello del tavolo, tra giocatori, stabilire di volta in volta quale corso d'azione far intraprendere al gruppo è un ottimo esercizio di *problem solving* e *decision making*.

DESTINATARI

Adolescenti dai 13 anni (compiuti) ai 17 anni. Nel caso in cui sia presente una diagnosi clinica, sarà accettata l'iscrizione previa valutazione del piano di trattamento in atto.

[In valutazione l'idea di aprire anche dagli 11 anni]

OBIETTIVI GENERALI

- Promuovere capacità di problem solving, socio-comunicative e di lettura delle emozioni
- Prevenzione del ritiro sociale
- Conoscere e vivere il territorio

METODOLOGIA

Sessione di gioco al tavolo

Le sessioni saranno così strutturate:

- Fase introduttiva: circle time iniziale dove verrà lasciato spazio ai partecipanti di esprimere le proprie aspettative e le proprie idee.
- Fase di gioco: durante il gioco verranno proposte dagli operatori situazioni specifiche il cui scopo è quello di stimolare determinate abilità.
- Fase di debriefing: i movimenti narrativi che i giocatori hanno messo in atto durante la sessione di gioco vengono riproposti per farne riflessione. Questo dà l'opportunità ai partecipanti di apprezzare, attraverso una visione in terza persona di quanto accaduto, le azioni e reazioni proprie e del gruppo dentro il contesto ludico, e vengono tracciati collegamenti tra le dinamiche sviluppate in gioco e le abilità coinvolte (vedi sopra). Verrà posta attenzione anche a come poter generalizzare quanto accaduto in sessione in contesti della quotidianità, con parallelismi tra gli avvenimenti nella fiction e la vita reale (anche scolastica) dei partecipanti.

Uscite guidate sul territorio e/o laboratorio di esperti esterni

Prevenire il ritiro sociale ha anche un ruolo civico: significa anche e soprattutto formare adolescenti in grado di appartenere a qualcosa, di percepirsi parte attiva e partecipante di una comunità.

Con la collaborazione degli enti e associazioni locali, prevediamo delle uscite sul territorio per arricchire l'esperienza di gioco nei luoghi comunali fonte di ispirazione per le storie (castello, rovine,

GDR LAB
Laboratori clinici, psico educativi
e formativi tramite l'uso del gioco di ruolo



Contatti: gdrlab.bergamo@gmail.com

palazzo, monumento, bosco...), e per far sperimentare in contesti “reali” le abilità sociali. Sono anche previsti laboratori realizzati dagli stessi esperti ma condotti in sede.

SPAZI E FASI DI REALIZZAZIONE

LUOGO: Oratorio della Parrocchia della Madonna del Bosco, Bergamo.

FASE PROMOZIONALE

Primo open day: 10 Maggio e APERTURA ISCRIZIONI

Secondo open day: 24 Maggio

In questa fase sono previsti i colloqui con le famiglie interessate.

REALIZZAZIONE

>Date e orari: 4 settimane Lun-Ven (16 giugno / 12 luglio), da metà giugno a metà luglio; 9.00 - 13.00 con festa l'ultimo venerdì in orario pomeridiano/serale.

>Struttura della giornata tipica:

- accoglienza e circle time iniziale in plenaria
- suddivisione in team task-focused sulla base della “missione del giorno”
- Prima parte della sessione di GDR al tavolo integrata ad attività dal vivo; eventualmente attività con esperti esterni
- break informale
- Seconda parte della sessione
- debriefing
- circle time finale in plenaria e saluti

>Giornata conclusiva aperta ai genitori con festa finale e restituzione in plenaria

COSTI

Da definire

GDR LAB
Laboratori clinici, psico educativi
e formativi tramite l'uso del gioco di ruolo



Contatti: gdrlab.bergamo@gmail.com

TEAM E CONTATTI

🎲 Dottor Demetrio Martorano – psicologo e psicoterapeuta a indirizzo dinamico adleriano, narratore e giocatore di giochi di ruolo, coordinatore dei progetti GDR LAB;

🎲 Dott.ssa Chiara Morandi – psicologa clinica, psicoterapeuta in formazione gestaltica, narratrice e conduttrice di giochi di ruolo;

🎲 Dottor Mauro Carminati – psicologo clinico, esperto in disturbi di apprendimento, narratore e conduttore di giochi di ruolo;

🎲 Dott.ssa Sara Lerussi – psicologa clinica, giocatrice e co-conduttrice di giochi di ruolo;

🎲 Marta Villa – laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche, assistente educatrice presso Coop Alchimia. Attiva in ambito ludico tramite diverse associazioni, amante del gioco da tavolo e di ruolo, sia come giocatrice che come master.

Tutti i nostri operatori sono qualificati come Operatore Ludico certificato CSI.

Indirizzo e-mail: gdrlab.bergamo@gmail.com

GDR LAB
Laboratori clinici, psico educativi
e formativi tramite l'uso del gioco di ruolo



Contatti: gdrlab.bergamo@gmail.com