

## TE LO DICO CON UN DISEGNO

*a cura della Dr.ssa Marcella Brun, psicologa clinica dell'età evolutiva, perfezionata in neuropsicologia*

*“I bambini tengono i loro sogni nelle scatole per le matite”.*

Ramón Gómez de la Serna

Si dice che il disegno è una finestra sul mondo interiore dei nostri bambini ma questo è vero anche per noi adulti che, talvolta, “scarabocchiando” distrattamente proiettiamo inconsciamente ciò che ci abita in quel momento. Grazie ai disegni prendono vita le emozioni, vengono espressi desideri o timori, si comunicano simbolicamente le caratteristiche della propria personalità. Il segno grafico lascia una traccia molto potente che è un messaggio di ciò che assume rilevanza per l'individuo; è riflesso delle esperienze pregresse, di come viene percepito l'ambiente circostante, è l'anello di qualcosa che spesso a parole non riesce ad essere pienamente esplicitato o viene mantenuto celato. I bambini disegnano come atto creativo e pennarelli, matite, acquerelli, tempere si fanno strumenti per delineare uno spazio che è innanzitutto intimo e individuale, veicolo di comunicazione per chi è pronto ad ascoltare. Il disegno dunque, oltre a essere un'attività ludica,

è al contempo uno strumento di conoscenza e relazione che non dev'essere limitato, svalutato (“è una cosa da piccoli”) o fatto oggetto di restrizioni o istruzioni (“fai l'albero più grande! Metti tante foglie”), deve essere libero. Nella quotidianità è quindi importante prestare attenzione e valorizzare gli elaborati dei bambini ricordandosi che possono essere vissuti come il dono di una parte di sé.

Negli incontri psicologici l'analisi dei disegni (detti “Test grafici” come il test dell'albero, della figura umana o della famiglia) diventano rivelatori e aiutano a connettersi con la storia personale per iniziare a intessere il rapporto di conoscenza, oppure accade che possano essere utilizzati per allentare tensioni e consentire di tradurre in linee e colori la propria interiorità ed emotività. Ad ogni



età è possibile attendersi una tipica evoluzione che parte dai 18 mesi con gli scarabocchi (spesso caotici, con linee ondulate o spigolose) espressione di un'attivazione neuromotoria, per poi passare intorno ai 3-4 anni a forme più precise, che seguono il principio di realtà e l'adattamento sociale ("omino testone"); gradualmente l'energia vitale si libera con maggior coordinazione, cresce l'intenzionalità rappresentativa fino a quando, dai 6 anni, il bambino passa dal disegnare tutto quello "che sa" a tutto quello che "vuole" disegnare. L'osservazione delle produzioni è inoltre una via privilegiata per stimare il

grado di complessità del pensiero: ponendo uno sguardo sui movimenti, sulla capacità di soffermarsi e concentrarsi sull'attività, sulla disposizione delle figure e la scelta degli elementi si possono ottenere molte informazioni sullo sviluppo cognitivo e psico-affettivo del bambino.

Entrare in questo spazio condiviso impone cautela e rispetto, ma se usato con accortezza può contribuire a costruire un ponte che aiuta il bambino a trovare un canale espressivo protetto per dare voce e coerenza alle proprie esperienze.

## PSICOMOTRICITÀ E SPORT

Attività psicomotoria di gruppo in vista di un successivo percorso di scherma

a cura della Dr.ssa M. Messina TNPEE

È possibile unire la psicomotricità e l'attività sportiva?

Molto spesso gli sport sembrano troppo complessi e strutturati per i bambini al di sotto dei 6 anni di età, tuttavia è molto importante per il loro sviluppo praticare attività motoria ed entrare a far parte di un gruppo con cui condividere regole, spazi ed emozioni. È proprio da questo pensiero che nasce l'idea di strutturare un percorso collettivo che avvicini i bambini tra i 4 e i 6 anni al mondo dello sport attraverso la pratica psicomotoria. Nel mio caso specifico, è stata avviata una collaborazione con l'Accademia di Scherma di Pinerolo, la quale ha messo a disposizione i propri spazi un paio di ore a settimana. Probabilmente la scherma non è il primo

sport a cui si pensa quando si vuole iscrivere i propri figli ad un'attività extrascolastica, tuttavia sono molti i prerequisiti che accomunano questo sport al-

### Elementi comuni ed elementi aggiuntivi

Psicomotricità e scherma	Scherma
✓ Coordinazione	✓ Competizione
✓ Riflessi	✓ Uso della spada
✓ Attenzione	✓ Preparazione fisica
✓ Collaborazione	✓ Velocità e scelta del tempo
✓ Rispetto delle regole	✓ Regole precise e definite
✓ Fluidità e regolarità dei movimenti	
✓ Schema corporeo	
✓ Equilibrio	

**Non si volta quando viene chiamato per nome**

**Non guarda negli occhi**

**Quando gli si parla sembra sordo ma reagisce ai suoni dell'ambiente**

**Preferisce giocare da solo**

**Utilizza i giocattoli in maniera inusuale**

**BANDIERE ROSSE  
DELL'AUTISMO**



**Non utilizza la gestualità né il linguaggio per chiedere ciò che desidera**

**Non segue le indicazioni**

**Ha crisi di rabbia**

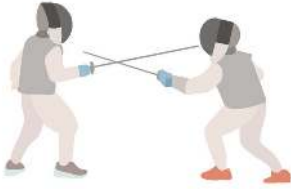
**E' molto sensibile ad alcuni materiali o a certi suoni**

**Prima diceva qualche parola, ora non più**

I care-giver dovrebbero prestare attenzione a questi campanelli d'allarme per richiedere una consulenza specialistica e attivare una precoce presa in carico

Dott.ssa Alice Cardone - logopedista  
3407603561 - alicecardone.logopedia@gmail.com





la psicomotricità, nonostante vi siano anche degli elementi aggiuntivi più specifici.

Ad ottobre 2023 ha preso dunque forma un percorso di psicomotricità di gruppo della durata di 30 incontri, volto alla preparazione ad un successivo percorso di scherma.

Ciascun incontro è strutturato nel seguente modo:

**1. Rituale di apertura:** è stata creata una routine collettiva che dà inizio ad ogni incontro. Nello specifico ad ogni bambino è stata assegnata una piccola spada di cartoncino di diverso colore che, dopo essersi messi in cerchio tutti insieme, a turno posano all'interno di una scatola, come per segnare la propria presenza. Tale spada, dopo i primi 10 incontri, è stata sostituita da una tridimensionale di gomma, consegnata a ciascun bambino.

**2. Riscaldamento:** è costituito da alcuni minuti di andature seguite da un gioco dinamico. Ecco alcune attività a titolo di esempio: c'è il gioco del *semaforo* (i bambini si muovono nello spazio a diversa velocità in base al segnale verbale o visivo che gli viene dato, col verde si corre, con il giallo si cammina e con il rosso ci si ferma), o quello delle *montagne e laghi* (si formano due squadre, gli escursionisti e i nuotatori, e si ripartiscono i cono-montagne e i cerchi-laghi nel campo di gioco. Tutti i bambini si muovono nello spazio secondo l'andatu-

ra indicata prima di cominciare. Al segnale, gli escursionisti cercano il più rapidamente possibile una montagna libera, i nuotatori un lago); oppure ancora, la *staffetta per la scorta d'inverno* (gli scoiattoli formano due squadre a caccia della scorta per l'inverno. Ogni scoiattolo può trasportare solo un oggetto per volta. Il cibo raccolto va messo nel deposito della squadra e vince il team che accumula il maggior numero di oggettighiande). Ciascuna attività può essere messa in atto con delle varianti.

**3. Due/tre attività specifiche:** giochi o esercizi più strutturati che mirano al potenziamento delle competenze specifiche descritte nell'immagine precedente (riflessi, coordinazione, velocità, scelta del tempo, equilibrio, regolazione della forza...). In questa parte centrale si spazia da percorsi psicomotori a giochi a squadre, da attività con spade di gomma ad esercizi per i riflessi e la scelta del tempo.

**4. Rilassamento e stretching:** in questa fase ci sono alcuni minuti per rilassare corpo e mente e sciogliere i muscoli. Il rilassamento può essere scelto dai bambini tra: *massaggi con una pallina morbida*, fingere di *farsi la doccia* dopo l'allenamento massaggiandosi le varie parti del corpo, fingere di *preparare la pizza a coppie* (un bambino impasta e mette gli ingredienti sulla schiena del compagno e poi ci si inverte), *ascoltare musica rilassante sdraiati sui tappetini*, oppure semplice *massaggio a coppie*. Lo stretching viene invece guidato da un bambino scelto a turno che mostra ai compagni gli esercizi da svolgere.

**5. Rituale di chiusura:** si ripropone la routine iniziale, la si conclude riprendendo ciascuno la propria spada e ci si con-

geda con il *saluto degli schermidori*.

Il fatto di associare la psicomotricità ad uno sport, non solo rende più specifiche le modalità con cui potenziare le competenze motorie, ma fa sentire i bambini parte integrante di una squadra e li allena a mantenere un certo livello di disciplina.

La psicomotricità (da non confondere con la *neuropsicomotricità*), nonostante

le numerosissime definizioni, può essere descritta come una pratica educativa che si focalizza sull'unità mente-corpo del bambino, supportandone la crescita e lo sviluppo attraverso il gioco e le esperienze corporee; non può dunque ritrovarsi all'interno di qualsiasi attività sportiva? Sicuramente occorre prestare maggiore attenzione al setting, il numero di bambini deve essere ridotto per

## *Il percorso con la psicoterapia*

Arrivai lì su quella poltrona con le budella aggrovigliate, non c'erano pensieri, solo tanta confusione.

La speranza fu quella di capirci qualcosa in più oltre al sapere di stare male, trovare chi mi potesse aiutare.

Nel labirinto delle scelte, trovammo il filo da cui iniziare a tirare e venne fuori una storia tra le molte possibili.

Man mano che la matassa si svolgeva, il petto si liberava ed il respiro poteva approfondirsi.

È così che con la psicoterapia ho capito cosa significhi sentirsi Libera.

-copia di Marta Lanfranco  
de "La Libertad", E. Schiele



permettere una qualità di lavoro superiore e l'attività motoria deve essere coordinata con il potenziamento cognitivo e relazionale, ma la risposta alla domanda, per quanto io sia riuscita ad ap-

prendere con l'esperienza, è sì: **in ogni sport c'è un po' di psicomotricità.**

## LO SPORT COME "TERAPIA":

### I benefici dell'attività fisica sulla mente e sul corpo

*a cura della Dr.ssa Alessandra Tuscano, psicologa psicoterapeuta cognitivo-comportamentale*



L'espressione latina "*Mens sana in corpore sano*" sintetizza un concetto molto importante: avere una mente "sana" porta giovamento anche al corpo e affinché ciò avvenga gioca un ruolo molto importante lo sport, che ha la capacità di portare benefici sia sulla psiche che sulla salute fisica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica: "qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico" ed include qualunque attività che viene praticata nella vita di tutti i giorni sia sul lavoro che nel tempo libero, compresi i lavori domestici e gli spostamenti.

#### **Quali benefici si ottengono sulla mente praticando sport?**

Numerosi studi hanno confermato che

praticare sport, non necessariamente a livello agonistico, basta una camminata giornaliera di 30 minuti, incide positivamente sul benessere psicologico.

Questo perché l'esercizio fisico aumenta i livelli ormonali di serotonina migliorando così il tono dell'umore e il rilascio di endorfine, che riducono il livello di stress; la pratica costante permette anche di riposare bene e migliorare la percezione del proprio stato di salute.

Gli sport di squadra, inoltre, aiutano ad incrementare l'empatia e le abilità sociali.

#### **Quali benefici si ottengono sul corpo praticando sport?**

Praticare attività fisica con regolarità significa fare una scelta a favore della propria salute.

I benefici che si ottengono sul nostro

# DIAGNOSI, RIABILITAZIONE E TERAPIA IN ETA' EVOLUTIVA

**DSA**

Disturbi Specifici  
dell'Apprendimento

**ADHD**

Disturbo  
dell'Attenzione e  
dell'iperattività

**DISTURBI  
EMOTIVI**

**DISTURBI  
COMPORTAMENTALI**

**PARENT  
TRAINING**



.....  
**Non puoi tornare indietro e  
cambiare l'inizio, ma puoi iniziare  
dove sei e cambiare il finale.**

*C.S. Lewis*



Psicologo - Psicoterapeuta  
cell. 3662915868  
iacopovaggelli@gmail.com

corpo sono numerosi come, per esempio: la prevenzione di malattie metaboliche, cardiovascolari e dell'artrosi, la riduzione della pressione arteriosa e il mantenimento dei livelli corretti di glicemia e colesterolo nel sangue, contribuendo a ridurre il tessuto adiposo in eccesso.

Praticare costantemente **sport** per qualche ora alla settimana può essere paragonato ad una **"terapia"**, intesa come coadiuvante per altre terapie che siano di natura psicologica, psicoterapeutica o farmacologica, gli effetti benefici che questo comporta sono: calmare la mente, aiutare a moderare lo **stress** e migliorare l'**umore**, combattere la **depres-**

**sione**, ridurre il livello di **ansia** e può aiutare a prevenire e gestire anche i problemi di **salute mentale più gravi**.

L'attività fisica è molto utile nella gestione dello **stress sia acuto che cronico**, per esempio, fare una passeggiata prima di rientrare a casa dopo una giornata di lavoro impegnativa, può aiutare a sentirsi meglio, ma anche un esercizio breve ed intenso, come 20 minuti di spinning, quando le condizioni mediche lo consentono, può facilitare la **gestione della rabbia**.

I pazienti con **depressione**, sono poi la classe di persone con disturbi psicologici che sicuramente possono beneficiare maggiormente dell'attività sportiva, co-

me molti articoli scientifici hanno descritto e dimostrato.

Praticare sport inoltre favorisce il **rilassamento** e rafforza l'**autostima**, caratteristiche che aiutano ad un corretto approccio alla vita e alla gestione dei problemi quotidiani.

Il valore sociale dello sport è senz'altro uno dei benefici principali dell'attività fisica, in quanto favorisce l'interazione tra le persone, aiuta a stringere nuove amicizie ed a sentirsi meglio con sé stessi e con gli altri. Lo sport, infatti, riduce la solitudine e permette anche di sviluppare rapporti sociali forti e duraturi, preven-

endo gli effetti negativi per il benessere psichico causati da un'eccessiva solitudine.

L'attività fisica, di qualunque natura essa sia, assume un'importanza rilevante nella trasmissione di valori di grande rilievo, quali la lealtà, il rispetto, l'amicizia, l'impegno e la crescita personale.

Si può concludere citando un aforisma di Pierre de Coubertin: "Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla", che è un po' quello che avviene quando si intraprende un percorso psicoterapeutico.

## ETÀ EVOLUTIVA

### **Dott.ssa Marcella Brun**

*psicologa dell'età evolutiva*

Responsabile del Centro LOGOS

338 115 67 08

### **Dott.ssa Alice Cardone**

*logopedista età evolutiva e adulti*

340 760 35 61

### **Dott.ssa Miriam Sanmartino**

*logopedista età evolutiva*

Responsabile del Centro LOGOS

333 151 86 99

### **Dott.ssa Margherita Messina**

*terapista della neuro e*

*psicomotricità dell'età evolutiva*

366 253 21 74

### **Dott. Iacopo Vaggelli**

*psicologo-psicoterapeuta*

Responsabile del Centro LOGOS

366 291 58 68

### **Dott.ssa Valeria Taccia**

*terapista della neuro e*

*psicomotricità dell'età evolutiva*

333 683 46 09



CONSULENZE  
ONLINE



SEGUICI SU  
FACEBOOK

## ADULTI

### **Dott.ssa Marta Lanfranco**

*psicologa-psicoterapeuta*

*systemico-relazionale*

392 244 06 39

### **Dott.ssa Emanuela Geraci**

*psicologa-psicoterapeuta*

*analitico-transazionale*

345 036 47 54

### **Dott.ssa Alessandra Tuscano**

*psicologa psicoterapeuta*

*cognitivo-comportamentale*

351 532 28 96