

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche

Struttura Operativa Complessa di
NEUROPSICHIATRIA dell'INFANZIA e ADOLESCENZA
Programma Autismo
Centro Autismo

Gioco dell'Oca

Riflettiamo
su emozioni, pensieri e sensazioni



Perché giocare

- Denominare ed esercitarsi a riconoscere ciò che si prova è il primo passo per imparare a gestire le proprie emozioni/le proprie sensazioni, iniziando ad intraprendere quel difficile e tortuoso cammino che riguarda la consapevolezza
- Questo gioco è stato pensato per bambini di età compresa tra gli 8 e i 10 anni, per aiutarli a verbalizzare, in un momento così complesso come quello attuale, ciò che sentono e provare ad attivare comportamenti positivi
- Il materiale è stato pensato per poter essere modificato/adattato/ampliato in base alle competenze di ciascun bambino (per questo abbiamo messo delle carte «vuote» che si possono stampare e riempire con ciò che è più significativo per il vostro bambino)

Materiali - I

- Il **cartellone** per il gioco può essere stampabile (in fondo al documento) oppure può essere costruito dal genitore insieme al bambino, utilizzando tutti gli strumenti e le tecniche espressive più graditi, come quello che trovate nella fotografia sotto (es. pennarelli, tempere, immagini ritagliate da internet, da riviste, materiali di recupero, ecc.)

Ecco un esempio di costruzione di un cartellone per il gioco dell'oca



Materiali - II

- **Pedine segnaposto**, prendetene una per ciascun giocatore (es. bottoni, personaggi graditi al bambino/a, piccoli oggetti colorati)
- **Dado** per consentire di procedere all'interno del percorso; in caso non si dovesse possedere un dado, si può predisporre un foglio A4 in cui si scrivono all'interno di spazi delimitati numeri da 1 a 6, che possono essere scelti ad occhi chiusi dal bambino e dai partecipanti
- **Carte domande da posizionare sul cartellone:** negli spazi appositi (contrassegnati con la X e il colore sul cartellone stampabile) raggruppare le carte che avrete stampato/ricopiato o costruito. Le carte sono di tre tipi: quelle **BLU** elicitano risposte che riguardano *emozioni*, quelle **VERDI** sono relative ad attività che stimolano il *pensiero* e il problem solving, quelle **ROSSE** vogliono attivare *sensazioni* di rilassamento ed aiutare a concentrare il pensiero sul qui ed ora (questo favorisce la diminuzione dello stress). Alcune carte sono state lasciate volutamente bianche per favorire l'individualizzazione del gioco: in base a ciò che porta il bambino può essere utile direzionare l'attenzione su una particolare emozione o su una sensazione
- **Carte di premio finali:** servono per aumentare la motivazione al gioco; possono anche non essere utilizzate o sostituite da un premio concreto o da altri tipi di rinforzi

Come ti senti quando esci di casa?

Come ti senti quando non sai cosa fare?

Come ti fa sentire essere a casa da scuola?

Come ti fa sentire non poter vedere i tuoi amici?

Come ti senti quando devi rispettare le regole?

Cosa puoi fare quando ti senti arrabbiato?

Cosa puoi fare quando ti senti annoiato?

Cosa fai per rilassarti?

Cosa puoi fare se hai paura?

Cosa è importante che tu faccia prima di uscire di casa?

Dimmi tre cose che ti piacciono di te

Dimmi tre cose che ti fanno arrabbiare

Come ti senti quando non puoi uscire?

Come ti senti quando senti parlare del corona virus?

Come ti senti quando devi rispettare le regole?

Ci sono cose che ti fanno paura?

Come ti senti quando guardi le notizie del TG?

Come ti senti quando indossi la mascherina?

Come ti senti quando vedi i tuoi amici/compagni nelle videochiamate?

Come pensi che stiano i tuoi compagni in questo periodo?

Chiudi gli occhi e concentrati sul tuo respiro. Inspira ed espira lentamente per 10 volte

Chiudi le mani a pugno e riaprile lentamente per 10 volte. Rilassati

Seduto sulla sedia rilassa le braccia per 15 secondi

Chiedi alla persona che sta giocando con te cosa fa per rilassarsi

Chiedi alla persona vicino a te di chiudere gli occhi e respirare per rilassarsi

Alzati dalla sedia, fai 10 saltelli e torna a sedere. Rilassati

Chiedi alla persona vicino a te di raccontare una cosa buffa

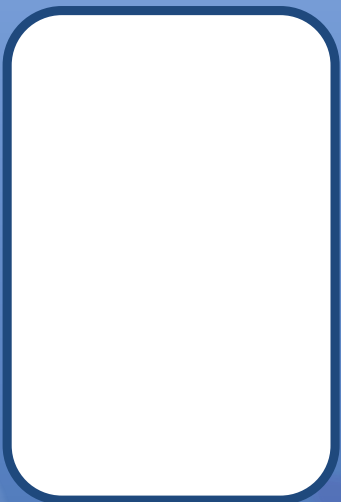
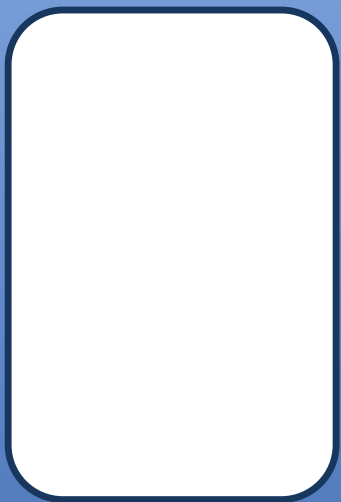
Racconta qualcosa di buffo che ti è capitato

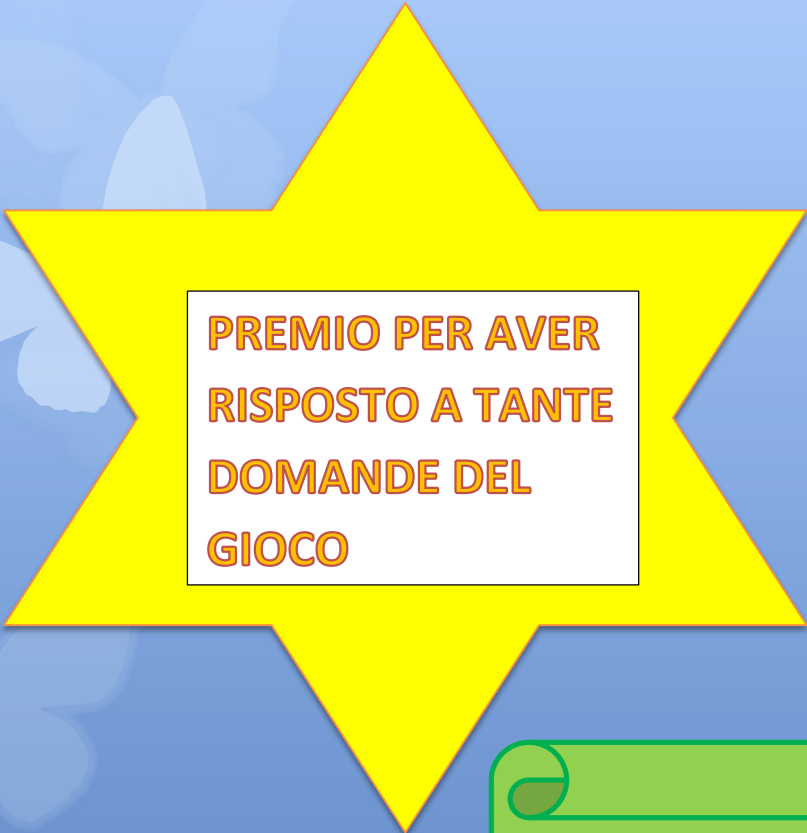
Concentrati sul tuo respiro per 30 secondi: senti l'aria fresca che entra dalle narici e l'aria calda che esce

**Cosa devi
indossare
quando sei
con altre
persone?**

**Cosa fai se
incontri una
persona?**

**Cosa puoi
fare se hai
voglia di
vedere un
amico?**

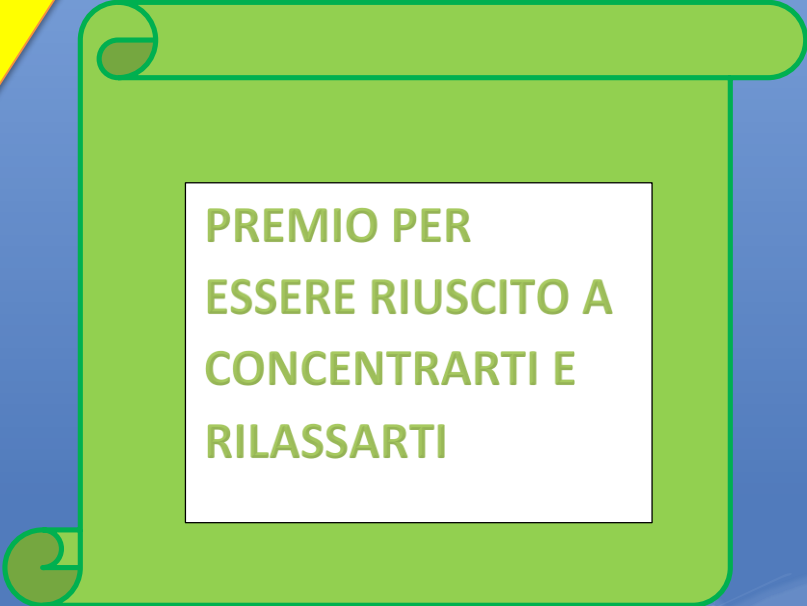




**PREMIO PER AVER
RISPOSTO A TANTE
DOMANDE DEL
GIOCO**



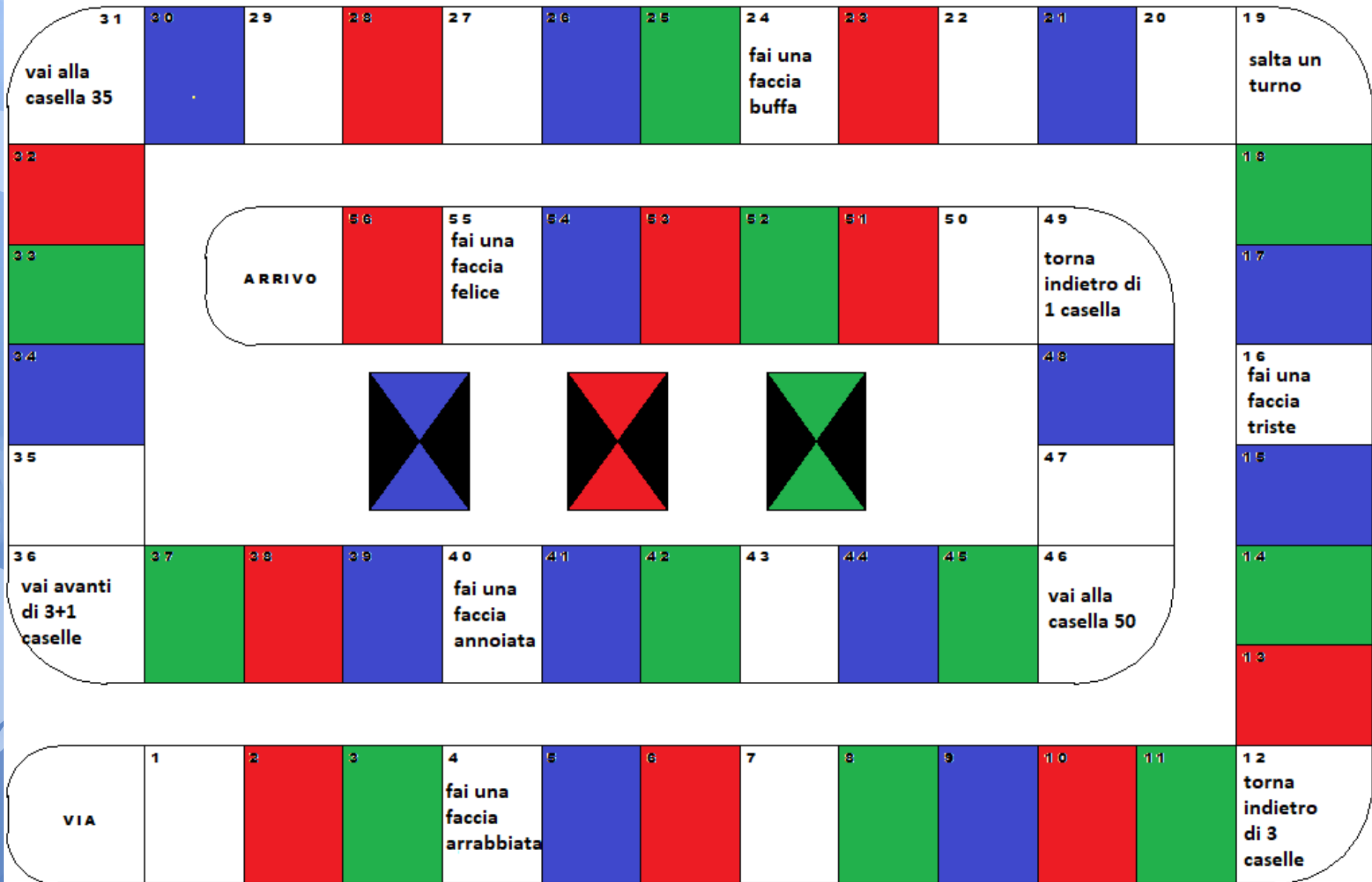
**PREMIO PER AVER
RISPOSTO ALLE
DOMANDE SULLE
EMOZIONI**



**PREMIO PER
ESSERE RIUSCITO A
CONCENTRARTI E
RILASSARTI**

Istruzioni per giocare insieme

- Dopo aver predisposto il materiale necessario, posizionare le pedine sul VIA e procedere lungo il percorso dopo aver lanciato il dado (come per un comune gioco dell'Oca). Ogni volta che si arriva su una casella dal colore blu/verde/rosso estrarre una «carta domanda» e rispondere o seguire le indicazioni scritte sulla carta
- Il termine del gioco si raggiunge quando i giocatori sono arrivati sulla casella ARRIVO
- Al termine del gioco ciascun giocatore potrà ricevere, se necessario, la *carta «premio finale»*, che trovate in questo documento dopo le «carte domande»
- Nella prossima pagina troverete un esempio di cartellone stampabile e pronto per essere utilizzato!





Buon divertimento!