

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 9 n. 93

Dicembre 2023

EDITORIALE-LA PIU' GRANDE MEDICINA AL MONDO

Il gioco è l'argomento che abbiamo scelto di trattare nel mese di Dicembre, Mese del Natale in cui questo risulta particolarmente gettonato tra i bambini. In questo periodo infatti, i bambini iniziano a scrivere le letterine a Babbo Natale per ricevere il gioco del momento con cui più risultano affini. Questo avviene da anni e anni ed in ogni parte del mondo, accomuna i bambini di tutto il pianeta. Per non parlare poi del grande gioco che ogni anno, nella maggior



parte delle famiglie, è svolto, la TOMBOLA!! Quest'ultima aiuta anche gli adulti a sentirsi meno adulti, essendo svolta anche da loro nell'attesa della mezzanotte.

Ma cos'è e perché è così tanto importante?

E' la principale attività svolta dal bambino, tramite il gioco il bambino si relaziona, si esprime, cresce e sviluppa le proprie capacità. E' la forma per eccellenza tramite cui il bambino esprime se stesso, esplora il mondo e combina informazioni in modo creativo così imparando, senza ricevere pressioni esterne ma solo divertendosi.

Crescendo poi si perde la capacità di giocare tendenzialmente, dando priorità ad altro e questo è sbagliato perché nonostante tutto il gioco è quel momento da condividere, per stare insieme, non pensare ai problemi e comunque imparare affinando le proprie capacità intellettive, d'attenzione, concentrazione, memoria, ecc...

Perché allora non dargli l'importanza che merita?

Un grande scrittore e drammaturgo dell'800/900 scrisse: <<Le persone non smettono di giocare perché invecchiano, ma invecchiano perché smettono di giocare>> ed è proprio così... in virtù della spensieratezza generata, caratteristica principale presente nei bambini, conserva giovani.

IL GIOCO E' GIOIA E LA GIOIA E' PRINCIPALMENTE DEI BAMBINI.

***“Le persone non smettono di giocare perché invecchiano,
invecchiano perché smettono di giocare”
(Oliver Wendel Holmes J. R.)***

BRAINSTORMING DEL GIOCO

Il gioco

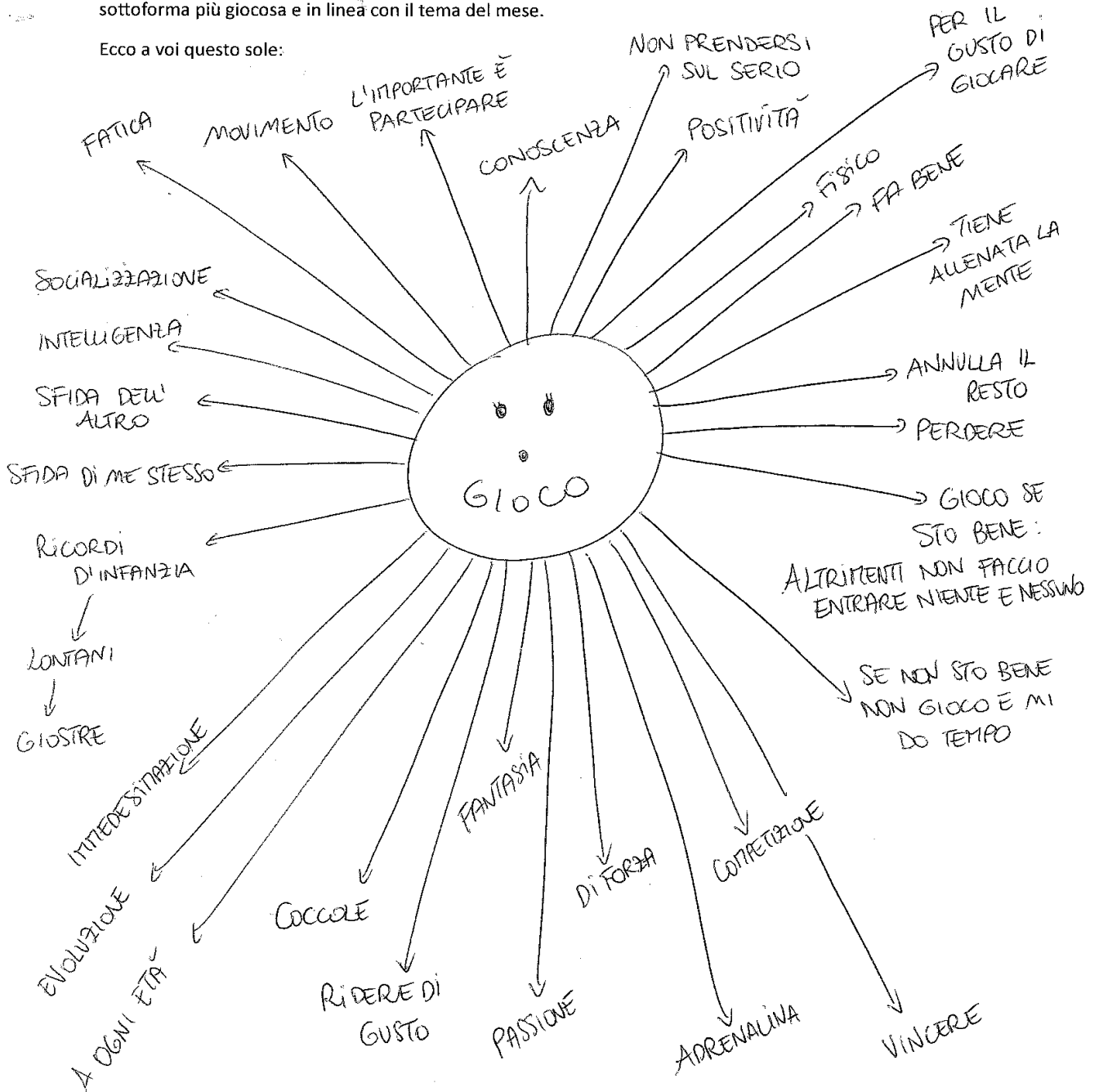
Una cosa così tanto semplice per un bambino, una parolina così all'apparenza chiara è motivo di studio fin dai tempi antichi. Filosofi, pensatori, psicologi, sociologi hanno provato a definire quest'attività declinandola in aspetti, conseguenze, motivazioni, regole...

Anche noi abbiamo aperto la nostra redazione facendo un Brainstorming: una libera esposizione di idee e proposte sul tema che una volta finito ci è sembrato un gioco quello scarabocchio un po' contorto.

Parole che evocano tanti concetti comuni o meno.

Ci è sembrato divertente, per una volta, uscire dagli schemi dell'articolo per presentare il nostro lavoro sottoforma più giocosa e in linea con il tema del mese.

Ecco a voi questo sole:



GIOCARE E' SOLO DA BAMBINI?

“Quanti significati e quante sfaccettature diverse può avere la parola giocare? Per noi cosa significa?”

Queste sono le domande principali da cui abbiamo preso spunto per dedicarci a questo articolo, e ora condivideremo con voi le risposte:

Marco: “Giocare può essere divertente e può essere utile ai grandi x svagarsi... per esempio a me piace tanto giocare a scopa. Esistono molti giochi come quelli di squadra, legati allo sport, che facendoli ci aiutano a rilasciare endorfine e a sviluppare la serotonina, che è l'ormone della felicità e ci aiuta a stare bene. Anche un malato può giocare perché giocare fa bene, ci aiuta a rimanere in allenamento, può essere una valvola di sfogo per lo stress accumulato con il lavoro o altro (es. calcetto). Anche in comunità giocare ci aiuta a distrarci e a passare il tempo.”

Katia: “Io ricordo quando ero a casa con le mie figlie, giocavo con loro a molti giochi (ballavamo, giocavamo con le barbie e a nascondino...). Quando andavo da mia madre, o lei veniva da me, giocavamo a carte ed era un modo per stare insieme e condividere tempo ed emozioni e fare qualche chiacchiera. Da piccola andavo in oratorio e giocavo a “palla bollata”, a flipper... Per me giocare è bello sia per bambini che per adulti.

Costantino: “Io da ragazzo giocavo a calcio, facevo sci e rugby a livello professionale. Il gioco è sempre bello, ti insegna nuove regole e ti obbliga a rimanere mentalmente concentrato, bisogna essere sul pezzo. Dopo il rugby sono andato a fare il body guard. Ho fatto anche nuoto a livello agonistico. Se penso al gioco la prima cosa che mi viene in mente è lo sport e anche oggi che non li pratico più mi piace tenermi aggiornato seguendoli alla tv. Anche collezionare può essere un gioco.”

Walter: “Da quando è nata la mia cuginetta la faccio giocare a bolle di sapone, nascondino, a palla e con altri giocattoli adatti alla sua età. Per me il gioco è importante, anche da adulti; ci sono molti sport da fare o giochi da tavolo come per esempio le carte perché tengono allenata la mente.”

Miriam: “Secondo me ci sono molti giochi anche da fare da adulti come per esempio i giochi in scatola o giocare a carte. Bisogna però stare attenti ad alcuni giochi, come il gioco d'azzardo, perché si rischia di cadere nella trappola; si possono rovinare famiglie o arrivare a “mangiarsi la casa”. Da piccola facevo i giochi di ruolo. Il termine giocare non va però legato ai sentimenti o alle emozioni...in quel caso prende un'accezione negativa.”

Asia: “Io da piccola giocavo con le barbie, avevo anche la casa delle barbie e il camper...giocavo anche con molti peluches. Crescendo ho iniziato a giocare con il game boy e il Nintendo DS, mi è sempre piaciuto usare i videogiochi. Mi sono fatta anche una bella piattaforma in camera dove avevo il pc e tutti gli altri strumenti. Sono cresciuta molto con i videogiochi. Ora mi piace giocare anche con le carte, in particolare scala 40; nonostante io sia discalculica giocare a carte mi aiuta anche da quel punto di vista. Da piccola ho giocato 10 anni a pallavolo, poi ho dovuto smettere per un problema ad una gamba...penso che il gioco di squadra sia molto importante.”

Chiara: “Io da piccola ho sempre giocato con i maschi, uscivo e giocavo sempre con gli unici tre amici che avevo. Andavo con loro nel bosco a giocare a soft air, spesso ci facevamo male perché non usavamo le protezioni, ma ci divertivamo moltissimo. La maggior parte della mia infanzia l'ho passata da sola, seduta al bar a giocare a solitario, sudoku o cruciverba. Mi permetteva di trovare compagnia anche quando mi sentivo sola. Mio padre aveva il vizio del gioco d'azzardo, giocava alle macchinette e io pensavo fosse un gioco anche quello. A 12 anni ho dovuto capire che non era un gioco ma un modo per buttare soldi. In quel momento il mio divertimento era andare a cambiare i soldi di carta in moneta. Ho cercato di cambiare mio padre e con il tempo ci siamo riuscite, ora ci gioca solo una volta ogni tanto e spende al massimo 2€.”

Roberta: “Il gioco non è solo per bambini, ma anche per adulti per esempio giochi di squadra, giochi di carte. A me piace giocare a carte. A me piacciono sia i giochi di squadra che quelli di carte. Giocare mi fa sentire, contenta, mi fa sfogare. Da adolescente ho vissuto il bullismo, c'era un ragazzo che mi ha aiutato tanto a uscirne. Dalla parte del bullo, il bullismo può essere visto come un gioco divertente, ma fa molto male e non è divertente.”



Erica: “Io vedo come un gioco anche ballare perché ho fatto quattro anni danza (latino americano e hip hop). Ho fatto anche nuoto. Ballare mi aiutava a sfogarmi, a sfogare le mie emozioni, a stare meglio con me stessa, a conoscere una nuova parte di me (quella del ballo). Da piccola giocavo molto coi peluches, con le bambole e anche a giochi di carte per bambini (tipo Uno) , nascondino. Da piccola aiutavo mia mamma a cucinare e fare i mestieri e per me era un bel gioco. A scuola giocavo a pallavolo.”

CRM Agorà

IL GIOCO

Il gioco è:

- Risocializzazione: un momento da condividere con altri, per ritrovare e passare il tempo insieme. Senza “l’altro” il gioco non può esistere;
- E’ dunque, un momento per stare insieme
- E’ rispetto delle regole: ogni gioco ha le proprie regole da rispettare per giocare bene insieme;
- E’ qualcosa che aiuta ad affinare le proprie abilità mentali, sia da bambini che da adulti il gioco aiuta a mantenere concentrazione, attenzione, muovere i neuroni evitando l’atrofizzazione e per di più senza giudizi espressi, in un clima di puro divertimento;
- E’ qualcosa che aiuta a crescere, il bambino cresce, impara giocando, è il primo metodo d’insegnamento per eccellenza;
- E’ qualcosa che serve per esplorare noi stessi, con il gioco posso conoscere quello che sono io con gli altri;
- E’ qualcosa che non ti fa pensare, e per questo giocare dovrebbe esser mantenuto nel tempo, indipendentemente dall’età, come momento di puro svago

Nei vari incontri sono emerse due differenti tematiche:



1. Come il gioco di ora sia diverso dal gioco di una volta;
2. Come a seconda dell’età vi siano diversi giochi svolti
IN PASSATO non essendovi la tecnologia, i giochi erano diversi, c’era più inventiva ma anche più rapporto umano. Alcuni ricordano quanto fosse diffuso il BOYSCOUTING, tutti gli insegnamenti che derivavano. OGGIGIORNO sembra ritornare e potrebbe essere utile per staccare i bambini dalla tecnologia. Un tempo, da bambini, si giocava alle macchinine, ai soldatini, freccette, battaglia navale fatta con la carta, flipper , pallone, bandierine, barbie...poi crescendo si è passati a giochi un po’ più sofisticati come le biglie, le bocce, elastico, pallina click clack, lego, si suonava ai campanelli per poi scappare e non farsi beccare,

twister, si facevano scherzi telefonici, alcuni giocavano con la playstation.

Dopo l’adolescenza alcuni hanno abbandonato il gioco, altri hanno continuato a giocare con giochi tipo monopoly, risiko, carte.

Quando si pensa al gioco, un pensiero va anche al NATALE...Non sicuramente tutti, ma molti “approfittavano” del giorno di Natale per chiedere il gioco tanto desiderato, altri ritenevano ciò consumismo e anche il solo momento GIOCO-TOMBOLA, tanto diffuso, era utile per rallegrare gli animi.

ABBIAMO CHIESTO AGLI OSPITI:

- COS’E’ PER TE IL GIOCO. PERCHE’ E IMPORTANTE. A COSA SERVE IL GIOCO NEL BAMBINO E NELL’ADULTO?
- QUAL’ERA O QUALI ERANO I TUOI GIOCHI PREFERITI?
- ATTUALMENTE C’E’ UN GIOCO CHE TI PIACEREBBE FARE O IMPARARE?
- SE PENSI AL NATALE E AL GIOCO COSA TI VA DI RACCONTARE?

HANNO COSI’ RISPOSTO:

LAURA:

1. Mi chiamo Laura, per me il gioco fu un momento per stare insieme agli amici. E’ importante perché è educativo, insegna a stare con i propri simili e serve a diventare intellettualmente più adulti e aperti interiormente. Il gioco sia per bimbi e adulti è importante perché entrambi riescono a vivere un momento in cui possono comunicare gli uni con gli altri.

2. I miei giochi preferiti erano tanti. Avevo molti amici di sesso maschile, facevamo esplodere le miccette, lanciare il pallone e giocare con le biglie.
3. Attualmente non c'è nessun gioco che mi interessi.
4. Non ho niente da raccontare

FRANCESCO:

1. Il gioco serve a vivere il presente e sviluppare le capacità.
2. I miei giochi preferiti erano: pallone, nascondino, pallavolo, carte.
3. Vivere in pace.
4. I giochi che mi arrivavano con SANTA LUCIA

CARLA:

1. Il gioco è qualcosa con cui ti liberi dal tuo dovere come ad esempio la scuola e il lavoro. E' importante per esplorare noi stessi, il gioco serve a sperimentare ciò che abbiamo in dote.
2. I miei giochi preferiti erano: BANDIERINA, ACQUA E FUOCO, CACCIA AL TESORO, NASCONDINO E SALTO ALLA CORDA.
3. TENNIS.
4. NULLA

ROMEO:

1. Per me il gioco è una forma di divertimento ed è importante perché non ti fa pensare ai brutti pensieri. Il gioco nel bambino è molto importante perché aiuta a crescere e stare bene. Nell'adulto serve a concentrarsi nel gioco che si deve fare senza pensare ai problemi.
2. I miei giochi preferiti erano: la battaglia navale, costruzioni, tiro a freccette, playstation.
3. Mi piacerebbe saper usare il pc e la realtà virtuale.
4. A Natale per me era la tombola e i fuochi d'artificio e stare tutti insieme in famiglia felicemente!

ANDREA:

1. I giochi per i bambini servono a sviluppare capacità intellettive e cognitive. Per gli adulti fa scaricare tensioni e nervosismi. Si potrebbe giocare oltre gli 80 anni.
2. Gli scacchi, giocare al pallone, freesby.
3. Mi piacerebbe giocare a tennis, lo sport che non ho mai praticato.
4. Natale è il gioco di tutti, si ritorna bambini, serve anche a coltivare le amicizie

FRANCESCA:

1. Per esprimere vitalità, stare in compagnia.
2. Erano giochi molto semplici: Nascondino, Mondo, Pattinare mentre attualmente le carte.
3. Non so.
4. La tombola

NADIA:

1. Per me il gioco è molto importante perché mi rilassa. Mi piace andare a ballare con qualcuno, mi piacerebbe fare Lulahop.
2. PALLAVOLO, GIOCARE DA PICCOLA CON LE BAMBOLE CICCIOBELLO SCURO CICCIOBELLO BIANCO.
3. Mi piacerebbe giocare come quando eravamo bambini, si giocava a bigliardino. Imparare YOGA.
4. Natale è bello perché si abbellisce la casa, io ho già fatto un alberello piccolo con luci, alla tombola dove vinci o perdi



CRISTINA.

1. Il gioco è una pausa negli impegni e inquietudini della giornata. È un modo per stare con gli altri con regole diverse e permette di rilassarsi e divertirsi. Il bambino scopre come è fatto il mondo e come interagire con



3. Non desidero impararne di nuovi.
4. Solo bisticci coi miei fratelli, che non sapevano essere onesti nei giochi, baravano e non ho un bel ricordo

ALBERTO:

1. Il gioco è senza dubbio un metodo sostitutivo della realtà che nel bambino ha uno scopo di preparare e far apprendere nelle varie fasi di crescita alla realtà futura ed è un attivante per le esperienze. Nell'adulto ha sicuramente un ruolo risocializzante e distensivo per scaricare le tensioni della realtà, entrambe le motivazioni hanno un'importanza diversa.
2. Giocavo molto di fantasia utilizzando dei giocattoli e inventando storie.
3. Attualmente non sono interessato ai giochi.
4. A Natale si giocava spesso con i famigliari a tombola o al gioco dell'oca. Era un modo per passare il tempo e c'era un clima allegro e familiare.

INSOMMA si può dire che il gioco, come altre cose, è parte centrale e fondamentale della vita di un individuo. Abbiamo visto come molti, dopo una certa età, hanno abbandonato l'abitudine di giocare e questo è un peccato perché come diceva un famoso filosofo cinese di nome Lao – Tse "IL GIOCO E' LA MEDICINA PIU' GRANDE" – Dunque il mio consiglio è giocate più che potete fin quando potete!!!!

CPM Quadrifoglio

GIOCARE E' DIVERTIMENTO

I GIOCHI... Giocare è solo da bambini? Giocare serve anche da grandi? Cos'è per voi il gioco? Giocare è divertimento ma anche imparare cose nuove?



Giocare mi fa pensare a quando eravamo bambini e i giochi che si facevano allora: alle elementari con i miei compagni all'intervallo giocavo ai pirati buoni che si scontravano con i pirati cattivi. Al cre si giocava con la corda e con l'elastico. Il gioco era movimento.

Quando sono cresciuta, giocare voleva dire uscire con le amiche in discoteca oppure al bowling, o a mangiare una pizza e questo era il nostro divertimento. Stare insieme all'amica del liceo, parlare e ridere insieme per cose stupide

sul pullman. Divertirsi per me è stare con gli altri, fare qualcosa insieme. Adesso per me il divertimento è suonare gli strumenti, non è un gioco vero e proprio.

Per me giocando s'impara a stare con gli altri e a rispettare tutti, perché il gioco ha delle regole che bisogna rispettare.

Tiziana

A me diverte giocare ai giochi da tavolo, a carte a tombola, Forza quattro. Giocare mi fa rilassare e mi toglie i pensieri. Da bambina giocavo a bandierina e al gioco della bottiglia e a nascondino. Quando c'era la neve andavo col bob insieme ai miei fratelli, vicino a dove abito. Lì ci incontravamo insieme ad altri bambini.

Giulia

Da piccola giocavo a nascondino, a Gromo, c'erano tanti bambini. Anch'io andavo col bob e una volta ci siamo "cappottati" ma non ci siamo fatti male.

Dony

Andavo con il bob con mia sorella e una volta mi fatta male al ginocchio.

Laura

Come gioco io da giovane ho amato infinitamente il gioco del calcio e l'ho anche praticato con discreto successo. Giocavo nel Virtus Lovere e nel Sebinia. In quegli anni era per me spensieratezza e fantasia al potere. Il gioco di squadra mi piaceva, eravamo tutti amici e ci divertivamo. Raggiungevamo i traguardi insieme. Non mi sono mai piaciuti i giochi da tavolo o le carte perché li ritengo noiosi, forse perché li usavo tanto da bambino e ho finito per odiarli. Meglio un buon libro, un buon film o un buon disco. Dopo gli anni della gioventù e fino ai trentun anni ho giocato ma poi per me il gioco non c'è più stato. Amo ancora il calcio ma ora non è più così romantico ed è diventato solo un business.

Antonio

Ho sempre e solo giocato a scala quaranta. Ci giocavo per trascorrere il tempo insieme al mio compagno. Ora non ci gioco più, forse perché mi sono stancata. Da piccola mi ricordo che giocavo spesso da sola perché mia sorella non ha mai voluto giocare con me, giocavo tanto in cortile con la bicicletta e i pattini oppure in casa giocavo con le bambole. Il gioco per me è un momento di svago e sicuramente un momento piacevole.

Giuliana

CDP il faro

RICARICA CULTURALE

ARCHEOPARK DARFO BOARIO TERME



Nel mese di settembre siamo andati all'Archeopark di Darfo Boario Terme, era una giornata nuvolosa, ma fortunatamente non ha piovuto e quindi siamo riusciti a visitare tutto il parco.

Lo staff del posto ci ha accolti con molta gentilezza e ci ha guidato nella visita.

Questo parco è stato ideato e realizzato da un archeologo che ha voluto ricreare l'ambiente in cui vivevano gli uomini e le donne della preistoria.

Le donne furono le prime a scoprire l'agricoltura, raccogliendo bacche ed erbe fino ad arrivare alla scoperta dell'agricoltura vera e propria con la coltivazione dei cereali.

Abbiamo visto oggetti per l'agricoltura che venivano costruiti con il legno: zappa, aratro e i primi carri che avevano le ruote molto pesanti, di legno senza raggi.

Prima di questa scoperta gli uomini del neolitico erano cacciatori e nomadi.

Poi quando divennero sedentari costruirono le prime abitazioni con legno, argilla e paglia con cui costruivano i tetti, lasciavano due aperture in alto per permettere all'aria di entrare ed uscire e tener vivo il fuoco che si trovava al centro della casa.

Dormivano su dei sopralchi in modo che il calore del fuoco salisse in alto. Costruivano dei giacigli con foglie e paglia e per coprirsi usavano le pelli degli animali.

Le pelli venivano usate anche per vestirsi e per realizzare cappelli, mentre i mantelli per proteggersi dalla pioggia venivano fatti con la paglia.

I vari attrezzi venivano tutti realizzati con i materiali a loro disposizione legno oppure selce (pietra dura che veniva usata per realizzare le punte delle frecce, e degli strumenti da taglio come coltelli, pugnali ecc.). Abbiamo visto anche un attrezzo molto particolare e curioso: un trapano rudimentale fatto con il legno e la punta in selce.



Abbiamo visto diversi animali: cinghiali, conigli, asini, daini, galline e il gallo, papere e i germani.

Abbiamo visto anche una riproduzione delle pitture rupestri. Siamo saliti su una zattera a corda

Abbiamo realizzato anche piccoli medaglioni di creta.

E' una bella esperienza che consigliamo a chi non ha mai visitato questo parco.

Ora il parco è chiuso ma riaprirà a marzo 2024.

CDP Il Faro

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: comunitamente

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro