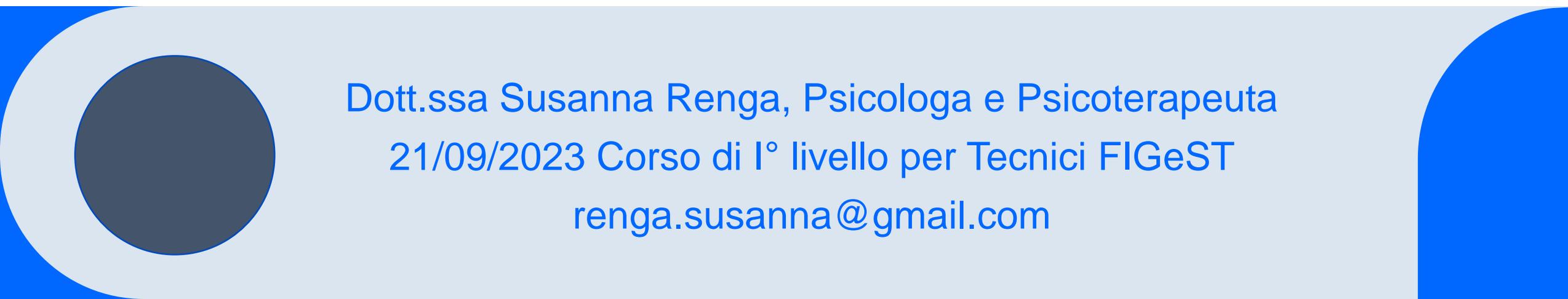




Psicologia dello Sport Competenze Cognitive nei Minori



Dott.ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta
21/09/2023 Corso di I° livello per Tecnici FIGeST
renga.susanna@gmail.com

Psicologia

Il termine "**psicologia**" deriva dal greco

- **psyché** (ψυχή) = spirito, anima

- **logos** (λόγος) = discorso, studio



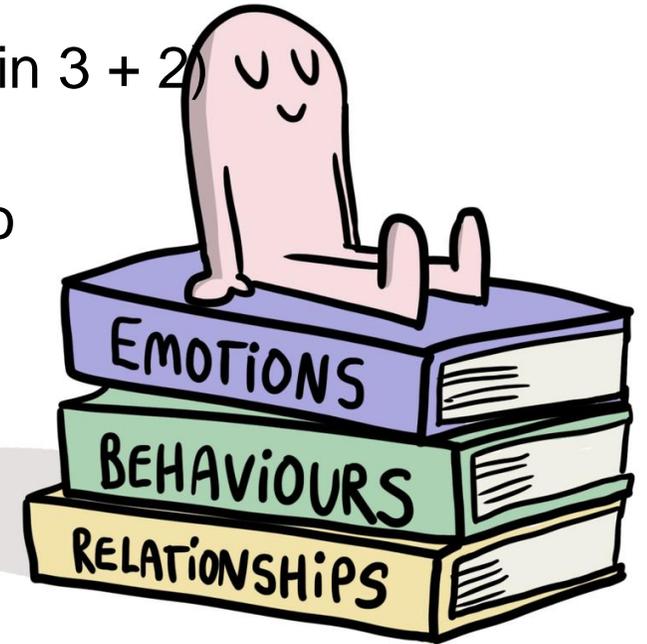
E' quindi la scienza che studia il **comportamento**, i **processi mentali** e in generale il **funzionamento umano**.



Chi è lo Psicologo?

Si tratta di un esperto con una specifica formazione:

- Laurea quinquennale in Psicologia (solitamente suddivisa in 3 + 2)
- Tirocinio professionalizzante della durata di 1 anno
 - Esame di stato
- Iscrizione all'Albo dell'Ordine degli Psicologi



N.B. Solo con l'iscrizione all'Albo è possibile definirsi psicologi.
Un laureato in Psicologia potrà definirsi solo Dottore in Psicologia (non psicologo!)



Dove e come lavora uno psicologo?

Lo psicologo può lavorare in molti contesti, **pubblico o privato**, ambito **clinico/diagnostico**, **scolastico**, **lavorativo/aziendale**, nella ricerca delle **neuroscienze** e in ambito **sportivo**.

Obiettivi sono contesto dipendenti: in generale

- **leggere e conoscere la situazione e la persona**,
- **ridurre il disagio** laddove presente,
- **rinforzare le risorse** già esistenti,
- migliorare la **qualità delle relazioni**, ecc ...

N.B. non può prescrivere farmaci, a meno che non abbia anche formazione medico/psichiatrica

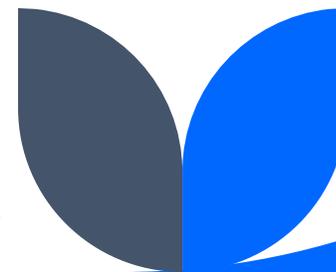
Fin dalle prime civiltà la storia dell'attività fisica è presente nella vita dell'uomo:

- età preistorica **l'attività fisica** era strettamente legata alla sopravvivenza attivando reazioni di **fuga o attacco**, in base alla situazione.

Così anche le **danze rituali** contribuivano a mantenere in allenamento ed in esercizio il corpo.

- In **epoca moderna** lo sport è diventato un **fenomeno di massa** con rilevanti conseguenze in campo **economico, politico, sociale ed educativo**.

Oggi lo sport veicola valori e principi molto importanti!





La psicologia dello sport
contatto tra

ambito scientifico

applicazione pratica

si rivolge principalmente ad **allenatori, dirigenti, atleti, arbitri, medici dello sport, tecnici** e a tutti coloro che operano ad ogni livello nel campo dello sport.

Essa ha la possibilità di apportare validi contributi sia nello **sport di alto livello** che nelle **fasi di apprendimento** di un'attività.

Un po' di storia...

- Il primo studio di psicologia dello sport: **NORMAN TRIPLET (1989)** studiò il fenomeno della **facilitazione sociale**: prestazioni influenzate dalla presenza degli altri (es. ciclisti pedalano più velocemente in presenza di altri rispetto a quando sono da soli)
 - Occorre aspettare gli **anni 20**: la disciplina entra in ambito accademico.
 - Nel 1920 **Diem**: primo laboratorio di Psicologia dello sport alla Deutsche Sportschule a **Berlino**
 - Nel 1925 **Puni** apre un laboratorio all'Istituto di Educazione Fisica di **Leningrado**.
- **GRIFFITH** fonda l'Athletic Research Laboratory presso l'**Università dell'Illinois**, istituisce un **corso universitario**, pubblica due libri di testo ed è oggi definito il padre fondatore della psicologia dello sport.
- Tra gli **anni 30 e 60**: Grande Depressione -> **calo di interesse** per la disciplina del mondo occidentale.
- Negli **anni 70**: impiegati gli psicologi dello sport nella preparazione degli atleti in **Germania e nell'Unione Sovietica**.
- La disciplina da allora è in **continua espansione**, ne sono testimoni le riviste specializzate e i

In Italia...



FIPsIS - Federazione Italiana Psicologi dello Sport

Dopo le **Olimpiadi di Roma** nel 1960 -> psicologi iniziarono a interessarsi al mondo dello sport per **salvaguardare il benessere dell'atleta** per introdurre **miglioramenti nella preparazione e nella prestazione sportiva.**

➔ La prima **società di psicologia dello sport** è nata in Italia nel **1965** da **Ferruccio Antonelli** e sebbene non ci sia stata una grande attenzione per l'inserimento della disciplina nei curriculum universitari la situazione è cambiata con l'introduzione di Master e corsi di Laurea in **Psicologia e di Scienze motorie.**

Le aree di intervento (1)

Motivazione: come sostenere la motivazione dell'atleta ed abbassare la percentuale di abbandono;

Approccio centrato sull'atleta: analisi delle risorse e dei limiti e ottimizzazione degli stessi;

Autostima e autoefficacia: come sviluppare queste competenze negli atleti;

Comprensione e individuazione di comportamenti problematici: introduzione di concetti quali il perfezionismo normale e il perfezionismo patologico;

Comunicazione: sostenere una comunicazione positiva con l'atleta, finalizzata ad insegnare un pensiero autoriflessivo positivo, utile ad affrontare la competizione, abbassare l'ansia, aumentare l'autoefficacia e l'autostima;

Le aree di intervento (2)

Abilità mentali da sviluppare: goal setting, formazione corretta degli obiettivi di prestazione e di risultato, allenare a gestire le emozioni; allenamento ideomotorio, allenare alla visualizzazione del percorso e dei gesti motori dell'atleta; strategie per la gestione dell'attivazione psicofisica dell'atleta; concentrazione, studiare e potenziare gli stili attentivi dell'atleta; gestione delle emozioni disfunzionali; tecniche di rilassamento;

Dinamiche di gruppo: comunicazione efficace e positiva, la gestione del gruppo nei momenti difficili, la leadership;

Doping, uso di sostanze e problemi alimentari: una particolare attenzione viene posta alle problematiche alimentari e all'abuso di sostanze.

Lo psicologo interviene:



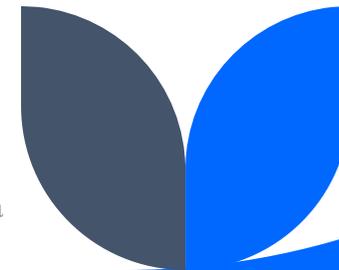
-A livello **individuale**;



-A livello di **gruppo** (la squadra) facilitando le **interazioni e comunicazioni efficaci**, la **cooperazione** e la **consapevolezza** dei differenti ruoli e delle regole del gruppo e stimolando la **coesione**, il **senso di appartenenza** e la concentrazione sugli **obiettivi comuni**;



- A livello **organizzativo** e di **gestione manageriale** delle attività sportive e dei gruppi sportivi (ad esempio, nell'ambito di centri sportivi di ampie dimensioni) soprattutto nel **coordinamento** e nella **facilitazione** delle **relazioni** tra gruppi, nella **progettazione** di modelli di funzionamento organizzativo efficace e nella **consulenza manageriale**.



Come si diventa Psicologo dello Sport?

- **Laurea Magistrale (3+2)**
- **Tirocinio professionale** svolto nelle aree professionali tipiche della psicofisiologia, della psicologia clinica, dell'educazione, sociale e delle organizzazioni.
- **Corsi di Alta formazione o Master Universitari** in ambito sportivo



Le principali società/associazioni scientifiche e professionali nazionali e internazionali nell'area

AIPS, Associazione Italiana Psicologia dello Sport

<http://www.aipsweb.it/classic/>

Centro Interuniversitario Mind in Sport Team

<http://www.psicologia-uniroma4.it/mist/mist.htm>

SIPSIS, Società Italiana di Psicologia dello Sport

<http://www.societaitalianapsicologiasport.it/>

SPOPSAM, Società Professionale Operatori in Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie

<http://www.psicosportprofessionale.eu/>

AAASP, The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology

<http://www.aaasponline.org/index.php>

AASP, Association for Applied Sport Psychology

<http://www.appliedsportpsych.org/pubs>

APA, Exercise & Sport Psychology, Division 47

<http://www.apadivisions.org/division-47/index.aspx>

ENYSSP, European Network Young Specialists of Sport Psychology

www.enyssp.org

FEPSAC, European Federation of Sport Psychology

<http://www.fepsac.com/>

IFAPA, International Federation of Adapted Physical Activity

<http://www.ifapa.biz/>

ISMTE, International Society for Mental Training and Excellence

www.coach.ca/ismte/

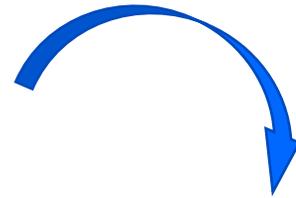
ISSP, International Society of Sport Psychology

<http://www.issponline.org/>

Attraverso un adeguato **screening psicodiagnostico** è possibile valutare il **profilo emotivo dell'atleta** rilevando i **punti di forza** e le **aree di miglioramento** possibili.



L'ambiente: il contesto entro il quale avviene l'esperienza del soggetto



I comportamenti: le azioni dell'individuo nel contesto



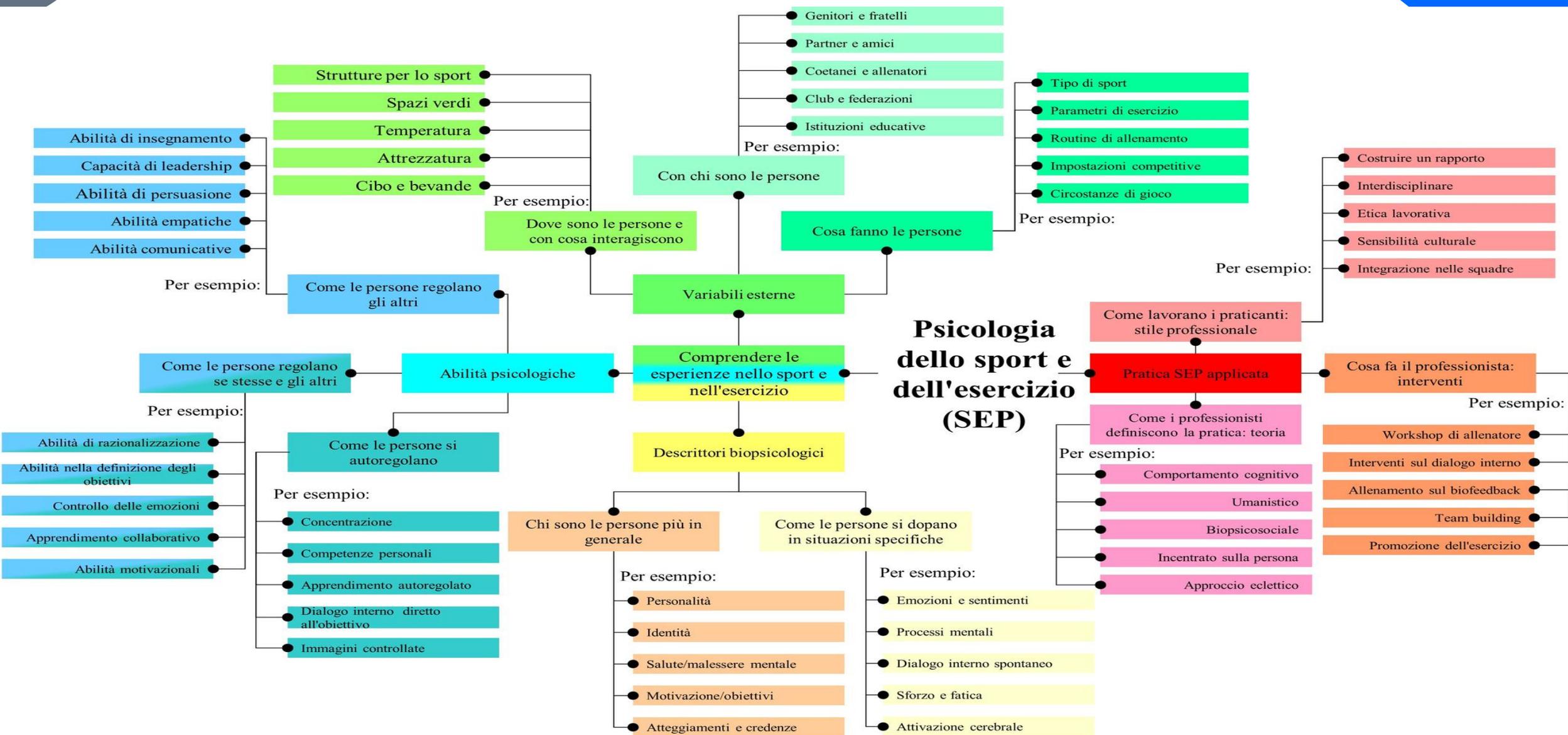
Le capacità: le abilità dell'individuo che ha imparato ad agire in modo adeguato con l'ambiente esterno



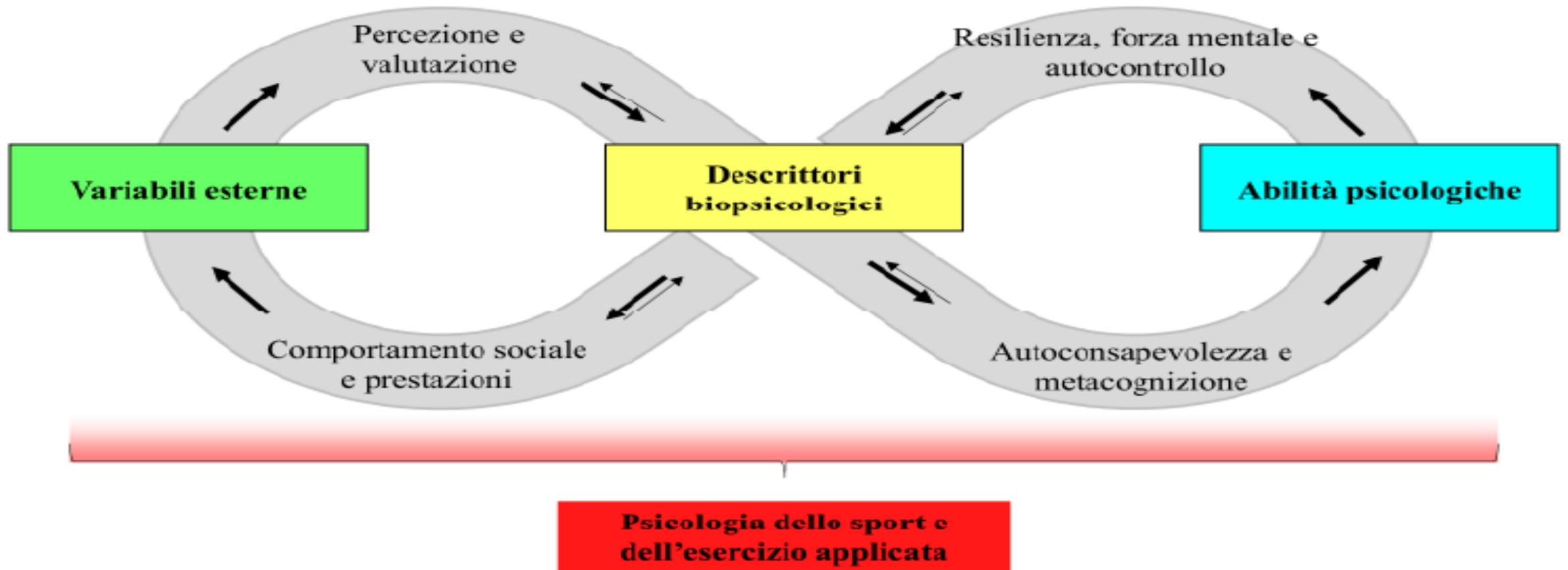
© CanStockPhoto.com - csp31286329

- Di seguito la proposta di **Alex Latinjak** (2021):
- **mappa** sulla psicologia applicata dello sport e dell'esercizio
 - percorso di lavoro sui temi della psicologia dello sport, in particolare nell'interazione tra **abilità psicologiche e variabili esterne**





Percorso di lavoro possibile



La psicologia dello sport ...

Integra una stretta **collaborazione tra più approcci all'interno della psicologia**, non è solo una mera applicazione della psicologia allo sport, ma una **pratica guidata dal lavoro sul campo**, sia in ambito psicologico che sportivo.

Andrebbe **studiata come disciplina a sé stante** in maniera sistematica nelle istituzioni accademiche con un curriculum chiaramente strutturato ed integrato.





Oggi le società sportive partono dalla considerazione che **lo sport non è soltanto pura fisicità o agonismo**



ma è fonte di esperienze emozionali
che accompagnano l'essere umano a vari livelli
di coinvolgimento

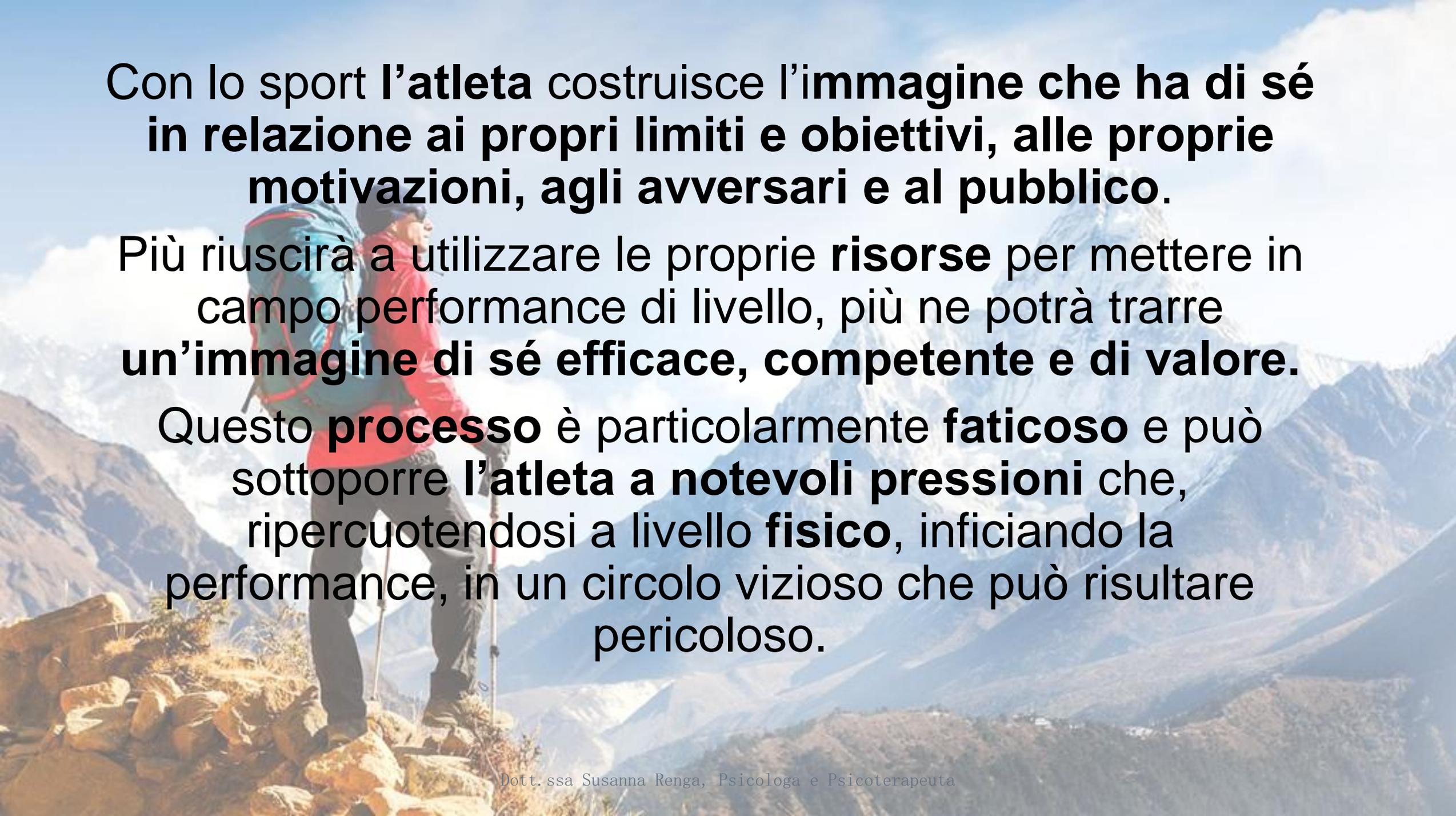




A differenza di ciò che si può pensare,
lo sport non è solo fisico, ma anche mentale.

L'attività sportiva richiede **costanza e impegno** nell'allenamento, volontà di **tener duro di fronte alla fatica** e ai **sacrifici**, capacità di **sopportare la pressione emotiva** di una gara e dei giorni che la precedono.





Con lo sport **l'atleta** costruisce **l'immagine che ha di sé in relazione ai propri limiti e obiettivi, alle proprie motivazioni, agli avversari e al pubblico.**

Più riuscirà a utilizzare le proprie **risorse** per mettere in campo performance di livello, più ne potrà trarre **un'immagine di sé efficace, competente e di valore.**

Questo **processo** è particolarmente **faticoso** e può sottoporre **l'atleta a notevoli pressioni** che, ripercuotendosi a livello **fisico**, inficiando la performance, in un circolo vizioso che può risultare pericoloso.

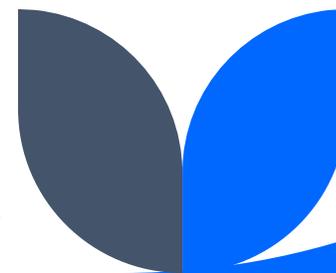


La **psicologia dello sport** consente all'atleta di migliorare la propria prestazione attraverso **l'utilizzo di tecniche** che lavorano **sull'aspetto psicologico**, per **migliorare la gestione dell'emotività** in una situazione di allenamento e di competizione sportiva.

A parità di preparazione fisico-atletica la differenza è data **dall'atteggiamento mentale** con cui allenamento e competizione vengono vissuti.



Coloro che riescono a **replicare un risultato positivo e a renderlo costante**, sanno sicuramente lavorare sul loro assetto mentale sotto stress.



Un nemico ... l'ansia

Tra tutte le emozioni, risulta la peggior nemica della prestazione sportiva agonistica, in grado di influenzarne **negativamente** i risultati.

L'ansia è uno stato emotivo che ha origine dalla **paura**, ma se **perdura** nel tempo, nonostante l'assenza di una minaccia, diventa allora **disfunzionale**.

Durante lo stato di ansia si attiva il sistema nervoso simpatico che provoca una serie di **alterazioni fisiche, biochimiche e endocrine**, le quali a loro volta contribuiscono a un **precoce esaurimento delle risorse fisiche e mentali dell'atleta**

Dott. ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta





https://youtu.be/HprZ_W7YYHQ?feature=shared

Dott. ssa Susanna Kenga, Psicologa e Psicoterapeuta

Una mente arrabbiata, è una mente offuscata

Il voler **dare tutto** spesso è espressione di **rabbia** e sfocia in un **atteggiamento aggressivo** che può portare ad **esagerare i movimenti e ad andare oltre i confini** rispetto alle proprie capacità tecniche e pratiche.

La **rabbia** può essere anche espressione di **frustrazione** (infortunio subito o risultati negativi precedenti) o di **rivalsa** (verso un allenatore o un compagno di squadra).

Qualunque sia la causa, l'atleta arrabbiato si presenta alla gara con un atteggiamento poco produttivo (pensiero disfunzionale)



L'errore ... non è orrore!



“Avrò segnato 11 volte canestri vincenti sulla sirena, e altre 17 volte a meno di dieci secondi alla fine, ma nella mia carriera ho sbagliato più di 9.000 tiri.

Ho perso quasi 300 partite.

Per 36 volte i miei compagni si sono affidati a me per il tiro decisivo ... e l'ho sbagliato.

Ho fallito tante e tante e tante volte nella mia vita.

Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto”

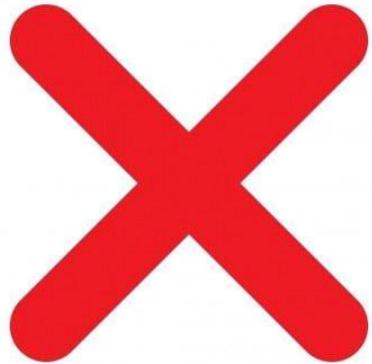
Michael Jordan

Dott. ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta



L'**errore** nello sport rappresenta una **costante** ed è importante che l'atleta sia preparato rispetto ad esso.

Le principali cause di errore sono di natura:



- **Tecnica**
- **Tattica**
- **Emotiva**
- **Legate alla Forma fisica**

Lo psicologo dello sport si occupa per prima cosa degli **errori di natura emotiva**.

Ansia e paura agiscono dentro e fuori dal campo e possono essere causa di cattiva performance -> innescano un **circolo vizioso**.



Oltre alle cause sopra elencate, nell'errore possono concorrere i **distrattori**, che possono essere **interni** o **esterni**.

- **distrattori interni** : fatica, motivazione inadeguata, pensieri intrusivi, sensazioni corporee ed emotività pervasiva;
- **distrattori esterni** : stimoli visivi, acustici e situazionali sociali.



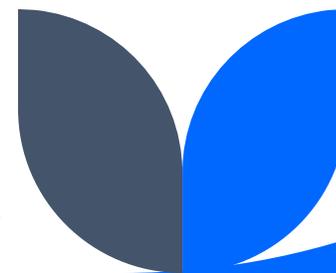
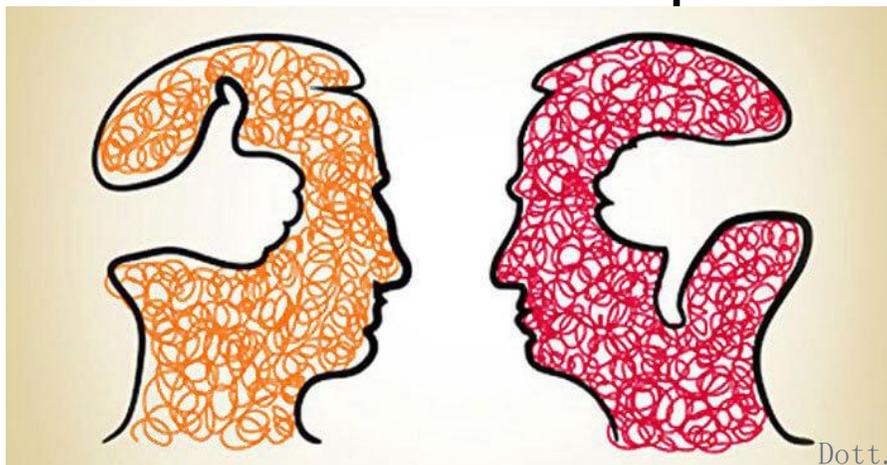
Spesso accade che dopo aver commesso un errore, nonostante la gara vada avanti, il pensiero rimanga ***su ciò che si è sbagliato***



Anche se l'errore è di poco conto, spesso è accompagnato da emozioni come **senso di colpa, rabbia, frustrazione, delusione o vergogna.**

Questo atteggiamento ha due immediate conseguenze:

1. Fa dirigere notevolmente **l'attenzione sull'errore commesso**, un'azione passata che oramai è finita;
2. **Riduce** o addirittura **toglie l'attenzione dalle azioni successive**, limitando l'impatto positivo che l'atleta può avere quando è focalizzato al meglio.



Le **emozioni disfunzionali** che spesso si associano a una competizione non sono eliminabili, ma **gestibili**.

Le **tecniche di allenamento mentale** permettono all'atleta di riconoscere le proprie **modalità di pensiero abituali**, e le **emozioni** ad esse collegate e di **imparare a modificarle e gestirle**.



Un esempio ... il



REFOCUS: reindirizzare l'attenzione alla gara -> smettere di pensare all'errore.

Per un *refocus* efficace bisogna:

- 1. Riconoscere di essere in una zona di non-comfort
- 2. Riconoscere le proprie competenze
- 3. Creare un piano di azione per risolvere il problema



Respirazione, dialogo interno risolutivo, usare parole chiave, arresto del pensiero ... sono tutte tecniche che aiutano.



Gli esercizi di respirazione, per esempio, hanno benefici su **3 diversi livelli**:

- **Livello fisiologico**: permettono di sfruttare al meglio i processi energetici e diminuiscono la fatica muscolare;
- **Livello atletico**: diminuiscono le contratture e migliorano la postura;
- **Livello mentale**: aumentando la concentrazione, aiutando la gestione dello stress, delle emozioni e degli stati fisiologici negativi.



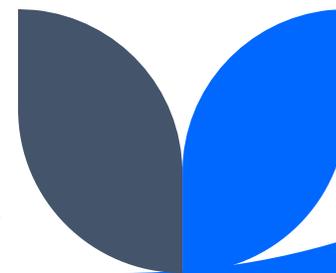
Raggiungere lo stato di rilassamento fondamentale nella preparazione di ogni sportivo.

Il rilassamento non coincide con uno stato di riposo, ma in una **normalizzazione delle funzioni vitali** e ad un loro **migliore utilizzo**.

Caratterizzato da:

- **riduzione della tensione muscolare**
- **sensazioni psichiche** percepite come **benessere, serenità e tranquillità**.

Alcune tra le tecniche più utilizzate nella **psicologia dello sport** sono ad esempio la Mindfulness e Training Autogeno, tecniche di visualizzazione ...



Le tecniche di visualizzazione ...

... consentono di raggiungere una condizione di rilassamento, anche durante una gara importante.

Immaginarsi all'interno di una situazione serena e confortevole, in un luogo reale o immaginario, in cui sia possibile trovare **benessere psichico**.

- Immaginare la scena in modo **dettagliato**
- Prestare **attenzione a tutti i particolari dell'ambiente**: i colori, le luci, la temperatura, il momento della giornata, i suoni, il movimento delle persone e degli oggetti, le sensazioni tattili, uditive e olfattive, e, ovviamente, le emozioni provate.



In questo ambiente immaginativo l'atleta potrà tornare ogni volta che desidera calmare e rilassare la mente

Dott. ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta



Il posto sicuro

<https://youtu.be/Dgc-Yd9GzYo?feature=shared>

Dott. ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta

Un'altra tecnica è invece il *self talk* ...

Ciò che le persone si **dicono** (o **pensano** di sé) è in grado di condizionare il **comportamento**, così come l'**autostima** influisce sulla prestazione e sul successo sportivo.

Sulla base di questo si struttura il **dialogo interno**: l'atleta deve, attraverso pensieri positivi (frasi incoraggianti, stimolanti o parole chiave da ripetersi) per focalizzare la propria **attenzione sugli obiettivi da raggiungere**.

- Avere **poca fiducia** nelle proprie capacità → **circolo vizioso**: scarse performance e **self talk negativo**, causano emozioni negative che incidono negativamente sul *focus* e sulla motivazione.

- **Confidare** nelle **proprie abilità** → **circolo virtuoso**: **self talk positivo** sensazione di rilassatezza ed energia e di conseguenza motivazione.

<https://youtu.be/A1bVPE9v0uU?feature=shared>

Dott. ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta

A group of children are hula hooping together, smiling and laughing. The children are of various ethnicities and are wearing casual clothing. The hula hoops are colorful, with shades of blue, green, and purple. The background is a bright, indoor setting, possibly a gym or a play area.

E quando gli atleti sono bambini?

In questo caso, attraverso lo sport si possono **istruire alle emozioni** i futuri uomini e le future donne di domani in modo tale che siano **capaci di vincere e di perdere nello sport** e nella vita senza vacillare.

A pochi è riservata l'opportunità di poter diventare campioni nello sport.

A tutti va data l'opportunità di diventare persone serene.

Lo sport, in tal caso, è fortemente allenante.



Lo sport giovanile consente ai bambini di **conoscere, controllare e gestire i vissuti** che vengono sollecitati dal gioco stesso e quindi comprendere i propri **bisogni soggettivi e mediarli** in funzione di quelli del contesto.

Per questo, il mandato di ogni agenzia educativa è proprio quello di allenarli a **relazionarsi** positivamente, a **collaborare, a rispettare** le regole.

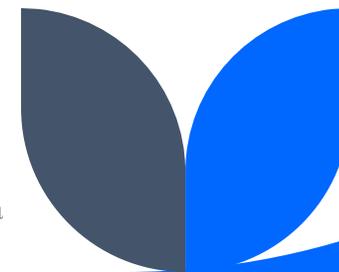


Educare i bambini a praticare un'attività sportiva offre numerosi vantaggi

1. Per prima cosa, il **bambino che fa regolarmente attività fisica**, sia essa ricreativa o sportiva, **ridurrà** le ore giornaliere di **sedentarietà** e l'utilizzo di **schermi**.

2. Il bambino prende poi dimestichezza con un **“alfabeto motorio”** (correre, saltare, arrampicarsi, fare capovolte...) che gli consentirà di **conoscere** e **usare** meglio il proprio **corpo**.

3. Dal punto di vista **“sociale”**: lo sport offre diverse possibilità di **esprimersi** e di **lavorare sull'autostima**, di **interazione** e **integrazione**, e altre competenze e abilità utili per la vita futura



L'evoluzione delle competenze nei bambini

Le competenze motorie del bambino **variano a seconda dell'età**, così come tutte le altre capacità cognitive, linguistiche, emotive, relazionali ... già nei primi mesi di vita il neonato acquisisce anche **capacità di interazione, movimento, linguaggio.**

Ma come avviene esattamente lo **sviluppo cognitivo dei bambini?**





Per capire cosa si intende per **sviluppo cognitivo**, facciamo riferimento a Jean Piaget, che individua due elementi fondanti:

- **1. Un insieme di funzioni dette “invarianti”** che consentono di ottenere informazioni dall’ambiente, comprenderle, elaborarle, memorizzarle e utilizzarle in momenti successivi grazie all’elasticità presente nell’utilizzo degli schemi mentali;
- **2. Le strutture cognitive**, che si creano grazie all’interazione continua fra i processi mentali innati della persona e l’ambiente fisico e sociale, e si modificano durante la crescita per far fronte a nuovi bisogni.



L'importanza del contesto sociale e culturale

E' molto importante l'interazione precoce con gli adulti. Negli scambi comunicativi quotidiani, infatti, il bambino impara a dare un'intenzione alle proprie azioni e a comprendere quelle dell'altro.

Altri studi hanno poi sottolineato l'importanza delle relazioni affettive per lo sviluppo cognitivo del bambino.

Attraverso di esse, il piccolo sperimenta l'interazione tra sé e l'altro, che sarà alla base delle sue relazioni future.

Le tappe evolutive dello sviluppo cognitivo

Parlare di tappe come un traguardo da raggiungere è sbagliato ...
lo sviluppo non è un processo lineare, ma discontinuo,
caratterizzato da balzi evolutivi, apparenti regressioni, conquiste
ed assestamenti.

N.B. Evitare il confronto tra i traguardi raggiunti tra i bambini,
potrebbe portare ad ansia e pressioni sul piccolo, con **effetto**
controproducente → **RISCHIO** di sostituire alla **curiosità e alla**
gioia della scoperta personale di nuove abilità la **ricerca di**
compiacere l'adulto, con effetti negativi sull'autostima e
sull'assunzione di responsabilità.

https://youtu.be/mB4VOYy_SXM?feature=shared

Dott. ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta

Vygotskij vs Piaget

il pensiero infantile matura per **tappe biologiche** predeterminate



il bambino è egocentrico



l'intelligenza è un **fenomeno adattivo** e matura attraverso processi di **assimilazione e accomodamento**



l'intelligenza precede e prepara il linguaggio



il pensiero infantile non matura per stadi, ma per **età stabili ed età critiche**



lo sviluppo infantile è guidato dal **contesto sociale**



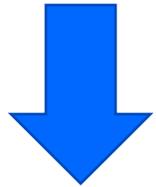
la sua intelligenza si **sviluppa attraverso strumenti culturali**, primo dei quali il **linguaggio**



il linguaggio precede e forma il pensiero



Alla base delle capacità cognitive ...



- Previsione
- Pianificazione
- Valutazione

Alcune capacità cognitive di base

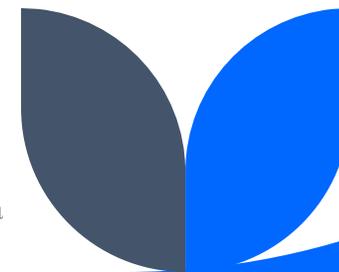


Come possiamo quindi stimolare lo sviluppo cognitivo dei bambini in modo coerente?



Non è necessario intervenire o cercare di affrettare quella che abbiamo visto essere un'evoluzione spontanea; piuttosto possiamo **creare le condizioni materiali e affettive** che consentano al bambino l'**esplorazione dell'ambiente, la sperimentazione, la scoperta delle proprie capacità corporee.**

E' fondamentale il **rispetto dei tempi del piccolo.**



“L’adulto di riferimento deve **creare le condizioni ottimali per l’attività ludica**, al fine di consentire al bambino di **sperimentare e scoprire** le sue **competenze**, di **scaricare le sue tensioni** e di **esprimere le proprie emozioni**.

Con l’ambiente adatto il bambino potrà operare la **“libera scelta”** senza alcuna opposizione e intromissione dell’adulto.”

Maria Montessori (Il segreto dell’infanzia)

Il ruolo dell'adulto



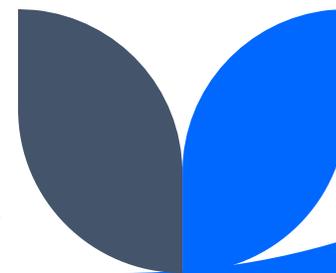
NON intervenire sul bambino (bloccandolo nei movimenti o imponendo divieti)



INTERVENIRE sull'ambiente circostante, che deve consentire una piena libertà di movimento e, al contempo, garantire sicurezza.

Si tratta quindi di **accompagnare lo sviluppo psicomotorio** piuttosto che guidarlo.

Le osservazioni di Maria Montessori o Emmi Pikler, promotrici della libertà del bambino, spronano l'adulto ad osservare e sostenere il bambino nel “**fare da solo**”, avendo **fiducia nella sua capacità di sviluppo e rispetto per la sua autonomia**.



L'importanza del gioco ...

Il gioco consente al bambino di sperimentare ed elaborare attivamente la rappresentazione della **realtà esterna** e di imparare a **conoscere sé stesso**.

Tra gli elementi necessari per la maturazione psicofisica della bambina e de bambino, il gioco occupa infatti una posizione basilare: è lo **strumento** per eccellenza attraverso il quale essi **costruiscono il significato del mondo** ed **imparano a relazionarsi** con gli altri.

Un gioco per tiro al bersaglio ...

<https://youtu.be/ultMT-BkBho?feature=shared>

Dott.ssa Susanna Renga, Psicologa e Psicoterapeuta



DIVERTIRSI E' UNA COSA SERIA



Grazie per l'attenzione

