



PRESENTAZIONE

VGT

Progetto di Video Game Therapy®





COS'E' LA VIDEO GAME THERAPY[®]

- Approccio psicologico integrato per intraprendere un lavoro di **alfabetizzazione emotiva, di autoregolazione e consapevolezza**
- Utilizziamo videogiochi commerciali per **instaurare** uno stato di **equilibrio mentale** e di **benessere** nel paziente
- **Favorisce l'insight** per la **riflessione** su alcuni aspetti salienti del proprio carattere e del proprio stile di vita, su alcune parti di sè che emergono nel setting di gioco



strumento particolarmente versatile, adatto per ragazzi, adolescenti, giovani adulti





LE ORIGINI DELLA VIDEO GAME THERAPY®

2019

L'approccio della Video Game Therapy® nasce da un'idea del **Dott. Francesco Bocci**



Attinge alla letteratura americana della **Geek Therapy** di **Anthony Bean**, del 2018 oltre che dallo **Psicodramma classico** e dalla letteratura sullo *storytelling*



Video Game Therapy®

Approccio ideato in un periodo in cui il videogioco fa ancora fatica ad essere riconosciuto in Italia come uno strumento potenzialmente terapeutico da utilizzare in ambito clinico, nonostante le numerose evidenze scientifiche a riguardo.





PERCHE' SCEGLIERE LA VIDEO GAME THERAPY®

Innovazione nel Benessere Psicologico

Espressione Spontanea

Promuove un'esperienza (video)ludica naturale in scenari immaginari, simbolici e metaforici

Equilibrio Mentale

Aiuta a raggiungere uno stato di benessere e concentrazione ottimale

01

Scenari Immaginari

I videogiochi offrono ambienti visivi dove il paziente può esprimersi liberamente, senza sentirsi sotto giudizio

02

Libertà di Espressione

Riduzione delle difese personali, del "giudice interiore" permettendo una maggiore apertura rispetto al dialogo tradizionale

03

Esperienza Immersiva

Le proprietà coinvolgenti del videogioco favoriscono l'immersione totale nel setting virtuale del gioco

04

Attivazione del FLOW

Uno stato mentale ottimale, in equilibrio tra sfide e risorse personali, stimolando la collaborazione armoniosa tra varie aree cerebrali





IL MODELLO VIDEO GAME THERAPY[®]

Benefici Chiave



Effetto Psicoeducativo

Ideale per affrontare temi di benessere personale (game base learning), consapevolezza ed allenamento delle life skills

Consapevolezza Digitale

Promuove un uso consapevole della tecnologia e del videogioco per fronteggiare la dipendenza



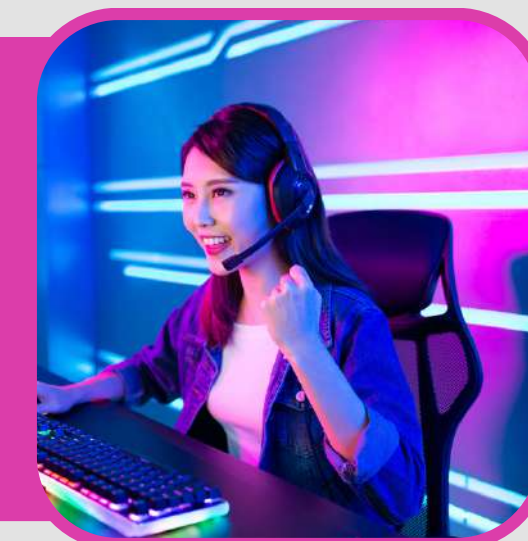
Terapeuta Esperto

Guida il paziente nella riflessione e nella rielaborazione delle esperienze



Approccio Innovativo

Utilizza meccanismi mirati per coinvolgere anche chi ha poca motivazione verso le terapie tradizionali



Adatta ai Gruppi

Efficace anche nei setting di gruppo





DETTAGLI DEL PROGETTO

Obiettivi

Alfabetizzazione Emotiva

Riconoscimento e gestione delle emozioni

Empowerment

Miglioramento di attenzione, problem solving, pensiero critico, team building, proattività e decision making

Autoconsapevolezza e Socializzazione

Miglioramento della consapevolezza di sé, regolazione emotiva, socializzazione e cooperazione

Partecipanti

Target gruppi di ragazzi ed adolescenti (scuola secondaria - superiori), giovani adulti

possibilità di sessioni singole di VGT



DETTAGLI DEL PROGETTO IN GRUPPO

Struttura Progetto

Gruppi

Gruppi, suddivisi in 4/5 postazioni di gioco (variabili in base al numero di aderenti)

Durata

4 incontri settimanali di 90 minuti ciascuno

Tecniche integrate

- **Esercizi polivagali**
- **Mindfulness**
- **Pratica dello S.T.O.P.**
- **Riconoscimento del Flow**
- **Ruota delle Emozioni**
- **Desensibilizzazione**
- **Metafore**
- **Storytelling**



01

Condivisione

Momento gruppale nel quale si identificano le EMOZIONI ed i VISSUTI DI INFERIORITA' PREVALENTI nel qui ed ora, con riferimento al periodo di vita attuale, attraverso una forma espressiva verbale o scritta su un foglio bianco finalizzata a dare libera espressione al proprio Sé. Disegnare come ci si sente, rappresentare liberamente il proprio stato d'animo riferito al periodo recente. In questa fase viene eseguito anche l'esercizio dell'atterraggio compassionevole (Mindfulness).

02

Immersione

Si avviano i primi 15/20 minuti di gioco libero circa, in cui i singoli membri del gruppo (divisi individualmente o in 2/3 nelle varie postazioni disponibili), devono raggiungere lo stato di **FLOW**. Ogni 5 minuti viene cambiato il controllo del gioco se la postazione ha due o massimo tre partecipanti.

E' necessario che si raggiunga un'esperienza di "benessere" e di "piacere" dopo questa fase, così che il terapeuta possa portare i soggetti a parlare di sé con meno difese e timore di essere giudicati, durante la fase finale in gruppo

03

Autoindagine

I membri del gruppo videogiocono per altri 20/25 minuti, mantenendo costante il cambio del controllo ogni 5 minuti.

Mentre giocano viene loro proposto di scrivere dei pensieri su un foglio bianco consegnando, a turno, varie schede come guida e stimolo di riflessione.

Si propone loro di scrivere liberamente i propri pensieri, sensazioni fisiche, emozioni, ricordi ed immagini mentali che il videogioco stesso sta riattivando in quel preciso momento.

IL SETTING GRUPPALE DELLA VIDEO GAME[®] THERAPY



04

Debriefing

Terminata la sessione di gioco, dopo 40/50 minuti di gioco totali, nello stesso luogo fisico e nello stesso tempo vissuto, si chiede ai singoli partecipanti di tornare a confrontarsi dal vivo in gruppo, Si chiede loro di condividere liberamente quanto percepito durante la sessione di gaming appena conclusa. Si possono usare CARTE di Storytelling, disegno libero o altre schede di lavoro selezionate, come quelle riguardanti la metafora del “Viaggio dell’Eroe”.

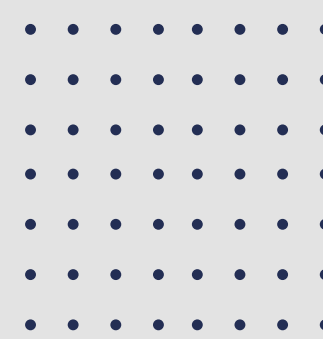
05

Fase analogica

Si propone ai partecipanti, dopo aver svolto la sessione di chiusura in gruppo, di pensare ad un’attività analogica, del tutto liberamente, verso la quale ognuno possa sperimentarsi con qualcosa di fisico (camminata, esercizio fisico, ascolto musica, ecc...).

**IL SETTING
GRUPPALE
DELLA**

**VIDEO GAME[®]
THERAPY**



FASI DEL PROGETTO

Anamnesi



Fase iniziale del percorso (inizio del primo incontro) durante la quale si affronta:

Scelta del Videogioco: Assegnazione personalizzata di un videogioco per ogni postazione di gioco.

Indagine Emotiva: Dialogo iniziale per identificare le emozioni e i bisogni dei partecipanti anche rispetto ai propri vissuti e cognizioni di inferiorità del momento.

Abbinamento Mirato: Selezione del videogioco basata sulle skill e sulle emozioni che attiva.





FASI DEL PROGETTO

Condivisione

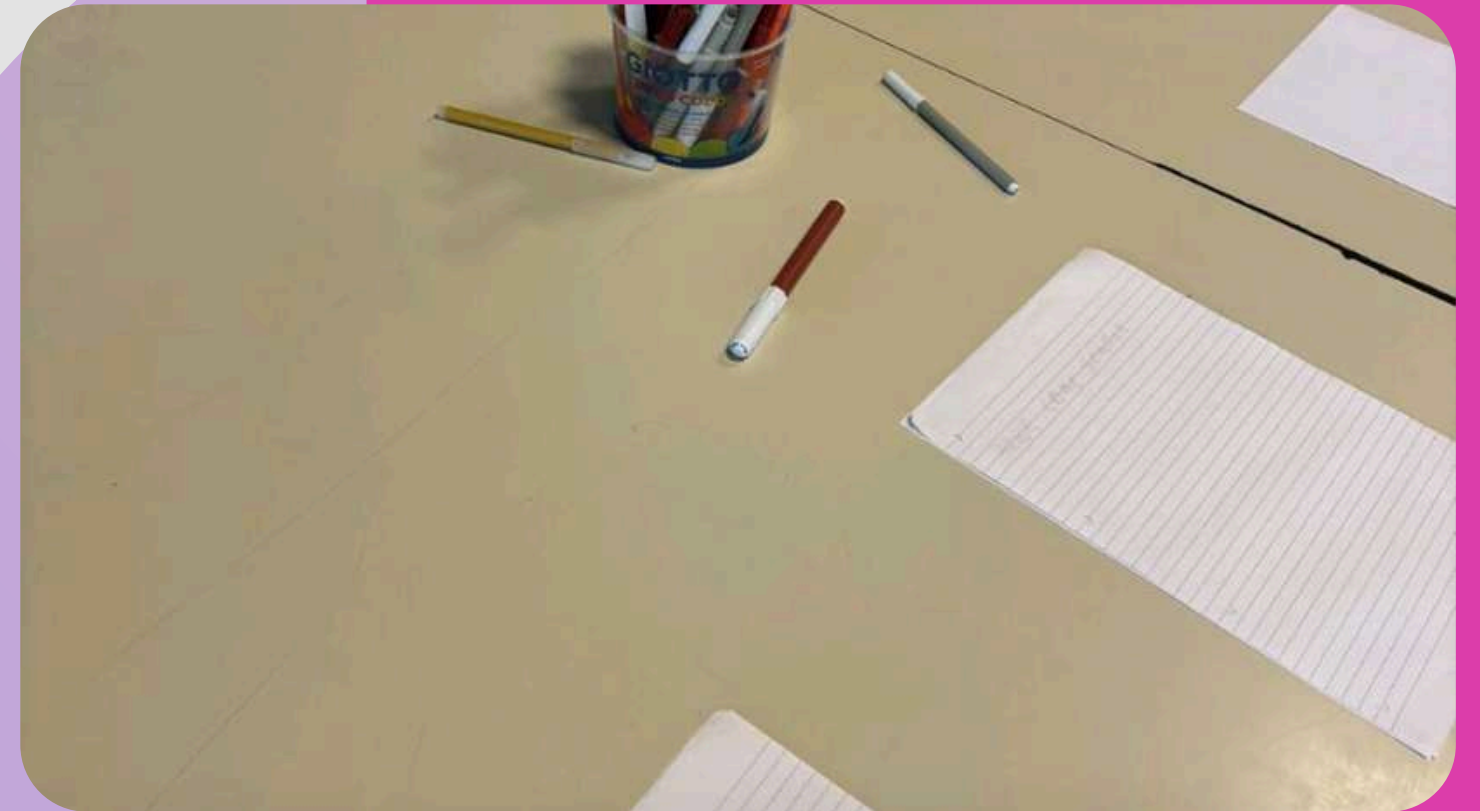


Momento gruppale in cui partecipanti ed esperto VGT si siedono tutti allo stesso tavolo.

Atterraggio compassionevole i membri vengono portati, attraverso una breve pratica ad atterrare consapevolmente nel qui ed ora della nuova esperienza gruppale per favorirne l'immersione.

Libera espressione del Sé Ogni partecipante sceglie liberamente di scrivere o disegnare su un foglio bianco le emozioni ed i vissuti più significativi del periodo più recente per riportarli nel qui ed ora della dimensione gruppale.

Condivisione: A turno, ciascuno motiva la propria scelta e la condivide con il gruppo.





FASI DEL PROGETTO

Immersione



I partecipanti vengono collocati nelle varie postazione di gioco divisi in gruppi di 2/3 membri.

Durante i primi 15 minuti di gioco libero ogni soggetto prova a raggiungere l'immersione nel gioco attraverso uno **stato di flow**.

Ogni 5 minuti viene fatto uno cambio di gioco tra i partecipanti.





FASI DEL PROGETTO

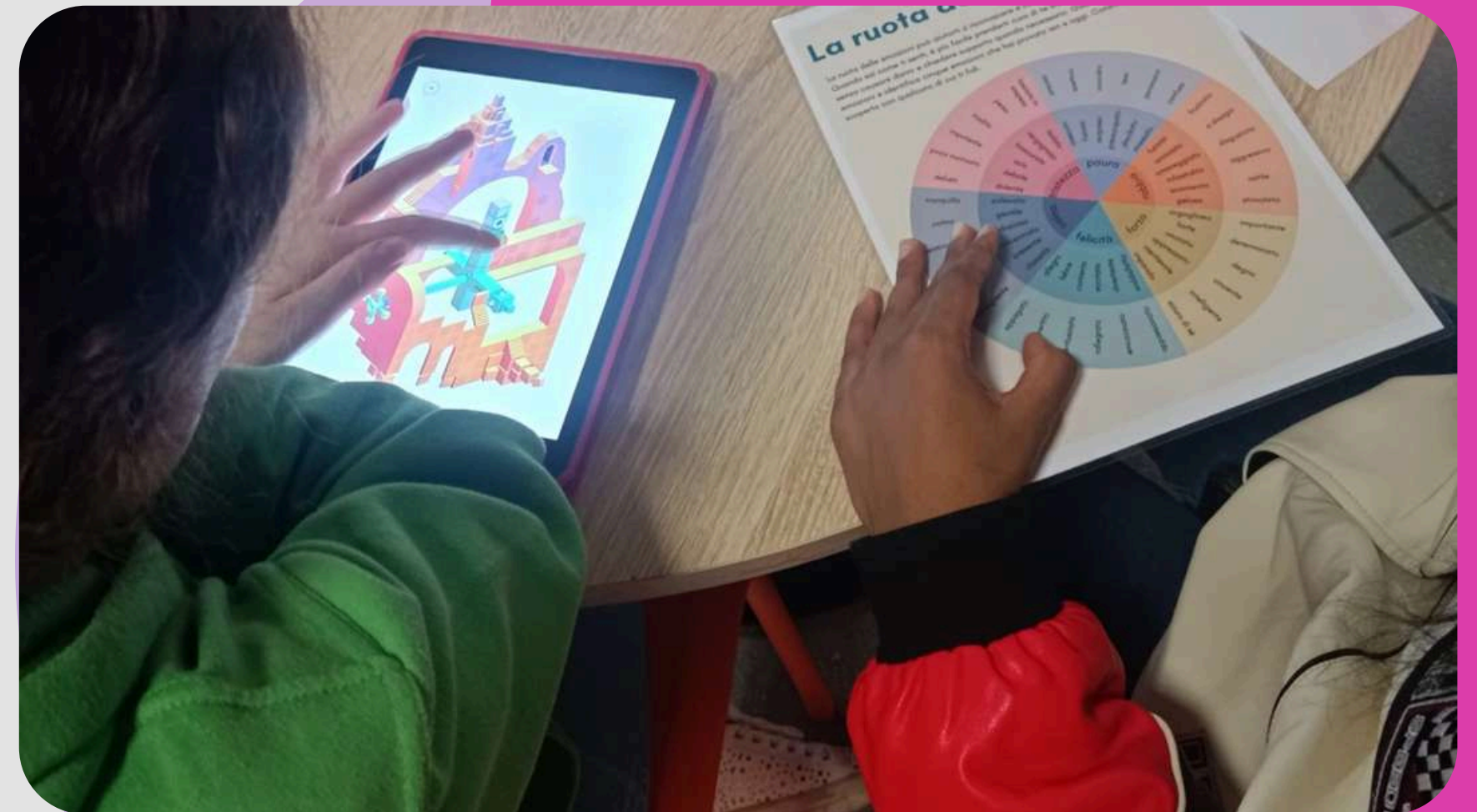
AUTOINDAGINE



Training dello S.T.O.P.: Pratica di mindfulness semplice e veloce (2-3 minuti) per ristabilire consapevolezza ed equilibrio mente-corpo.

Ogni gruppo prosegue nel gioco per 25/30 minuti a turnazione con cambio ogni 5.

Riflessione Scritta: a turno mentre giocano i membri vengono invitati a scrivere i propri pensieri su un foglio bianco consegnando a turno varie schede stimolo quali: RUOTA EMOZIONI, SCHEDA DI VALUTAZIONE SUL FLOW, TRAINING VAGALE, TRAINING COGNITIVO.





FASI DEL PROGETTO

Debriefing/Chiusura >

Discussione di Gruppo: Partecipanti e esperto si confrontano sui momenti salienti del gioco tramite storytelling e schede guida

Training dell'Eroe: si invitano i ragazzi a pensarsi eroi della propria storia, a cercare di identificare i propri talenti e le proprie fragilità e ad immaginare una missione da dover portare a termine, degli obiettivi da raggiungere nella vita, scegliendo le proprie alleanze. **È un percorso narrativo a fasi che permette di esplorarsi, conoscersi, di essere consapevoli di sé e di crescere**



CARTE INTUITI

carte che presentano immagini a colori evocative, ogni partecipante ne sceglie un paio che ritiene significativamente collegate all'esperienza di gioco appena vissuta. Si invita ciascuno a parlare della propria scelta a turno



GRAZIE

PER LA VOSTRA ATTENZIONE

Dott. Francesco Bocci
referente progetto

Contatti

Cell. 335.5473332 - fbocci80@gmail.com

