



PRESENTAZIONE

VGT

Progetto di Video Game Therapy®





COS'E' LA VIDEO GAME THERAPY®

- Approccio psicologico integrato per intraprendere un lavoro di **contenimento emotivo e di autoregolazione cognitiva**
- Utilizza 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, del proprio stile di vita che emergono nel setting di gioco



strumento particolarmente versatile, adatto per bambini o ragazzi, giovani adulti ed 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 faceva fatica ancora ad essere riconosciuto come uno strumento potenzialmente terapeutico da utilizzare in ambito clinico





PERCHE' SCEGLIERE LA VIDEO GAME THERAPY®

Innovazione nel Benessere Psicologico

Espressione Spontanea

Promuove un'esperienza ludica naturale in uno scenario immaginario

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

02

Libertà di Espressione

Riduzione delle difese personali, permettendo una maggiore apertura rispetto al dialogo tradizionale

03

Esperienza Immersiva

Le proprietà coinvolgenti del videogioco favoriscono l'immersione totale

04

Attivazione del FLOW

Un equilibrio perfetto tra sfide e obiettivi, stimolando la collaborazione armoniosa tra i due emisferi cerebrali



IL MODELLO VIDEO GAME THERAPY[®]

Benefici Chiave



Effetto Psicoeducativo

Ideale per affrontare temi di benessere personale e sviluppo delle life skills

Consapevolezza Digitale

Promuove un uso consapevole della tecnologia nelle scuole di ogni livello



Terapeuta Esperto

Guida il paziente nella riflessione e nella rielaborazione delle esperienze



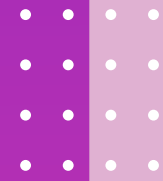
Approccio Innovativo

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

Sviluppo Mentale

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 adolescenti (scuola secondaria - superiori), giovani adulti
sessioni singole di VGT



DETTAGLI DEL PROGETTO

Struttura Progetto

Gruppi

2 gruppi, suddivisi in 4 postazioni di gioco (variabili in base al numero di aderenti)

Durata

5 incontri settimanali di 90 minuti ciascuno

Strumenti Utilizzati

- **Flow Map**
- **Pratica dello STOP**
- **Training Vagale**
- **Training del Viaggio dell'Eroe**



01

Condivisione

Momento gruppale nel quale si identificano le EMOZIONI PREVALENTI nel qui ed ora, oppure rispetto a ciò che viene vissuto in questo momento, con riferimento al periodo di vita attuale. Si può utilizzare per l'identificazione delle emozioni (MAPPA EMOZIONALE DI ROBERT PLUTCHIK)

02

Immersione

Si avviano i primi 15/20 minuti di gioco circa, in cui i singoli membri del gruppo (divisi individualmente o in 2 nelle varie postazioni disponibili), devono raggiungere lo stato di **FLOW**. Il professionista può aiutare prendere consapevolezza di ciò attraverso la **FLOW STATE SCALE** [®].

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

Mentre i membri del gruppo videogiocano, singolarmente o in coppia, 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. Si può somministrare come guida e stimolo di riflessione il QUESTIONARIO COL GAMER oppure la scheda di ESPOSIZIONE ALLO STIMOLO

IL SETTING VIDEO GAME THERAPY [®]

E' possibile utilizzare la Video Game Therapy anche in un gruppo di 4/5 ragazzi

04

Debriefing

Terminata la sessione di gioco, 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 INTUITI o le CARTE DI PROPOP o il DISEGNO LIBERO

05

Fas 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 VIDEO GAME THERAPY®

E' possibile utilizzare la Video Game Therapy anche in un gruppo di 4/5 ragazzi



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 a ciascun partecipante

Indagine Emotiva: Dialogo iniziale per identificare le emozioni e i bisogni dei partecipanti (logica, azione, cooperazione, ecc.).

Abbinamento Mirato: Selezione del videogioco basata sulle capacità che attiva, rispondendo alle necessità individuali





FASI DEL PROGETTO

Condivisione



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

Ruota delle Emozioni: Ogni partecipante sceglie e scrive su un foglio le emozioni più significative vissute di recente

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





FASI DEL PROGETTO

Immersione



Ogni partecipante viene collocato alla sua postazione di gioco, c'è chi gioca individualmente e chi in coppia. Durante i primi dieci minuti di gioco ogni soggetto prova a raggiungere uno stato di flow e a svolgere un'autoindagine attraverso la somministrazione della FLOW MAP.

Si invita a leggere la FLOW MAP, ad usare le domande riportate nella stessa come spunto per formulare pensieri e osservazioni rispetto all'esperienza di gioco ed a scriverli su un foglio bianco.

CHIAREZZA

- Mi erano chiare le meccaniche?
- Sapevo qual'era l'obiettivo?
- Sapevo cosa dovevo fare?
- Sapevo cosa volevo?

TEMPO

- Il tempo è passato senza accorgermene?
- Era rallentato o velocizzato?
- Sentivo il tempo dilatato?

GIUDIZIO

- Ero preoccupato degli altri?
- Cosa pensavano gli altri?
- Mi sentivo giudicato?
- Pensavo ad altri?

SFIDA/ABILITA'

- Era difficile ma sentivo di potercela fare?
- Ero consapevole di star andando bene?
- Ero stimolato a provare?
- Mi sentivo bravo?

PIACERE

- Mi sono sentito bene?
- Mi sento cresciuto?
- Sono soddisfatto?
- Mi è piaciuto?

IMMERSIONE

- Il gioco mi ha preso?
- Riuscivo nel gioco?
- Ero concentrato?

FLOW



FASI DEL PROGETTO

Immersione



Successivamente, durante il gameplay, l'esperto VGT somministra schede di TRAINING VAGALE

Durante la somministrazione della FLOW MAP e delle schede di TRAINING VAGALE i ragazzi continuano a giocare e scelgono autonomamente quando fermarsi per leggerle e completare le consegne. Le risposte vengono scritte sempre su foglio bianco.

Scheda n. 6 – Un'ancora di salvezza

Le situazioni di estremo pericolo ci trasportano al di fuori della consapevolezza, della connessione e del tempo presente. Perdiamo la sensazione di essere ancorati al momento e sentiamo il bisogno di un punto saldo che ci permetta di ritrovare consapevolezza e stabilità. Quando sperimentiamo questa sensazione di deriva avere un'ancora di salvezza a cui aggrapparsi ci consente di sentirci al sicuro. Sarà l'immaginazione a guidarci alla scoperta dell'immagine più adatta a noi. Vedi prima Scheda n. 7.

Consegna:

“Ripensa al momento in cui ti sei sentito in pericolo durante la seduta di gaming. Fai apparire all'interno di quell'immagine un'ancora di salvezza che ti permetta di sentirti ben saldo e ti permetta di riprendere le tue azioni.

Che cosa hai immaginato? E' una persona o una cosa/animale? Che forma/colore/sensazione ha la tua ancora?”



FASI DEL PROGETTO

Training



Ambiente: Ogni partecipante ha il proprio spazio personale, oppure ci si può sedere attorno allo stesso tavolo

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

Riflessione Scritta: Dopo il training, ogni partecipante compila una scheda descrivendo le sensazioni, pensieri e immagini emerse prima, durante e dopo la pratica.





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

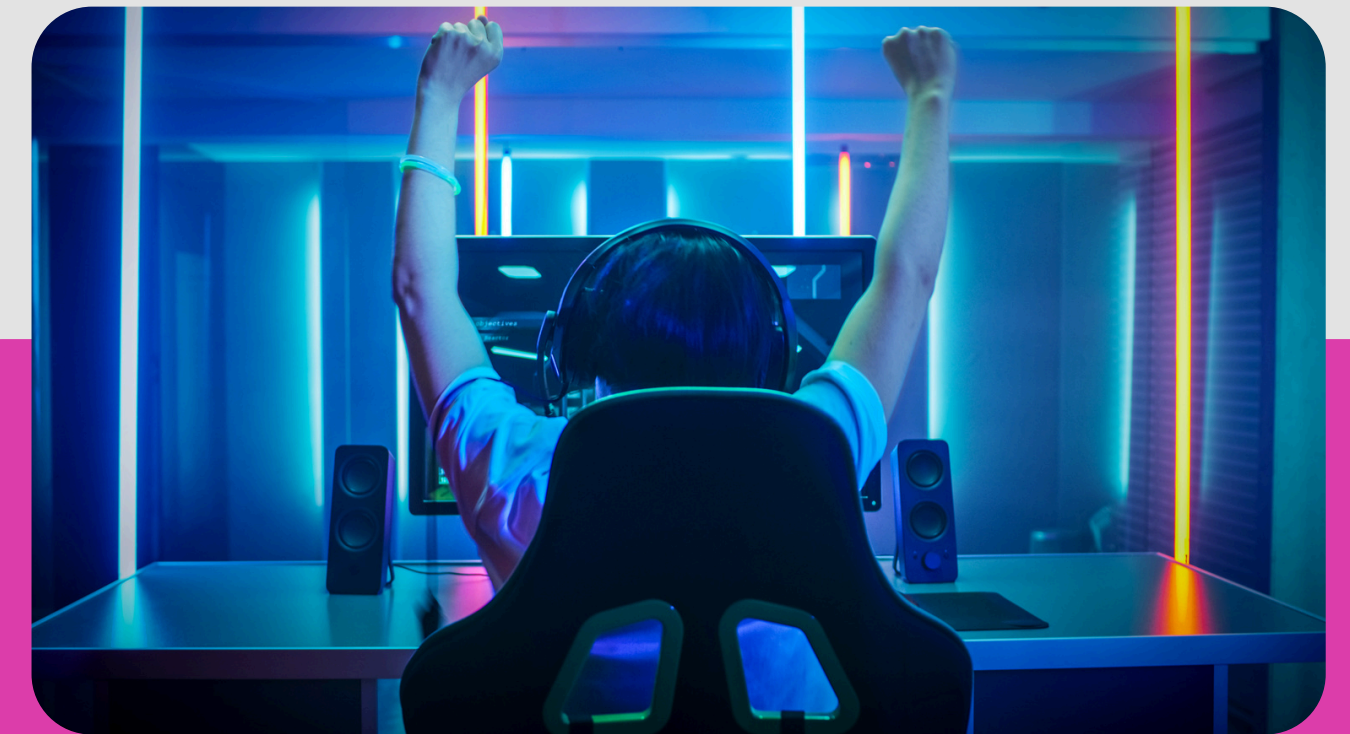
carte che presentano immagini a colori evocative, ogni partecipante ne sceglie un paio che ritiene significativamente collegate all'esperienza di gioco appena vissuta. Si invita ciascuno a parlare della propria scelta a turno



CONCLUSIONE SESSIONE

VIDEO GAME THERAPY[®]

Quando tutti hanno avuto modo di esporre, la scelta delle CARTE INTUITI, l'esperto VGT conclude l'incontro ringraziando per la partecipazione



TEST:

Verrà somministrato il test STAI, scala dell'ansia di stato (concepita come esperienza particolare, un sentimento di insicurezza, di impotenza di fronte ad un danno percepito che può condurre o alla preoccupazione oppure alla fuga e all'evitamento).





GRAZIE

PER LA VOSTRA ATTENZIONE

Dott. Francesco Bocci
referente progetto

Contatti
Cell. 335.5473332 - fbocci80@gmail.com

