

Scopri di più dalla Dr. Sarah Gerson sul contesto e la rilevanza dei risultati che lei e il suo pool dell'Università di Cardiff hanno ottenuto con questo nuovo studio, tra cui:

- Giocare con le bambole permette ai bambini di interpretare le interazioni sociali nella vita reale e di sviluppare empatia e capacità relazionali fondamentali per un futuro di successo.
- Da genitori, possiamo stare tranquilli: quando i nostri figli giocano con le bambole per conto proprio, mettono in pratica le capacità principali richieste nel gioco con altri bambini ed in altre forme di interazioni sociali future.
- I risultati ottenuti sono i primi a fornire prove a livello cerebrale di quanto il gioco di finzione individuale dei bambini possa portare grandi benefici di carattere sociale.
- Questi benefici includono: la capacità di comprendere il perché una persona si comporta in un certo modo, anticipando i suoi bisogni e sfruttando questa informazione per pianificare il nostro operato, diventando così più collaborativi e di maggiore supporto. Quando lavoriamo in squadra, una migliore comprensione degli altri e delle loro emozioni ci aiuta a risolvere i conflitti. Imparare a conoscere gli altri, quello che fanno e pensano, ci aiuta a capire di chi fidarsi e a chiedere quando ci serve aiuto o quando abbiamo bisogno di maggiori informazioni. Tutte queste capacità aiutano i bambini, e anche gli adulti, a migliorare ed a imparare dalle relazioni.

La comprensione delle dinamiche sociali e l'empatia sono doti essenziali per un futuro migliore, ingredienti indispensabili per i bambini che aspirano a diventare cittadini, leader, insegnanti e genitori altruisti delle future generazioni.

I benefici derivanti dal gioco con le bambole secondo la Neuroscienza

Dr. Sarah Gerson

Da genitori, ci ritroviamo quotidianamente a destreggiarci tra innumerevoli incombenze. Il recente lockdown ci ha ricordato ancora una volta quanto un solo giorno non sia sufficiente per assolvere a tutte le nostre responsabilità parentali. È molto probabile che vi rivediate in questa situazione tipica: siete seduti al tavolo da pranzo davanti al computer cercando di controllare le ultime e-mail, con un occhio a vostra figlia e l'altro al timer per la cena nel forno. Sentite la vostra bambina parlare da sola mentre gioca a terra accanto a voi. "Stai bene?" chiede una bambola. "Mi mancano i miei amici", risponde l'altra. Fate un sospiro di sollievo perché gioca per conto suo, ma invece di rimettervi a lavorare, iniziate a navigare su internet per capire se l'interazione a cui avete assistito sia la prova che sente la mancanza di qualcuno con cui giocare.

Oggi i genitori sono più sopraffatti che mai dovendosi destreggiare tra lavoro, didattica a distanza, faccende domestiche e potenziali problemi economici. I social media e i gruppi parentali pullulano di domande su come trovare un equilibrio: Sto offrendo i giocattoli più appropriati a mio figlio per favorire il suo apprendimento? È giusto lasciarlo giocare per conto proprio? Che cosa passa nella mente di mia figlia mentre gioca? Mia figlia si sta perdendo opportunità importanti per la sua crescita a livello sociale?

Il gruppo di ricerca per lo sviluppo infantile dell'Università di Cardiff ha recentemente dimostrato che il cervello dei bambini si attiva in modo simile sia quando interagiscono con gli altri che quando giocano con le bambole per conto proprio. Giocare con le bambole può aiutare i bambini a sperimentare forme di interazione sociale, permettendogli di sviluppare l'empatia e le capacità relazionali utili al loro successo futuro. Il nostro augurio è che quanto emerso possa rassicurare i genitori preoccupati per lo sviluppo sociale e scolastico dei propri figli.

Per la nostra ricerca, abbiamo analizzato ciò che avviene nel cervello dei bambini di età compresa tra i 4 e gli 8 anni quando giocano con le bambole o con un tablet, sia per conto proprio che con un compagno di giochi. Con la tecnologia fNIRS (di cui parleremo nel dettaglio più avanti), siamo riusciti a osservare una parte del cervello

che viene utilizzata quando le persone pensano agli altri e vi interagiscono. Abbiamo scoperto che quest'area si attiva in modo simile sia quando i bambini giocano con le bambole per conto proprio che quando giocano in compagnia (con le bambole o su un tablet). Di seguito analizzeremo il motivo per cui questa nuova scoperta sia così entusiasmante (suggerimento: il gioco con le bambole aiuta i bambini a diventare adulti più appagati).

Perché si tratta di una buona notizia per i genitori? Quando i bambini giocano con le bambole, si esercitano a interagire con un amico, pur giocando da soli. Così facendo pensano a come potrebbe sentirsi un amico (magari triste perché non possono vedersi) e a come loro potrebbero reagire (confortando l'amico). Tutti i genitori si domandano se i propri figli siano o meno preparati per il futuro a livello sociale, e coltivare l'empatia è più importante che mai nella situazione attuale. Sarà sempre fondamentale per i bambini fare pratica con le capacità relazionali e provare a mettersi nei panni di qualcun altro.

Prima di approfondire la nuova ricerca, dobbiamo considerare il motivo per cui il gioco con le bambole può aiutare i bambini a sviluppare capacità relazionali ed emotive. È importante sottolineare il perché osservare ciò che avviene nel cervello dei bambini mentre giocano rappresenta uno strumento utile a tal fine.

Quali tipi di gioco favoriscono l'apprendimento dei bambini?

Se chiedessimo ai genitori quali giocattoli ritengono utili per favorire il processo di apprendimento dei propri figli, sceglierebbero istintivamente dei giochi che prevedono la risoluzione di problemi. Molti pensano che i giocattoli che si ispirano ai principi STEM siano i più educativi e che quelli che non prevedono una qualche forma di scienza o matematica servano "solo per giocare", quindi non in grado di offrire gli stessi benefici. Alcune aziende hanno iniziato a integrare nei loro giocattoli l'arte (trasformandoli da STEM in STEAM) e il gioco creativo come attività considerate salutari. Il gioco con le bambole, invece, è spesso visto come una forma che non offre benefici educativi. La nostra ricerca ha messo in discussione questa percezione, dimostrando che il gioco con le bambole favorisce l'apprendimento infantile.

Quando giocano con le bambole, spesso inventano scenari con personaggi che a prima vista possono sembrare banali, ma che invece offrono loro tante opportunità per sviluppare le proprie capacità relazionali ed emotive. Linee di bambole come Barbie includono una vasta gamma di personaggi e accessori diversi, come carriere professionali ed uniformi (un giudice, una calciatrice o una bambola su una sedia a rotelle), che possono aiutare i bambini a identificarsi e immaginare un numero infinito di possibilità.

Per noi genitori, sembra ovvio dare importanza ai compagni di gioco per costrui-

re e coltivare relazioni e comprendere altre persone (un concetto noto anche come comprensione sociale) e riconoscere le emozioni degli altri (alias, l'empatia). Forse è per questo che molti forum e articoli dedicati alla genitorialità parlano spesso di quanto i genitori temano che l'isolamento sociale possa essere d'ostacolo allo sviluppo dei loro figli. E se invece alcuni tipi di gioco aiutassero i bambini a migliorare queste capacità? Una ricerca precedente ha dimostrato che i bambini che giocano immedesimandosi in diversi scenari provano maggiore empatia e comprensione sociale rispetto a quelli che non lo fanno, il che ci porta a pensare che il gioco di finzione possa essere utile per rafforzare queste capacità. In che modo possiamo capire cosa passa nella mente dei bambini durante il gioco e se questo sortisce qualche effetto positivo? Un modo per trovare un nesso tra il gioco di finzione e i pensieri dei bambini è analizzare le funzioni cerebrali durante il gioco.

Che cosa possiamo scoprire studiando il cervello?

Fino a oggi, poco si sapeva sulle attività cerebrali durante il gioco, poiché gli strumenti utilizzati per rilevarle prevedevano che il soggetto analizzato restasse seduto e completamente immobile in uno spazio circoscritto. Fortunatamente, è stata sviluppata una nuova tecnica nota come fNIRS (spettroscopia funzionale nel vicino infrarosso per osservare il cervello dall'interno mentre i bambini si muovono liberamente. Attraverso la fNIRS, altri laboratori hanno scoperto che una regione specifica del cervello (il pSTS, solco temporale superiore) è più attiva quando i bambini piccoli osservano un giocattolo insieme a un'altra persona rispetto a quando lo fanno da soli. La stessa area cerebrale è risultata essere fondamentale per la comprensione sociale e l'empatia in tutte le culture e zone geografiche (dall'Africa, le Americhe, l'Europa e l'Asia fino all'Australia), dimostrando così l'ubiquità della capacità di elaborazione delle informazioni sociali in tutti i continenti. È la prova che questa area del cervello è universalmente importante per le interazioni sociali. La nuova ricerca ci spiega cosa avviene nella mente dei bambini quando interagiscono con i giocattoli in modo naturale.

Che cosa abbiamo fatto

Abbiamo portato dei bambini nel nostro centro ricerche per farli giocare come farebbero a casa propria (gioco libero senza istruzioni), misurando nel frattempo la loro attività cerebrale mediante la fNIRS. Il gioco di tutti i bambini analizzati è stato suddiviso in segmenti allineati ai diversi tipi di gioco, permettendogli di usare per metà del tempo le bambole e per l'altra metà del tempo un tablet. Per le sessioni con le bambole, abbiamo messo loro a disposizione diversi tipi di bambole Barbie e accessori (es. una casa, un'ambulanza, un cavallo, ecc.). Ai bambini sono stati proposti

due giochi diversi sul tablet. Sia durante il gioco con le bambole che con il tablet, in alcuni momenti giocavano con un compagno di giochi mentre in altri per conto proprio. Abbiamo fatto indossare ai bambini una cuffia fNIRS (che ha la stessa vestibilità e linea di una cuffia da nuoto) per l'intera sessione, così da poterne rilevare l'attività cerebrale durante ogni tipo di gioco.

Che cosa abbiamo scoperto

- Lo studio ha rivelato che il gioco con le bambole attiva un'area del cervello (pSTS) associata all'elaborazione delle informazioni sociali come l'empatia, dimostrando che il gioco con le bambole permette ai bambini di sperimentare, usare e mettere in pratica queste capacità persino quando giocano da soli.¹
- La ricerca ha rivelato inoltre che giocare con le bambole da soli permette ai bambini di sviluppare l'empatia e la capacità di elaborazione delle informazioni sociali molto più che giocare con il tablet individualmente. L'attivazione della regione cerebrale preposta all'elaborazione sociale (pSTS)² è maggiore quando i bambini giocano con le bambole da soli rispetto a quando lo fanno con il tablet.
- I dati rilevati sono stati gli stessi sia per i maschi che per le femmine di età diverse (tra i 4 e gli 8 anni).

Cosa significa

Da genitori, possiamo quindi essere certi che giocare con le bambole da soli consente ai bambini di allenare le stesse capacità che usano quando giocano con altri bambini e nelle interazioni sociali future.

Questi risultati confermano le ipotesi avanzate dai pionieri della scienza dello sviluppo quasi un secolo fa. Lo psicologo Piaget parlava del ruolo attivo dei bambini nel proprio sviluppo: riteneva che il gioco di finzione li aiutasse a comprendere le esperienze del presente integrandole con quelle del passato. Per esempio, nello scenario descritto all'inizio di questo articolo, la bambina avrebbe potuto cercare di elaborare le emozioni provate perché non poteva giocare con i suoi amici. Combinando quelle emozioni del presente alle interazioni con gli amici del passato, in cui potevano giocare insieme di persona, poteva pensare a come dare un senso alla situazione attuale attraverso il gioco. Piaget avanzò l'ipotesi che tutti i tipi di gioco di

¹L'empatia e l'elaborazione delle informazioni sociali sono elementi fondamentali per i futuri successi emotivi, scolastici e sociali dei bambini.

²I risultati principali si riferiscono alla area cerebrale pSTS: il solco temporale superiore posteriore. La funzione primaria del pSTS riguarda l'empatia e l'elaborazione delle informazioni sociali.

finzione fossero sociali, anche quando i bambini giocano per conto proprio. **Siamo stati i primi a dimostrare, a livello cerebrale, che il gioco di finzione offre grandi benefici relazionali quando i bambini giocano da soli.**

Perché la comprensione sociale e l'empatia sono così importanti

L'empatia e la comprensione sociale (come mettersi nei panni degli altri) sono entrambe considerate capacità di leadership essenziali, doti a cui sia le scuole professionali che di medicina, nonché le offerte di lavoro, danno notevole rilievo. Da questo punto di vista, l'empatia rappresenta un fondamento importante per la salute, il benessere e il successo durante l'infanzia e oltre.

La capacità di capire la ragione per cui una persona si comporta in un certo modo, anticipando i suoi bisogni, ci permette di sfruttare questa informazione per pianificare le nostre azioni e diventare così più collaborativi e di maggiore supporto. Quando lavoriamo in squadra, una migliore comprensione degli altri e delle loro emozioni ci aiuta a risolvere i conflitti. Imparare a conoscere gli altri, quello che fanno e pensano, ci aiuta a capire di chi fidarsi e a chiedere quando ci serve aiuto o quando abbiamo bisogno di maggiori informazioni. **Tutte queste capacità aiutano i bambini, e anche gli adulti, a migliorare e a imparare dalle interazioni.**

Conclusioni

Dopo un periodo di lockdown e di transizione verso una "nuova normalità", è più importante che mai per i bambini essere sensibili a ciò che gli altri pensano e provano. **La comprensione sociale e l'empatia sono doti essenziali per un futuro migliore, ingredienti indispensabili per i bambini che aspirano a diventare cittadini, leader, insegnanti e genitori altruisti della loro generazione.** I genitori possono sentirsi rassicurati da ciò che la scienza ci dice oggi: giocare con le bambole, anche per conto proprio, permette ai bambini di sperimentare queste capacità essenziali che li aiuteranno a essere dei buoni amici, degli studenti o dei professionisti di successo oltre che degli adulti completi.