



Carissimi mamme e papà,

eccoci con il nostro primo appuntamento della rubrica *“Lo stare bene insieme a casa”*.

Descriviamo alcune attività da fare insieme a casa, con la speranza che possano farvi da spunto e donare un po' di positività ed armonia in queste giornate.

1- Pesca un bigliettino e....

Materiali: tanti foglietti di carta (come ad esempio post-it); un piccolo contenitore (come una ciotola o un barattolo)

Riunitevi, ed ognuno di voi scriverà su un bigliettino un'attività da fare, quelle che preferite fare insieme o anche in autonomia; ognuno potrà scrivere tutte le attività che vuole, ma su ogni bigliettino ci sarà scritta una sola attività. Scrivete anche il tempo dell'attività. (consigliamo 20 o 40 minuti.)

Ripiegate il bigliettino e riponetelo nel barattolo.

Alcuni esempi: *“fare un puzzle tutti insieme o anche in autonomia” – 40 minuti*

“guardare il mio programma preferito alla TV – 20 minuti

“giocare a carte” – 20 minuti

“leggere un libro insieme o anche in autonomia” – 20 minuti

“guardare un film tutti insieme” – (2 tempi – 40 minuti e 40 minuti)

“fare un disegno tutti insieme o anche in autonomia” (20 minuti)

“cucinare il dolce preferito”

Ogni giorno, in un momento stabilito, a turno ognuno pescherà un bigliettino e, nell'arco di quella giornata potrete fare insieme le attività sorteggiate.

FUORICLASSE IN MOVIMENTO



Save the Children



Questa attività può aiutarvi a differenziare le giornate, a condividere con i vostri figli la gestione del tempo, ed inoltre tutti sarete chiamati a riflettere su quali attività vi regalino un momento di benessere, da soli e/o insieme ai vostri figli.

2- Una cena.... virtuale

Quello che più manca oggi è certamente la relazione e il contatto con i nostri cari. Sicuramente per bambini e ragazzi la perdita della quotidianità con i loro punti di riferimento come nonni, zii e amici è difficile da accettare e faticosa da gestire. Ri - trovare un tempo di condivisione insieme alle persone di cui sentite più la mancanza può essere un'occasione preziosa!

Invitate 3 vostri amici/parenti per una cena "virtuale"! Basterà, accordarsi sul menù, (tutti lo stesso), collegarsi in videochiamata (anche Whatsapp consente la videochiamata per tre persone contemporaneamente), e cenare insieme. Potreste farlo tutti insieme, oppure i bambini (un po' più grandi) e ragazzi potrebbero farlo in autonomia con i loro amici/compagni, (magari voi genitori potreste preparare un buon panino e lasciargli un po' di privacy ;-)).

3. Diario della narrazione

Potreste tenere un piccolo diario settimanale dove appuntare i momenti significativi della settimana, stati d'animo, emozioni e riflessioni.

Quello che stiamo vivendo è un momento storico STRAORDINARIO che lascerà una traccia significativa in ognuno di noi e nelle nostre famiglie.

In questo momento *raccontarsi* dà l'opportunità di lasciare una memoria familiare importante e può aiutarvi a esprimere pensieri e sentimenti sia positivi che negativi di queste giornate di tempo "sospeso".



Una piccola indicazione solo per voi genitori....

E' giusto mantenere una routine familiare fatta di tempi e momenti abbastanza regolari (sveglia, colazione, didattica online, gioco, TV, pranzo e cena ecc.) per far sì che bambini e ragazzi mantengano una certa regolarità nelle giornate e non si disorientino ancora di più. E' quindi necessario ricercare, organizzare e predisporre questi momenti dedicati a loro.

E' importante, allo stesso modo, ritagliarvi dei momenti dedicati SOLTANTO a voi stessi che vi regalino un momento di pausa, di sollievo e dai quali potrete prendere energia per affrontare il resto della giornata. Certo in casa la poca privacy e la calma limitata rende questa impresa non facile, ma può essere un'occasione per riflettere sui propri bisogni ed interessi che, con molta probabilità, presi dalla vita frenetica di tutti i giorni, avrete rimandato e messo da parte. Prendersi anche solo mezz'ora ogni giorno per ad esempio leggere o guardare un programma in TV, può aiutarvi a non appesantire il carico e comunicare un messaggio importante agli altri membri della famiglia: *"ci sono anche io ed ho bisogno di un tempo per me"*.

Sarà un'occasione per promuovere l'empatia e l'ascolto dei vostri bisogni da parte dei vostri figli.

Quante volte la vostra totale disponibilità e impegno nei loro confronti vi fa mettere da parte voi stessi, tanto che abituati a questo, i figli fanno fatica a riconoscere il vostro lavoro?

Vi lasciamo con una piccola carezza sul cuore con la nostra formatrice studenti di Fuoriclasse in movimento Imma Napodano che ci regala la lettura del libro "Le cose che passano" di B. Alemagna.

Buon ascolto...

https://www.facebook.com/BibiLibreriaDeiRagazzi/videos/212131860030322/UzpfSTM2NzQ2NjA3MDA0NjE3NDoyNjMxNzk2ODEzNjEzMDc3/?notif_id=1585000239153527¬if_t=notify_me_page&locale=it_IT%252F

#TUTTOANDRABENE #NOIRESTIAMOACASA