



Carissimi mamme e papà,

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

Per i bambini inviamo altre pagine del *“Diario delle giornate particolari”* da aggiungere a quelle inviate la settimana scorsa. Sarà un modo per continuare a confrontarsi e riflettere su questo periodo che stiamo vivendo, un piccolo strumento per raccontarsi e condividere.

I barattoli delle emozioni

Materiali: 6 barattoli vuoti da rivestire ognuno di colore diverso. Al centro di ogni barattolo ci sarà scritto un'emozione: gioia, (barattolo rosa) rabbia,(barattolo rosso) paura,(barattolo grigio) tristezza (barattolo blu scuro),, piccoli bigliettini colorati.

Ogni giorno, o in momenti particolari in cui vi accorgete di qualche cambiamento nel loro umore, potete chiedere ai bambini che emozione provano tra quelle scritte sui barattoli. I bambini potranno mettere il bigliettino nel barattolo “giusto”; sarà per loro un gioco e una riflessione sul proprio stato emotivo, un'occasione per dividerlo con voi e un rituale che promuoverà la calma e serenità. È un'attività che può aiutarli sempre, ma in questo periodo di cambiamenti così drastici e improvvisi le emozioni sono spesso altalenanti e contrastanti; speriamo che questo rituale possa alleggerire un pochino il carico!

Libro: *“Noi, adolescenti, al tempo del coronavirus, Istruzioni per la sopravvivenza emotiva”*.

Verardo – Lauretti – EMDR.

Un libro che racconta le fatiche che vivono gli adolescenti in questo periodo di quarantena. Tutti sappiamo che per gli adolescenti lo stare lontano dal gruppo di amici e compagni rappresenta un'enorme fatica. La rete delle proprie relazioni è fondamentale a quest'età, perché il sentimento di appartenere ad un gruppo di persone, diverso dalla famiglia, è fondamentale per la costruzione dell'identità personale.

FUORICLASSE IN MOVIMENTO



Save the Children



Gli adolescenti stanno in questo periodo perdendo tanti momenti della loro vita autonoma che vanno dal quotidiano (ad esempio il tempo scuola o anche il semplice tornare insieme a casa da scuola) allo straordinario (le feste di compleanno o le prime uscite in gruppo il sabato). Rinunciare a queste esperienze è certamente fonte di stress ed è comprensibile la loro rabbia o tristezza, non avendo gli stessi strumenti per tollerare la situazione di noi adulti. Se per i bambini può essere un sogno che si realizza quello di stare sempre insieme a mamma e papà, per gli adolescenti non è così.

Questo libro, da leggere insieme a loro, può essere un utile strumento per comprendere il loro malessere e per avere alcune indicazioni per affrontarlo.

Filmografia per ragazzi e genitori

Ogni settimana vi consigliamo alcuni film da vedere insieme ai vostri figli. Questa settimana proponiamo:

La fabbrica di cioccolato



FUORICLASSE IN MOVIMENTO



Save the Children



È l'avventura del piccolo Charlie e di altri fortunati bambini che potranno accedere per un giorno alla fabbrica di cioccolato e conoscere il buffo e misterioso mondo del proprietario Willy Wonka. Il film è una grande lezione di umiltà per tutti!

Filmografia per bambini e genitori

Luxo Jr - Pixar (1984)



Risale al 1984, è il primo grande successo della Pixar. In due minuti e dieci secondi mette in scena una relazione genitore figlio dove protagonisti sono due lampade snodate Luxo, una di grandi dimensioni e l'altra identica solo più piccola, che giocano a palla. Nella dinamica del loro palleggio si mettono in moto i tipici atteggiamenti dell'età adulta e dell'infanzia quando insieme sono coinvolte nel gioco fisico. Non ci sono esseri umani e non ci sono parole, in primo piano solo una "mimica" efficace che racconta il desiderio di libertà dei più piccoli e la pazienza dei grandi che li accompagnano e osservano con sguardo indulgente. Un corto che allena l'empatia reciproca!

https://www.youtube.com/watch?v=6G3060o5U7w&feature=emb_err_watch_on_yt

FUORICLASSE IN MOVIMENTO



Save the Children



La Luna - Pixar (2011)



Tre generazioni alle prese con lo stesso lavoro: sistemare correttamente ogni sera gli spicchi della luna. Nonno e papà fanno a gara per insegnare all'ultimo arrivato il mestiere, ciascuno nella propria modalità, non considerando però che il figlio/nipote potrebbe portare qualcosa di nuovo e magico in quel lavoro che per loro è da sempre uguale.

Il messaggio è far intuire ai più piccoli che crescendo troveranno il loro posto nel mondo, in armonia con la propria storia familiare ma anche valorizzando le peculiarità personali e generazionali.

<https://www.youtube.com/watch?v=YDZV5DZMt3w>