



*Carissimi genitori,*

eccoci con il nostro settimo appuntamento della rubrica *"Lo stare bene insieme a casa"*.

Per i bambini inviamo le ultime pagine del *"Diario delle giornate particolari"* da aggiungere a completamento del diario. Speriamo tanto che sia stato divertente per loro compilarlo e che li abbia aiutati, anche solo un po', a descrivere e rielaborare il loro vissuto di questi ultimi mesi.

### **Piccoli fotografi**

Potrete stimolare la creatività e la capacità di osservazione del mondo. Anche in casa, o dalla finestra, possono esserci spunti interessanti e angoli di osservazione da immortalare. Potreste poi salvare tutte le foto e/o magari appena possibile stamparle.

Può essere un modo diverso per raccontare e ricordare questo periodo.

### **Riguardo i ragazzini qualche piccola indicazione per voi genitori.**

La convivenza h24 con i ragazzini può essere faticosa da gestire soprattutto sul lungo periodo; è naturale infatti dopo il primo periodo di tranquillità, che ora sia più complesso per loro rispettare la routine quotidiana o l'impegno nello studio. Questo lungo periodo senza scuola, sport e relazioni vis a vis li ha destabilizzati molto ed è comprensibile che adesso siano demotivati e più stanchi. Per voi genitori, l'inizio in questa fase 2 può rappresentare una difficoltà maggiore nella gestione dei tempi familiari e la ripresa del lavoro.

Tutto ciò può essere motivo di tensione, dunque una possibilità potrebbe essere il condividere insieme la pianificazione della giornata tenendo conto dei bisogni, desideri e necessità vostre e di vostro figlio.



- Teniamo a mente che ci sono principalmente 3 categorie di cose che vostro figlio potrebbe fare:

**1) cose che vorrebbe fare lui**

**2) cose che vorreste lui facesse**

**3) cose che vorreste fare assieme a lui.**

È importante tenere a mente questa distinzione perché la gestione di queste attività richiede strategie diverse. Dunque per prima cosa bisogna **fare una lista** tenendo distinte queste tre categorie.

- Riguardo le attività della categoria 1 (cose che vorrebbe fare lui/lei) è possibile che voi non siate del tutto d'accordo sull'attività in sé o sul tempo che lui/lei vorrebbe dedicargli (Es. "chattare o giocare alla playstation tutto il giorno"). Dunque potreste specificare il tempo da dedicare a quell'attività, concordandolo.
- Riguardo la categoria 2 (cose che vorresti lui facesse) potrete specificare nel dettaglio per quanti giorni durerà il suo impegno, e soprattutto diversificare le attività di settimana in settimana; questo è molto importante per aiutarlo a non annoiarsi e a non perdere la motivazione. (Es. riordinare la stanza, apparecchiare la tavola).

In questa seconda categoria possono rientrare anche le attività che vostro figlio può fare per sé e autonomamente; non è sempre facile per loro individuarle, potrete certamente proporrgliele sempre specificando la durata. (Es. leggere un articolo interessante, ascoltare un audiolibro, giocare, fare esercizio fisico). Probabilmente sono attività che i ragazzini non hanno mai fatto spontaneamente, ma inserirle nella pianificazione condivisa può essere un'occasione per creare un'abitudine sana.

- Riguardo la categoria 3 (cose che vorresti fare insieme a lui) potrete dire a vostro figlio/a che volete fare delle cose con lui/lei e che può proporre qualche idea o scegliere tra quelle proposte. Permettere di scegliere aumenta solitamente la motivazione a svolgere un'attività. (es. Giocare ad un gioco da tavola, ad un videogioco, fare esercizio fisico, cucinare, guardare un film o una serie TV).

Troverete qui di seguito un esempio di tabella.

# FUORICLASSE IN MOVIMENTO



Save the Children



Cose che vuole fare .....(nome del figlio)	Cose che mamma e papà vogliono che ..... faccia	Cose da fare insieme	Giorno della settimana e durata attività.
Giocare alla playstation, vedere la TV			Ogni giorno 2 ore (dalle .... Alle ....)
	Apparecchiare la tavola		Da lunedì 11 maggio a domenica 17 maggio
	Ascoltare un audiolibro		Ogni giorno 1 ora (dalle ....alle...) da lunedì 11 maggio a domenica 17 maggio
		Fare ginnastica	Da lunedì 11 maggio a domenica 17 maggio (lun-merc-ven) per 1 ora circa



## Filmografia per bambini e genitori

Per bambini e genitori consigliamo di guardare insieme

### Il piccolo Principe



Un aviatore ormai anziano ma sempre vivace e molto eccentrico e una bambina sempre pronta ad assecondare i desideri della madre si scoprono vicini di casa e fanno amicizia. Leggendo le pagine del diario dell'aviatore, la bambina scopre che molto tempo prima l'uomo era precipitato in un deserto e qui aveva incontrato il Piccolo Principe, un misterioso ragazzino giunto da un altro Pianeta...un film sul valore dell'amicizia e della fanciulezza; il bambino che ogni adulto è stato sonnacchia in ognuno di noi è e pronto a risvegliarsi. È così che grazie all'incontro come quello del pilota con il Piccolo Principe, che anche l'adulto crescerà.

# FUORICLASSE IN MOVIMENTO



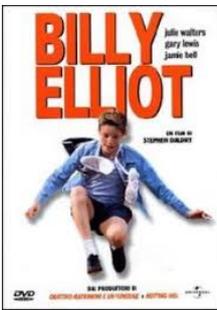
Save the Children



## Filmografia per ragazzi e genitori

Per i ragazzi e genitori questa settimana consigliamo di guardare insieme questo film:

### Billy Elliot



La storia di un ragazzo che sfida le regole della società per riuscire a fare ciò che più lo fa sentire libero, ballare. Anche se suo padre vuole che faccia boxe, anche se ballare è una cosa da femmine anche se ballare significa lasciare *Durham* e trasferirsi a migliaia di km di distanza. Un film sugli stereotipi e pregiudizi e sull'importanza del dialogo in famiglia.