



Prendersi cura di un bambino con disabilità

Provvedere ad una bambina o bambino con disabilità può rendere più impegnative le tue quotidiane incombenze da genitore, soprattutto in periodi difficili od incerti. Diamo un'occhiata a cosa puoi fare per fare in modo che tua figlia o figlio si senta sempre amata e accudita.

Passa del tempo di qualità insieme

- Leggi a tua figlia o figlio, racconta una storia oppure fai musica usando oggetti di casa. Anche se la comunicazione verbale è una sfida, tua figlia o figlio può sempre trasmetterti quando si sta divertendo con una risata o un sorriso.
- Stimola i sensi della bambina o bambino attraverso il gioco. Mostra colori, materiali diversi e rumori (come lo scricchiolio della carta o un sasso che cade in acqua). Tutto questo li aiuterà a familiarizzare con il loro ambiente.
- Anche se sei impegnato, puoi sempre trascorrere del tempo assieme. Descrivi a tua figlia o figlio cosa stai facendo esattamente – dallo spazzare i pavimenti a lavare i piatti – è tutto stimolante per lei o lui.

Comunica chiaramente

- Alcune condizioni fisiche e difficoltà di apprendimento potrebbero comportare che la bambina o bambino abbia difficoltà nel parlare, oppure che sviluppi la proprietà di linguaggio lentamente. Quanto parli a tua figlia o figlio, è utile se tu:
 - Ti abbassi al livello di tua figlia o figlio, così ti può vedere e sentire
 - Mantieni in contatto visivo, ridi e sei incoraggiante
 - Mantieni la pazienza e lasci a tua figlia o figlio il tempo di rispondere
 - Ascolti, annuisci con la testa e mostri di aver sentito il bambino o la bambina

Costruisci un legame affettivo

- Usa le parole e la fisicità per fare in modo che tua figlia o figlio si senta amato ed accettato. Ricorda che il linguaggio del corpo positivo, espressioni del viso, gesti, suoni e parole possono fare una gran differenza.

Supporta la sua indipendenza

- Costruisci la sicurezza di tua figlia o figlio lodandola/o per le cose che sa fare, piuttosto che concentrarti per le cose che non è in grado di fare.
- Va in suo aiuto solo quando ne ha davvero bisogno, altrimenti potrebbe sentirsi trattato con condiscendenza e impossibilitato a testare le sue abilità.

Chiedi aiuto

- Non sei da solo, ed è normale sentirsi stressati, ansiosi o frustrati mentre ci si prende cura di qualsiasi bambina o bambino, specialmente in periodi precari.
- Condividi la responsabilità di badare a tua figlia o figlio con altri adulti della famiglia.
- Entra in contatto con persone che capiscono la tua situazione, e condividi sia le tue difficoltà che i tuoi successi.
- Sii gentile con te stesso e prenditi una pausa quando ne hai bisogno. I nostri fogli informativi **Prendersi cura di te stesso e Consigli sulla gestione della rabbia** possono aiutare.

Segui una routine

- Avere un orario definito può aiutarti a sentirti più organizzato e in controllo – guarda il nostro foglio informativo **Crea una routine per suggerimenti**.
- La tua routine dovrebbe includere sia incombenze giornaliere sia le attività preferite di tua figlia o figlio. In questo modo potete divertirvi assieme e allo stesso tempo puoi essere produttivo.
- Tieni conto del tempo libero quando proponi a tua figlia o figlio la scelta delle attività, poiché questo aumenterà la sua confidenza.
- Usa un linguaggio semplice per dare istruzioni chiare e usa la comunicazione non verbale (gesti, disegni, suoni) per aiutare tuo figlio a capire cosa c'è in programma ogni giorno.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)