



Tempo di qualità

I tempi stressanti potrebbero essere percepiti come impegnativi da attraversare, ma esistono molti modi per supportare i tuoi bambini. Trascorrere del tempo di qualità insieme rappresenta un'incredibile opportunità per far sentire i tuoi bambini amati e sicuri. Dimostra loro quanto siano importanti con questi suggerimenti.

● Goditi il tempo insieme

Riserva del tempo per giocare o parlare con il tuo bambino o adolescente e rendi questo momento quotidiano facendolo tutti i giorni alla stessa ora.

● Chiedi loro che cosa avrebbero piacere di fare

Favorisci la sicurezza del tuo bambino o adolescente lasciando che sia lui a decidere come trascorrere il vostro tempo di qualità insieme. Ascoltare le loro risposte dimostra che tieni a loro.

● Idee divertenti per il tuo bimbo

Intrattieni il bambino durante il vostro tempo di qualità insieme:

- Copiando le sue espressioni ed i suoi suoni
- Cantando canzoni e facendo musica con pentole e cucchiai
- Impilando pietre o tazze
- Raccontando una storia o mostrando delle immagini

● Non lasciare che distrazioni come la TV o il tuo telefono interferiscano con il vostro tempo di qualità insieme.

● Attività da fare con il tuo bambino

- Leggere un libro insieme o scrivere una tua storia da condividere con tuo figlio
- Creare un collage o un mosaico utilizzando pezzi di carta colorata
- Cantare e ballare le vostre canzoni preferite
- Trasformare un compito come riordinare o pulire in un gioco divertente
- Aiutarlo con i loro compiti a casa

● Trascorri del tempo di qualità con tuo figlio adolescente

Anche se tuo figlio è un po' più grande, ci sono comunque molti modi gratificanti di trascorrere insieme il tempo:

- Sport, musica, film – parla con lui dei suoi veri interessi
- Prepara un pasto delizioso o fate il pane insieme
- Fai esercizio fisico insieme. Potreste andare a fare una corsa oppure giocare a palla

Attraverso le domande e progettando qualche attività, potrai essere certo che il tuo tempo insieme sia soddisfacente per entrambi.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



Genitori sotto stress

Comportamenti positivi

Costruire un ottimo rapporto con i tuoi figli quando rimani calmo e positivo è semplice. Vediamo come istruzioni chiare ed i giusti complimenti possono aiutarti ad andare d'accordo con loro.

• Dai istruzioni chiare

Invece di dire ai tuoi bambini di non mettere in disordine, dai loro un compito pratico: ad esempio, sistema la cucina o sparcchia la tavola.

• Usa un tono di voce calmo

Cattura l'attenzione di tuo figlio chiamandolo per nome, e parla con un tono calmo ed incoraggiante. È molto più efficace che arrabbiarsi e gridare.

• Loda le buone azioni

Quando i tuoi bambini o ragazzi seguono i tuoi consigli, o si comportano bene, riconoscilo. Dimostrare loro che lo hai notato li rassicurerà e farà sapere loro che lo apprezzi.

• Sii realistico

Tuo figlio è davvero in grado di fare quello che gli stai chiedendo? Stare calmo tutto il giorno è difficile, magari puoi lasciare che si distraiga per 15 minuti mentre tu parli con qualcun altro.

• Aiuta gli adolescenti con semplici regole

Gli adolescenti amano connettersi con i loro amici attraverso i social media. Per assicurarti che non passino troppo tempo sui loro cellulari, stabilisci alcuni orari della giornata in cui i dispositivi elettronici devono essere spenti o messi via.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCHE

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

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

Crea una routine

Dai compiti a casa alle faccende domestiche, è possibile riuscire a fare tutto quando la tua famiglia ha una routine che è facile da seguire e crea allo stesso tempo un'occasione per divertirsi insieme.

Rendila facile

Avere una routine quotidiana e seguirla il più possibile fornisce ai bambini ed agli adolescenti un prezioso senso di sicurezza.

- Crea una lista di attività che includa tutto, dai pasti ai compiti, dal tempo da dedicare al gioco all'ora di andare a letto.
- I bambini e gli adolescenti possono aiutare a pianificare la loro routine. Sarà più probabile che seguano la loro lista di attività se sono stati coinvolti nella sua creazione.
- Aiuta i bambini più piccoli ad imparare la loro routine accompagnandoli passo dopo passo attraverso ogni attività.

Dedica tempo al divertimento

- Il gioco rappresenta una componente importante della crescita dei bambini, quindi prevedi un tempo dedicato sia al gioco in autonomia che ad attività guidate
- Sia al chiuso che all'aperto, il gioco rappresenta per i tuoi bambini una buona opportunità per apprendere nuove capacità o provare nuovi giochi o attività sportive

- Trascorri del tempo con i tuoi figli adolescenti facendo attività fisica insieme. Potete fare jogging o giocare ad acchiapparella.

Insegna abitudini salutari

- Usa le tue routine familiari per incoraggiare abitudini sane, come lavarsi i denti prima di andare a letto, lavarsi le mani regolarmente e pettinarsi al mattino.
- Prendi del tempo per il relax prima di andare a letto. Una regolare routine "della buonanotte" aiuterà i tuoi figli a dormire bene.

Le routines sono utili anche per i genitori!

Quando la vita è molto impegnata, la routine può aiutarti a sentirti più organizzato e meno stressato. Può anche aiutare la tua famiglia a svolgere le attività quotidiane in modo rapido ed efficiente, lasciando più tempo per le attività divertenti.

Le routine funzionano bene quando includono il tempo trascorso insieme.

Prenditi del tempo per raccontare a tuo figlio una storia prima di andare a letto o prima di un pasto in famiglia.

CONSIGLI IN DIFFERENTI LINGUE

RICERCA

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

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



Genitori sotto stress

Incoraggiare un comportamento positivo

Che si sentano stanchi o affamati, o che stiano semplicemente esplorando la propria indipendenza, è normale che i bambini si comportino male di tanto in tanto. Questo può essere frustrante, ma si può fare molto per incoraggiare il proprio figlio a comportarsi adeguatamente.

Cambia approccio

- Individua e affronta comportamenti scorretti o problematici il prima possibile e promuovi un approccio più positivo
- Quando iniziano ad essere irrequieti, proponi un gioco divertente o un'attività interessante per tenerli occupati

Fai una pausa

- Se ti senti infastidito, prenditi una pausa di 10 secondi
- Concentrati sulla respirazione profonda
- Questo ti aiuterà a rispondere in modo più calmo

Insegna le conseguenze

Explaining the consequences of their behaviour will help a child take responsibility for their actions and Spiegare le conseguenze delle sue azioni aiuterà un bambino a prendersi le proprie responsabilità ed è un modo efficace

di insegnare la disciplina.

- Date ai bambini la possibilità di seguire le istruzioni prima di dire loro le conseguenze
- Spiegate le conseguenze in modo chiaro e tranquillo in modo che possano capire
- Se si comportano ancora male, date seguito alle conseguenze. Per esempio delle conseguenze potrebbero essere che non mangeranno il gelato o – per gli adolescenti – che staranno un giorno senza telefonino.
- Date ai vostri bambini la possibilità di cambiare il loro comportamento, ed elogateli quando fanno qualcosa di buono.

Segui questi consigli

- Trascorri del tempo insieme per far sentire tuo figlio amato
- Costruisci un bel rapporto mantenendo la calma e rimanendo positivo
- Segui una routine per dare a tuo figlio un senso di sicurezza

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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





Genitori sotto stress

Prenditi cura di te stesso

Se ti prendi cura di te stesso, sarai meglio preparato a prenderti cura dei tuoi figli.

1 Non sei da solo

Ricordati che i genitori di tutto il mondo condividono i tuoi stessi pensieri e preoccupazioni. Parla di come ti senti con qualcuno che ti capisce, e ascolta i suoi timori. Ricordati che i social media sono in grado di acuire gli stati d'ansia, quindi cerca di limitare il tempo in cui usi il telefono

2 Prenditi una pausa

Concediti la possibilità di rilassarti mentre i tuoi figli dormono. Impegnati in un'attività che ti piace – come leggere un libro o imparare qualcosa di nuovo – o semplicemente impiega questo tempo per riposarti.

3 Ascolta attentamente

I tuoi figli fanno affidamento su di te per essere rassicurati e sostenuti. Chiedi loro come stanno, ascolta ciò che hanno da dire, comprendine lo stato d'animo e confortali.

4 Un minuto di relax

Quando ti senti stressato, segui questi semplici passaggi:

1 Preparati

- Siediti trovando una posizione comoda, appoggiando i piedi sul pavimento e le mani sulle gambe
- Se vuoi, puoi chiudere gli occhi

2 Presta attenzione

- Concentrati su quello a cui stai pensando in quel momento – I tuoi pensieri sono negativi o positivi?
- Dai ascolto alle emozioni che stai vivendo – potresti sentirti triste, impaurito o arrabbiato
- Presta attenzione a quello che sta succedendo nel tuo corpo – provi malessere o ti senti teso?

3 Respira

- Ascolta il tuo respiro mentre entra ed esce – puoi mettere una mano sull'addome e sentirlo gonfiarsi e sgonfiarsi ogni volta che inspiri ed espiri.
- Potresti trovare rilassante dire qualche parola di conforto a te stesso
- Continua ad ascoltare il tuo respiro per un po' e concediti del relax

4 Rifletti

- Quando sei pronto a riprendere la giornata, inizia a prestare attenzione a come il tuo corpo si senta e sintonizzati con l'ambiente in cui ti trovi
- Pensa a come ti senti adesso – è diverso rispetto a come ti sentivi all'inizio di questa attività di rilassamento?

Questa attività di rilassamento della durata di un minuto potrebbe sembrarti particolarmente utile quando ti senti frustrato o sotto pressione – magari quando tuo figlio si sta comportando male e vuoi affrontare la situazione in modo calmo. Ricordati che pochi respiri profondi possono fare un'enorme differenza sul tuo stato d'animo.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



Genitori sotto stress

Parlare di argomenti difficili

È molto importante essere aperti e sinceri con i propri figli, specialmente quando si affrontano argomenti difficili. Vediamo come rispondere alle loro domande e supportare la loro comprensione del mondo che li circonda.

Sii aperto e ascolta

Consenti a tuo figlio di parlare liberamente. Poni loro domande aperte e scopri quanto sanno già.

Sii sincero

Rispondi sempre alle loro domande sinceramente. Pensa a quanto tuo figlio può capire e al modo migliore per spiegargli qualcosa a seconda della sua età.

Sii di supporto

Tuo figlio potrebbe sentirsi spaventato o confuso. Dagli spazio per condividere come si sente e fagli sapere che sei lì per lui.

Se non lo sai, dillo

Se non conosci la risposta alla domanda di tuo figlio, va bene dire frasi come:

- "Pensiamo xxx, ma non siamo sicuri"
- "Non lo sappiamo, ma ci stiamo lavorando"
- "Speriamo di scoprirlo presto"

Usa questa come un'opportunità per conoscere di più

insieme, potreste scoprire entrambi nuove informazioni!

Cerca fonti di informazione affidabili

Tieni presente che ciò che leggi su Internet non è sempre corretto. Visita siti affidabili per assicurarti che le informazioni che condividi con i tuoi figli siano aggiornate e accurate.

Insegna la comprensione

Discutere un argomento difficile offre l'opportunità di incoraggiare l'empatia e la comprensione nei tuoi figli. Puoi farlo chiedendo come l'argomento potrebbe far sentire le persone e vedendo quali idee propongono per sostenere gli altri.

Concludi con una nota positiva

Avendo parlato di un argomento difficile con tuo figlio, controlla che stia bene. Ricordagli che ci tieni e fagli sapere che può parlarti di qualsiasi cosa in qualsiasi momento.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



Genitori sotto stress

Proteggere i figli su Internet

Grazie ai dispositivi tecnologici, siamo più connessi che mai. Ma proprio come tieni il tuo bambino al sicuro nel mondo reale, devi anche assicurarti che sia al sicuro nel mondo digitale. Ecco come assicurarti che siano protetti quando sono in rete.

Pericoli online di cui essere consapevoli

- Adulti che approcciano ai bambini per scopi sessuali su social media, piattaforme di gioco e di messaggistica
- Contenuti dannosi che mostrano violenza, misoginia, pornografia e xenofobia, nonché contenuti che contengono informazioni errate
- Bambini che condividono dettagli personali e informazioni sulla loro posizione, così come adolescenti che condividono foto o video espliciti di se stessi
- Cyberbullismo da parte di persone che i tuoi figli conoscono e/o da estranei

Adotta misure di sicurezza digitale

- Imposta il controllo genitori
- Attiva la navigazione protetta sul browser
- Abilita impostazioni di privacy rigorose su app e giochi
- Copri le webcam quando non sono in uso

Rendi il tempo online sicuro e protetto

- Parla con tuo figlio o adolescente per creare un accordo in famiglia che delinea come e quando i dispositivi tecnologici dovrebbero essere utilizzati
- Crea spazi privi di dispositivi in casa e consenti il loro utilizzo solo ad orari prestabiliti
- Insegna al tuo bambino l'importanza di mantenere le proprie informazioni personali private

- Esplora insieme a lui nuovi siti Web, piattaforme di social media e giochi, in modo da poter capire entrambi come funzionano
- Trova siti che hanno impostazioni legate all'età, piattaforme di social media e consigli sui giochi adatti per età (ad esempio puoi vedere su un sito come Common Sense Media)
- Ricorda al tuo bambino o adolescente di pensarci due volte prima di pubblicare un commento, foto o un video di cui in seguito potrebbe pentirsi
- Controlla la cronologia di navigazione di tuo figlio e segui i suoi profili social dai tuoi account per tenere traccia dei suoi follower e delle interazioni

Continua a comunicare

- Assicurati che tuo figlio capisca che se sperimenta qualcosa online che lo fa sentire turbato, a disagio o spaventato, può parlarti senza preoccuparsi di essere sgridato
- Se tuo figlio sembra chiuso, turbato o riservato, chiedi se è successo qualcosa online che lo ha fatto sentire così
- Parla con loro del tempo che trascorrono online: con quali siti Web, piattaforme di social media e giochi interagiscono regolarmente?
- Preparati a discutere con loro di limitare il loro tempo online se trascorrono gran parte della giornata sui loro dispositivi
- Assicurati di offrire sostegno e incoraggiamento quando parli con i tuoi figli e incoraggia conversazioni aperte e sincere

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

Cerca supporto e segnala contenuti online offensivi tramite i seguenti collegamenti: [Child Helpline International](#) [In Hope](#) [Internet Watch Foundation](#)

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati: [Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)



Far quadrare i conti

Le preoccupazioni finanziarie possono essere causa di stress, specialmente se temi di non poterti permettere di soddisfare un desiderio di tuo figlio/figlia. Ecco un esempio concreto di come creare un budget per gestire le finanze della tua famiglia.

Il budget può essere un concetto semplice

- Spiega che cosa è un budget e come questo possa aiutare le persone a gestire i propri soldi
- Crea un budget con tuo figlio mostrando quali sono gli acquisti che devono essere affrontati e le spese che devono essere sostenute ogni mese
- Spiega che la costruzione di un budget è utile per affrontare le spese future e per mettere da parte qualche risparmio

Chiedi aiuto

Se hai difficoltà nella gestione delle tue finanze familiari, puoi chiedere assistenza a enti pubblici o a comunità locali

Quanto spendi ogni mese?

- Prendi carta e penna
- Disegna le immagini di tutto ciò che ogni mese tu e la tua famiglia acquistate e le spese che affrontate – per esempio cibo, bollette e vestiti
- Scrivi accanto ad ogni immagine quanto costa ciò che hai disegnato
- Somma gli importi per capire quanto spendi ogni mese

Di che cosa hai bisogno?

- Quali sono le cose più importanti che la tua famiglia deve avere? Queste sono le cose essenziali, quelle di cui hai bisogno
- Quali sono le cose che la tua famiglia vorrebbe avere? Queste sono le cose non essenziali, quelle che desideri
- Spiega la differenza tra necessità e desiderio e sottolinea che è importante acquistare prima ciò di cui hai bisogno e solo in un secondo momento ciò che desideri

Crea il tuo budget

- Riempi un sacchetto con dei sassolini, o dei mattoncini o dei gettoni. Questi rappresentano i soldi della tua famiglia per il mese
- Lavorate insieme per decidere come spenderete i soldi e posizionate i sassolini su ogni immagine
- Individua dove puoi risparmiare del denaro per il futuro o da utilizzare nel caso tu debba affrontare un imprevisto o un'emergenza.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



Armonia in famiglia a casa

I bambini dovrebbero sempre sentirsi al sicuro e protetti, soprattutto a casa. Ecco come un linguaggio positivo ed un ascolto attivo possono aiutare a mantenere un ambiente sereno e felice.

• Sii un modello

Il modo in cui ci comportiamo di fronte ai nostri bambini ha un'enorme influenza sul loro comportamento – quindi date il buon esempio:

- Parlare gentilmente con tutti – dagli amici ai familiari fino alle persone che incontri nella tua vita quotidiana
- Comunicare positivamente con gli altri adulti della tua famiglia
- Dimostrare l'importanza di mantenere relazioni amorevoli e premurose

• Condividi il carico

- Prendersi cura dei bambini e degli altri membri della famiglia è difficile, ma è molto più facile quando le responsabilità sono condivise
- Prova a dividere equamente le faccende domestiche, l'accudimento dei bambini e altre incombenze tra i membri della famiglia in modo da non risultarne sopraffatto
- Crea un programma per il tempo in cui si è impegnati ed il tempo libero con gli altri adulti della tua famiglia, in modo che tutti abbiano la possibilità di fare una pausa
- Ricorda che va bene chiedere aiuto, soprattutto se ti senti stanco o stressato

• Gestisci i sentimenti negativi

- Se ti senti stressato o arrabbiato, fai una pausa di 10 secondi e respira lentamente cinque volte. Questo dovrebbe aiutarti a reagire in modo più calmo

- Se senti che sta iniziando un litigio, allora è il momento di fare una breve pausa. Cambia stanza o, se puoi, esci e aspetta finché non senti che il momento è passato.
- Dai un'occhiata ai nostri suggerimenti su **Prendersi cura di se stessi** e **Consigli per la gestione della rabbia**

• Usa un linguaggio positivo

- Chiedi alle persone di fare quello che vorresti che facessero – “Per favore, parla più piano” – invece di dire loro cosa non vuoi che facciano – “Smettila di gridare!”
- Lodare le persone le fa sentire apprezzate, quindi non dimenticare di ringraziare coloro che ti aiutano e di incoraggiare il tuo bambino o adolescente a fare lo stesso

• Attività di promozione dell'armonia

- Lascia che ciascuno nella tua famiglia possa scegliere a turno un'attività che potete svolgere tutti assieme
- Trova dei modi per trascorrere del tempo di qualità solo con il partner o con gli altri adulti della tua famiglia

• Sii un ascoltatore attivo

- Ascolta attentamente quando le persone parlano con te
- Mostra che stai ascoltando cosa stanno dicendo annuendo e ponendo domande
- Può essere di aiuto riassumere quello che l'altro ha detto prima di rispondere, in modo da verificare di aver compreso correttamente

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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

Genitori sotto stress



Imparare attraverso il gioco

I bambini possono imparare molto sul mondo che li circonda attraverso il gioco. Vediamo alcune attività divertenti e giochi che possono educare i bambini mentre li intrattengono.

Il potere del gioco

- Ci sono molti giochi ed attività che possono insegnare ai bambini lezioni preziose pur essendo molto divertenti
- Parole, numeri e immagini consentono ai bambini di esprimersi, mentre la recitazione e le attività musicali offrono l'opportunità di diventare ancora più creativi

Muoversi

- Crea una danza per la canzone preferita di tuo figlio. Ogni persona può creare una mossa che chiunque copia.
- Imposta una sfida di esercizio. Trova chi in un minuto può toccarsi le dita dei piedi, fare salti a gambe divaricate o giri attorno alla stanza.
- Fai finta di essere uno specchio e copia le espressioni del viso, i movimenti e i suoni degli altri.
- Suona o canta una canzone invitando gli altri a ballare. Quando la musica si ferma, ognuno si blocca. L'ultima persona ancora in movimento diventa il giudice per il prossimo turno.
- Aggiungi a questo gioco un tocco animale. Quando la musica si ferma, chiama il nome di un animale e guarda chi fa la migliore espressione.

Racconta storie

- Racconta a tuo figlio una storia riguardo a qualcosa che ti è successo quando eri giovane, e chiedi a lui di raccontarti una storia in cambio
- Crea una nuova storia insieme ad ogni persona, che a turno aggiunge una frase alla storia
- Recita la trama della tua fiaba o film preferito. I bambini più grandi possono anche provare a dirigere i bambini più piccoli, mentre imparano la responsabilità

Trasforma gli oggetti di uso quotidiano

- Insegna ai bambini a stimolare la loro immaginazione trasformando gli oggetti di casa - come pentole, cuscini o imballaggi vuoti - in oggetti di scena divertenti per i giochi
- Posizionate un oggetto al centro della stanza e formate un cerchio attorno ad esso. Quando qualcuno ha un'idea, salta dentro e mostra agli altri come può essere usato l'oggetto. Una scopa o uno spazzolone potrebbe diventare un cavallo, una spazzola per capelli potrebbe essere usata come microfono o persino come chitarra!

Metti alla prova la tua memoria

- Fai partire un esercizio di memoria divertente iniziando a fare una lista di articoli. Per esempio:
 - Quando sono andato a fare shopping, ho comprato...
 - Quando sono andato allo zoo, ho visto...
 - Quando sono andato in cucina, ho mangiato...
- Ogni persona deve ricordare e recitare quello che è nella lista, prima di aggiungere il proprio articolo
- Puoi aggiungere un sfida educativa extra facendo la lista in ordine alfabetico

Canta una canzone

- Cantare canzoni ai tuoi bambini può aiutarli a sviluppare abilità linguistiche fin dalla tenera età
- Quando tuo figlio è un po' più grande puoi giocare a giochi musicali, come chiedergli di indovinare la canzone che stai cantando o suonando
- Qualsiasi cosa può essere trasformata in uno strumento. Pensa a come gli oggetti di casa possono essere utilizzati per creare suoni, e prova a comporre una canzone insieme.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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





Genitori sotto stress

Consigli per la gestione della rabbia

La rabbia è una risposta naturale dell'essere umano, soprattutto quando affronta una situazione stressante. E' comunque importante riuscire a mantenere il controllo quando ci è possibile. Fronteggiando le emozioni negative con positività, puoi star sicuro che tuo figlio si sentirà amato e protetto in ogni circostanza.

Riconoscere il motivo

- Rifletti su ciò che ti fa arrabbiare. E' scatenato da una qualche particolare esperienza o situazione? Quando comprendi le ragioni che ti portano a provare rabbia o stress, riuscirai a trovare il modo di evitare che questo accada.
- Per esempio, se ti arrabbi quando sei stanco o affamato, prova a dormire di un po' di più e a consumare pasti con regolarità.
- Pensa al modo in cui reagisci quando sei arrabbiato e a come potresti diversamente agire per affrontare serenamente una situazione difficoltosa.
- Consulta il nostro opuscolo dei suggerimenti **Prenditi cura di te stesso**, per scoprire il modo di coltivare il benessere della tua mente.

Un feedback positivo è molto importante

Loda sempre l'impegno che tu e tuo figlio mettete nel controllarvi, per quanto poco esso sia. Questo ti aiuterà a sentirti più sicuro e rafforzerà la sicurezza di tuo figlio nel gestire la sua rabbia.

Decidere quando fare una pausa

- Quando ti senti in agitazione o arrabbiato, prenditi 10 secondi di pausa, ispirando ed espirando lentamente

per cinque volte. Questo dovrebbe aiutarti a reagire più serenamente.

- Se ti è possibile, prendi le distanze dalla situazione che sta scatenando la tua rabbia. Cambia stanza o esci per 10 minuti, per darti la possibilità di riprendere controllo delle tue emozioni.
- Se ti stai arrabbiando perchè il tuo bambino non smette di piangere, puoi anche lasciarlo disteso sulla schiena in un posto sicuro, come una culla, in modo da prenderti una breve pausa. Torna a controllarlo ogni 5-10 minuti.

Prenditi cura di te

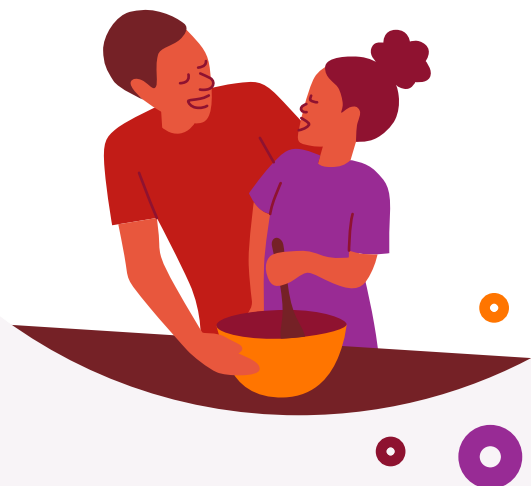
- Gestire la rabbia con positività è un buon esempio per i bambini e li aiuta sentirsi sicuri e protetti, perciò prova a sviluppare alcune strategie di gestione che ti siano di aiuto a tenere ogni situazione sotto controllo.
- Parla con amici, famigliari e con chiunque possa offrirti un sostegno – è importante sentirsi consigliati e in sintonia.
- Rifletti sulle circostanze che ti provocano rabbia e cerca di imparare dalle tue stesse esperienze. Dovrebbe esserti d'aiuto nel far fronte a situazioni simili, qualora si dovessero ripresentare.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



Creare un ambiente felice in un piccolo spazio

Costretti in casa dal maltempo? I bambini sono insofferenti nel condividere la camera? A volte piacerebbe a tutti avere più spazio per sé, ma ci sono cose che possiamo fare per fare in modo che tutti vadano d'accordo, anche in spazi ristretti ed affollati.

Attività per i giorni di pioggia

- Essere bloccati a casa dal maltempo può trasformarsi in un divertimento. Possiamo creare un percorso a ostacoli usando gli oggetti domestici, o lanciare una sfida di esercizi da fare in casa per vedere chi riesce a fare più piegamenti, saltelli o giri della stanza al minuto.
- Troviamo modi divertenti di passare il tempo insieme – ad esempio dedicando una serata a raccontarsi storie o in una sessione culinaria. Assicuriamoci che tutti abbiano la possibilità di sentirsi coinvolti, e facciamo in modo di scegliere le attività a turno.

Sgomberiamo il disordine

- Facciamo spazio riordinando insieme. Non sarà un'incombenza, ma un'opportunità per ritrovare vecchi giocattoli, giochi e vestiti.
- Riordiniamo le cose che decidiamo di tenere e mettiamo insieme tutto ciò che può essere dato in beneficenza o regalato ad amici o altri familiari.

Dividiamoci il carico

- Prendersi cura dei bambini e degli altri membri della famiglia può essere difficile, ma è più semplice quando condividiamo le responsabilità.

- Proviamo a suddividere equamente tra tutti i membri della famiglia le faccende domestiche, la cura dei bambini e le altre responsabilità, così da non sentirci sopraffatti.
- Organizziamo lo svolgimento delle attività e il tempo libero insieme agli altri adulti della famiglia, in modo che tutti abbiano la possibilità di riposarsi.
- Ricordiamoci che è giusto chiedere aiuto, specie se siamo stanchi o stressati.

Prendiamoci una pausa

- Se ci accorgiamo di essere infastiditi, prenditi una pausa di 10 secondi
- Concentriamoci sul respirare lentamente, inspirando ed espirando
- Questo ci aiuterà a reagire in modo più rilassato

Pensiamo positivo

Escogitando una routine e trascorrendo del tempo di qualità con i tuoi bambini e ragazzi, puoi creare un ambiente felice- ovunque ti trovi.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



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](#)



Genitori sotto stress

Essere genitori di adolescenti

I tuoi figli sono cresciuti così in fretta, ma hanno ancora bisogno di sentirsi amati e supportati. Ecco come trascorrere del tempo di qualità con i tuoi ragazzi, insegnare buone abitudini e mantenerli al sicuro e felici mentre intraprendono il loro viaggio verso l'età adulta.

Attività da fare assieme

- Scattate una foto o girate un video divertente da inviare ad amici o familiari
- Scegliete una ricetta e trascorrete un po' di tempo assieme, cucinando o preparando torte
- Fate un po' di esercizio fisico insieme. Potreste andare a fare una corsetta o giocare a rincorrervi
- Sport, musica, film: parla con loro di cose a cui sono realmente interessati

Dimostra che ti fidi di loro

- Gli adolescenti apprezzano che siano date loro delle responsabilità. Lascia che svolgano un'attività importante per dimostrare loro la tua fiducia e riconoscenza per il loro aiuto
- Dai a tutti l'opportunità di essere coinvolti nelle faccende domestiche quotidiane. Gli adolescenti potranno così apprendere nuove abilità e sentire che stanno dando un contributo utile

Aiutali a raggiungere i loro obiettivi

- Cosa vuole fare tuo figlio? Che si tratti di un obiettivo a breve o a lungo termine, preparate insieme un programma per aiutarlo a raggiungerlo
- Premia ogni passo che lo avvicina al raggiungimento del suo obiettivo
- Prevedi del tempo da dedicare al relax ed al divertimento, oltre che agli impegni – come i compiti e le faccende domestiche

Offri sempre supporto

- Un comportamento difficile potrebbe essere un segno che qualcosa non va, quindi chiedi loro come stanno e cerca di capire le loro azioni
- Analizza i modi che mettono in pratica per affrontare le situazioni che potrebbero farli sentire infelici o stressati
- Metti in chiaro le aspettative che hai riguardo al loro

comportamento e concordate una serie di regole e limiti che entrambi ritenete giusti

- Loda tuo figlio quando si comporta bene e riconosci quando fa qualcosa di positivo

Promuovi gentilezza e comprensione

- Dai il buon esempio mostrando empatia e facendo presente ai tuoi ragazzi che anche gli amici, i familiari – e gli estranei – potrebbero essere coinvolti in situazioni difficili
- Spiega come tuo figlio può fare la differenza difendendo qualcuno che è vittima di bullismo

Aiutali a gestire lo stress

- Domanda loro come si sentono e resta in ascolto della loro risposta
- Prova a vedere le cose dalla loro prospettiva in modo da capire come si sentono
- Aiutali a rilassarsi con strategie per gestire lo stress, come gli esercizi di respirazione
- Proponi un'attività da fare assieme per aiutarli a rilassarsi e decomprimere

Proteggili dai pericoli digitali

- Coinvolgi gli adolescenti per stabilire delle regole in famiglia sull'uso sano della tecnologia
- Spiega quanto è importante tenere private le informazioni personali, soprattutto non condividendole con estranei
- Raccomanda a tuo figlio di riferirti se vede qualcosa "di brutto" mentre è online

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



Accogliere un neonato

Diventare genitore, o dare il benvenuto ad un nuovo arrivato in una famiglia già esistente, è un momento entusiasmante. Può però anche rappresentare un grande cambiamento che per molte persone risulta essere faticoso e stressante. Qui vi diamo qualche consiglio per dare al tuo bimbo - e a te - il miglior inizio.

Condividere significa avere cura

- Utilizza i social media o prendi in mano il telefono per entrare in contatto con persone che ti possano offrire supporto
- Accetta aiuti e dividi i compiti di accudimento del tuo bimbo, così che tu possa avere un pò di tempo per te stessa
- Dormi quando il tuo bimbo o la tua bimba dormono così che potrai avere molta energia quando si sveglierà

Tieni occupato il tuo bimbo

- Mettiti a livello del tuo bimbo così che possa vederti e sentirti
- Canta delle canzoni e crea delle melodie utilizzando pentolini e cucchiari
- Impila dei blocchi di costruzioni o delle tazze colorate
- Racconta ai tuo bimbo una storia e mostra le immagini di un libro

Comunica chiaramente

- Imita le espressioni e i suoni che emette e rispondi ai suoi farfugliamenti e paroline.
- Pronuncia il nome del tuo bimbo o della tua bimba mentre parli con lui o lei
- Descrivi ciò che sta facendo

Imparare insieme

- Rendi l'ambiente interessante – decorazioni colorate e

- differenti tipi di tessuti stimoleranno i suoi sensi
- Permetti al tuo bimbo o alla tua bimba di esplorare il suo mondo attraverso i cinque sensi – vista, olfatto, udito, gusto e tatto.

Calmare un bimbo che piange

- Piangere è il modo che tuo figlio o tua figlia hanno per farti capire che hanno bisogno di attenzioni e cure
- Cerca di comprendere qual'è il motivo per cui il tuo bimbo o la tua bimba stanno piangendo. Potrebbe essere perchè è affamato/a, stanco/a, ha troppo caldo o troppo freddo o il suo pannolino deve essere cambiato.
- Cantare una ninna – nanna o mettere della musica tranquilla in sottofondo potrebbe aiutare il bimbo a distrarsi. Un sonaglio o una giostrina sopra la loro culla o il loro lettino potrebbero essere cose interessanti da osservare.
- Cullarlo dolcemente o dare dei piccoli colpetti ritmici alla sua schiena potrebbero essere cose che li aiutano a tornare tranquilli
- Se sei spaventata/o, parla con la tua pediatra o cerca un aiuto medico

Sii comprensiva con i tuoi bimbi dato che stanno imparando, ma anche con te stessa/o come genitore!

Se qualcosa non è andato bene oggi, o hai perso la calma, questo non significa che non sei un buon genitore. Tieni sempre in mente le cose che hai fatto bene, anche se ti

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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



Genitori sotto stress

Genitorialità in tempi di stress

La pandemia globale richiede ai genitori di affrontare una serie di sfide uniche ed è del tutto normale sentirsi stressati e sopraffatti durante questo periodo incerto. Ecco 6 consigli per rendere le cose più facili a te e ai tuoi figli.

Trascorrere insieme tempo di qualità

Trascorrere tempo di qualità è un'incredibile opportunità per far sentire i tuoi figli amati e sicuri. Anche solo 5 minuti ogni giorno possono fare una grande differenza.

Celebra e loda i buoni comportamenti

Quando tua figlia o tuo figlio segue le regole e si comporta bene, diglielo. Mostrare che noti il suo comportamento lo rassicurerà e gli dimostrerà che ci tieni.

Fornisci istruzioni e compiti chiari

Invece di dire ai tuoi figli di non fare confusione, usa un linguaggio propositivo e forniscigli un compito specifico come ad esempio riordinare la cucina o stendere il bucato della lavatrice.

Creare una routine quotidiana

Avere una routine quotidiana e rispettarla il più possibile fornisce a bambini ed adolescenti un prezioso senso di sicurezza. Organizza pasti, attività e tempo libero in maniera flessibile.

Gestisci i cattivi comportamenti

Intervieni non appena individui un comportamento negativo e incoraggia un approccio più positivo suggerendo un gioco divertente o un'attività interessante per intrattenere i tuoi figli.

Prenditi cura di te

Ricorda che non sei solo o sola, cerca supporto. Se ti senti nervosa, fai una pausa di 10 secondi e concentrati respirando in maniera lenta e calma. Questo ti aiuterà a reagire in modo più tranquillo.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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

