

Consigli ai genitori

Voi genitori potete fare molto per aiutare i vostri figli e per favorire un equilibrato percorso di crescita.

1. Sostenete il loro sviluppo fisico con abitudini alimentari sane. Aiutateli ad avere un'immagine positiva del loro corpo.
2. Aiutateli a sviluppare il linguaggio leggendo con loro ogni giorno. Fate diventare la lettura un'abitudine, anche se sembra che vostro figlio non sia interessato. Trasformate questo momento in momento atteso per parlare di storie, parole, idee.
3. Promuovete lo sviluppo sensoriale e motorio incoraggiandoli a fare esercizio ogni giorno. Non è necessario che sia un momento organizzato: l'importante è muoversi. Fare le capriole, giocare a rincorrersi, andare al parco o andare in bicicletta sono tutte attività utili per lo sviluppo muscolare e la resistenza. Inoltre incoraggiate i vostri figli a interessarsi ad un'attività artistica, come il disegno, il collage ecc... Queste e altre attività simili aiutano la coordinazione occhio – mano e le abilità motorie.
4. Manifestate fisicamente il vostro affetto. I bambini amano gli abbracci e le coccole. È molto importante considerare che i bambini hanno bisogno di ricevere attenzione, rispetto, affetto e riconoscimento da parte dei genitori per poter sviluppare comportamenti di cooperazione e relazioni interpersonali positive. In mancanza di un adeguato riconoscimento, i bambini potrebbero essere portati a cercare attenzione con comportamenti non cooperativi, fastidiosi, conflittuali o oppositivi.
5. Accompagnate i vostri figli nelle loro emozioni, aiutateli a riconoscerle, a nominarle, e accettatele. I bambini provano molte diverse emozioni. Possono essere tristi, arrabbiati, felici o furiosi. Consentite a voi stessi e ai vostri figli di esprimere anche le emozioni negative.
6. Parlate con i vostri figli di ciò che interessa loro e raccontate la vostra giornata. È importante passare frequentemente un po' di tempo con i vostri figli facendo qualcosa o parlando di qualcosa che piace ad entrambi. Nella comunicazione con i vostri figli è importante ascoltarli in modo attivo, con interesse e senza interrompere. Inoltre è importante mostrare che li capite e capite i loro sentimenti.
7. Parlate con i vostri figli con un tono calmo, rispettoso, sicuro e convincente. È importante promuovere i successi e i comportamenti corretti dei bambini attraverso messaggi positivi. In questo modo aiuterete la loro autostima e la fiducia in se stessi.
8. Scegliete con attenzione le parole quando parlate con i bambini per garantire una comunicazione rispettosa e usate parole che esprimano sentimenti favorevoli all'empatia e al rispetto reciproco.
9. Insegnate ai vostri figli nuove capacità grazie al vostro esempio; poi date loro l'opportunità di mettere in pratica quello che hanno imparato.
10. Non date soluzioni o consigli; lasciate che i bambini trovino da soli le soluzioni. È utile chiedere a un bambino cosa pensa, cosa può fare in quella situazione.
11. Stabilite le regole che servono a scandire la vita quotidiana. Adattate le regole all'età del bambino, secondo le esigenze di sviluppo. Ricordatevi che il papà e la mamma devono dare le stesse regole.
12. Stabilite delle conseguenze per il mancato rispetto delle regole. Queste conseguenze devono essere coerenti con il comportamento che voi genitori volete regolare, ragionevoli e adatte all'età del bambino.
13. Aiutate il vostro bambino a sperimentare e a sentirsi sicuro anche in situazioni nuove. Favorite la frequenza dei coetanei, la pratica dello sport, e coltivate i suoi interessi.