



Studio Associato di Psicologia
Dott. Marco De Rocco e Dott. Alessandro Gilli

Magigioco
centro per la crescita
www.centromagigioco.it - tel. 329 6410104

INDICAZIONI PER GESTIRE UNA PERMANENZA A CASA PROLUNGATA CON I VOSTRI BAMBINI.

ROUTINE

Mentalmente dobbiamo prepararci alla gestione di un periodo di almeno 14 giorni creando una sorta di routine: sarà positivo per sentirsi più sicuri possibile in questa situazione di incertezza. Non c'è bisogno che la routine sia molto rigida, ma servirà ad orientarci. Un elemento importante potrebbe essere, per esempio, invitare il bambino/a ad alzarsi ed andare a dormire ogni giorno alla stessa ora.

MUOVERSI CON IL CORPO

Muoversi è la loro modalità di espressione. Raccomandiamo di trovare un momento per fare insieme degli esercizi, due volte al giorno, mattino e sera. Se ci troviamo con loro a casa possiamo, per esempio, fare yoga, o trovare uno spazio adeguato dove poter fare diverse attività di movimento: saltare la corda, camminare sulle punte, saltellare o apprendere tecniche di rilassamento.

CONCENTRAZIONE

E' importante mantenere momenti per lavori formali, come per esempio attività di lettura, scrittura, calcolo o fare progetti assecondando la curiosità del bambino/a, facendo ricerche su un tema di suo interesse, inventando insieme una storia o un racconto, o proponendo attività di percezione (riconoscere oggetti con occhi bendati, ascoltare musica e "disegnarla" ecc...)

GIOCHI

E' utile garantire il mantenimento di spazi e momenti per il gioco libero, per giochi simbolici con animali di peluche, bambole, macchinine e anche giochi di cooperazione, giochi creativi (costruzioni con i legnetti, lego, ecc...); raccomandiamo di trovare anche del tempo per condividere giochi di compagnia, come giochi da tavola, mimi, dama, Pictionary, giochi di carte.

MANIPOLAZIONE E CREAZIONE

Spazi e tempi per la creatività sono molto importanti per permettere al bambino/a di esprimere emozioni, idee, preoccupazioni e vicissitudini... suggeriamo di cambiare i materiali man mano che passano i giorni, utilizzando per esempio carta, cartone, pittura, colori a dita, plastilina, colla, evidenziatori, fango, ritagli di giornale, collage ecc...

ADULTI

Cercate momenti di distrazione per i bambini, come per esempio fare giochi da tavola o disegnare da soli, guardare la TV o il tablet senza abusarne, in modo che anche gli adulti trovino spazi per le loro attività. Se i bambini vanno a dormire presto, cercate di tenere un momento di ozio per voi, per leggere, chiacchierare, tenervi informati. Alternatevi e fate turni se l'accudimento dei figli è condiviso.

IMPORTANTE: implicate altre persone di giorno in giorno, telefonando agli amici, contattando i compagni di classe, scrivendo lettere...

ORARIO DEL GIORNO (esempio)

8:00 alzarsi

8:30 colazione

9:00 attività di concentrazione

10:00 muoversi con il corpo

11:00 gioco libero

12:30 pranzo

14:30 film

16:00 merenda ed attività manuale creativa

17:30 muoversi con il corpo

18:30 doccia ecc...

19:30 cena

20:30 relax per bambini, poi a dormire

...e relax per gli adulti!!!