

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](#)