



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](#)