

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](#)

