



Tempo di qualità

I tempi stressanti potrebbero essere percepiti come impegnativi da attraversare, ma esistono molti modi per supportare i tuoi bambini. Trascorrere del tempo di qualità insieme rappresenta un'incredibile opportunità per far sentire i tuoi bambini amati e sicuri. Dimostra loro quanto siano importanti con questi suggerimenti.

● Goditi il tempo insieme

Riserva del tempo per giocare o parlare con il tuo bambino o adolescente e rendi questo momento quotidiano facendolo tutti i giorni alla stessa ora.

● Chiedi loro che cosa avrebbero piacere di fare

Favorisci la sicurezza del tuo bambino o adolescente lasciando che sia lui a decidere come trascorrere il vostro tempo di qualità insieme. Ascoltare le loro risposte dimostra che tieni a loro.

● Idee divertenti per il tuo bimbo

Intrattieni il bambino durante il vostro tempo di qualità insieme:

- Copiando le sue espressioni ed i suoi suoni
- Cantando canzoni e facendo musica con pentole e cucchiai
- Impilando pietre o tazze
- Raccontando una storia o mostrando delle immagini

● Non lasciare che distrazioni come la TV o il tuo telefono interferiscano con il vostro tempo di qualità insieme.

● Attività da fare con il tuo bambino

- Leggere un libro insieme o scrivere una tua storia da condividere con tuo figlio
- Creare un collage o un mosaico utilizzando pezzi di carta colorata
- Cantare e ballare le vostre canzoni preferite
- Trasformare un compito come riordinare o pulire in un gioco divertente
- Aiutarlo con i loro compiti a casa

● Trascorri del tempo di qualità con tuo figlio adolescente

Anche se tuo figlio è un po' più grande, ci sono comunque molti modi gratificanti di trascorrere insieme il tempo:

- Sport, musica, film – parla con lui dei suoi veri interessi
- Prepara un pasto delizioso o fate il pane insieme
- Fai esercizio fisico insieme. Potreste andare a fare una corsa oppure giocare a palla

Attraverso le domande e progettando qualche attività, potrai essere certo che il tuo tempo insieme sia soddisfacente per entrambi.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)

