



Creare un ambiente felice in un piccolo spazio

Costretti in casa dal maltempo? I bambini sono insofferenti nel condividere la camera? A volte piacerebbe a tutti avere più spazio per sé, ma ci sono cose che possiamo fare per fare in modo che tutti vadano d'accordo, anche in spazi ristretti ed affollati.

Attività per i giorni di pioggia

- Essere bloccati a casa dal maltempo può trasformarsi in un divertimento. Possiamo creare un percorso a ostacoli usando gli oggetti domestici, o lanciare una sfida di esercizi da fare in casa per vedere chi riesce a fare più piegamenti, saltelli o giri della stanza al minuto.
- Troviamo modi divertenti di passare il tempo insieme – ad esempio dedicando una serata a raccontarsi storie o in una sessione culinaria. Assicuriamoci che tutti abbiano la possibilità di sentirsi coinvolti, e facciamo in modo di scegliere le attività a turno.

Sgomberiamo il disordine

- Facciamo spazio riordinando insieme. Non sarà un'incombenza, ma un'opportunità per ritrovare vecchi giocattoli, giochi e vestiti.
- Riordiniamo le cose che decidiamo di tenere e mettiamo insieme tutto ciò che può essere dato in beneficenza o regalato ad amici o altri familiari.

Dividiamoci il carico

- Prendersi cura dei bambini e degli altri membri della famiglia può essere difficile, ma è più semplice quando condividiamo le responsabilità.

- Proviamo a suddividere equamente tra tutti i membri della famiglia le faccende domestiche, la cura dei bambini e le altre responsabilità, così da non sentirci sopraffatti.
- Organizziamo lo svolgimento delle attività e il tempo libero insieme agli altri adulti della famiglia, in modo che tutti abbiano la possibilità di riposarsi.
- Ricordiamoci che è giusto chiedere aiuto, specie se siamo stanchi o stressati.

Prendiamoci una pausa

- Se ci accorgiamo di essere infastiditi, prenditi una pausa di 10 secondi
- Concentriamoci sul respirare lentamente, inspirando ed espirando
- Questo ci aiuterà a reagire in modo più rilassato

Pensiamo positivo

Escogitando una routine e trascorrendo del tempo di qualità con i tuoi bambini e ragazzi, puoi creare un ambiente felice- ovunque ti trovi.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

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

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