



Genitori non si nasce... si diventa



10 piccole mosse per
accompagnare i nostri bambini
lungo il proprio percorso di crescita



PEARLS
FOR CHILDREN

#1

Costruire una rete di relazioni

I bambini hanno bisogno di essere circondati dagli affetti e sentire il sostegno dei genitori.

Create una rete familiare forte, avvolgete vostro figlio nell'intimità della famiglia e condividete più momenti belli possibili.



#2

Stimolare l'autostima

Offrire il proprio aiuto agli altri rende le persone più forti e sicure.

Date al vostro bambino l'opportunità di aiutarvi in casa, concedetegli autonomia nello svolgere alcuni compiti così da renderlo fiero di sé.



#3

Creare una routine

La regolarità è fondamentale per dare sicurezza ai bambini, soprattutto ai più piccoli.

Incoraggiate il vostro bambino a creare la sua routine giornaliera con semplici gesti, ad esempio la mattina o prima di andare a letto.



#4

Trascorrere momenti in libertà

Evadere la quotidianità e prendersi una pausa dalle abitudini può aiutare a rilassarsi e a non concentrarsi sui problemi.

Lasciate al vostro bambino il tempo per giocare ed esprimersi liberamente, evitate di programmare troppe attività.



#5 Sapersi divertire

Divertirsi e prendersi del tempo per sé aiuta a mantenere un equilibrio fisico e mentale, ricaricandosi di energie.

Assicuratevi che vostro figlio possa svagarsi e abbia l'occasione di vivere il suo tempo libero senza un carico eccessivo di impegni.



#6 Riconoscere i successi

Avere davanti a sé obiettivi ragionevoli permette di seguire un percorso di vita più chiaro e sereno.

Fate apprezzamenti sui passi fatti dal vostro bambino: questo lo aiuterà a concentrarsi sui suoi successi anziché sugli insuccessi.



#7 Avere fiducia in sé

Crederci in se stessi aiuta ad affrontare con maggiore calma e determinazione problemi e difficoltà.

Ricordate a vostro figlio la sua capacità di gestire i problemi del passato per fargli capire come affrontare quelli futuri.



#8 Essere ottimisti

Un atteggiamento positivo nei confronti della vita consente di affrontare in maniera più serena i momenti complessi.

Rendete vostro figlio consapevole del dolore e delle difficoltà, ma aiutatelo a comprendere che tutto può essere superato.



#9

Dialogare per conoscersi

Le difficoltà fortificano e i bambini imparano molto da loro stessi nei momenti più bui.

Aiutate vostro figlio a prendere consapevolezza della sua forza e delle sue capacità di affrontare i periodi difficili.



#10

Adattarsi al cambiamento

Il cambiamento spaventa gli adulti e anche i bambini.

Insegnate a vostro figlio che il cambiamento fa parte della vita, permette di migliorare e spesso riserva belle sorprese.





PEARLS for children è un progetto europeo di lotta e prevenzione al maltrattamento infantile finanziato dal Programma Diritti, Cittadinanza e Uguaglianza (2014-2020) dell'Unione Europea, e implementato in Italia, in Lituania e in Polonia.

Per maggiori informazioni visita il sito internet www.pearlsforchildren.eu

Implementato da:



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



**UNIVERSITÀ
CATTOLICA**
del Sacro Cuore



Finanziato dal Programma
Diritti, Uguaglianza e
Cittadinanza (2014-2020)
dell'Unione Europea

I contenuti di questo documento sono tratti da "Genitori non si nasce... si diventa" materiale di sensibilizzazione creato da Cesvi Fondazione Onlus con il contributo dell'Unità di Ricerca sulla Resilienza (RiRes) - Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore e messi a disposizione del progetto PEARLS for children.

Questo documento è stato finanziato dal Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza (2014-2020) dell'Unione Europea. Il contenuto di questo documento rappresenta il solo punto di vista di Cesvi ed è sua esclusiva responsabilità. La Commissione Europea non si assume alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni in esso contenute.