

GENITORE CONSAPEVOLE IN TRE STEP

Studi neuroscientifici hanno dimostrato l'importanza del piacere nell'apprendimento. Il gioco soprattutto è uno strumento educativo fondamentale che ci permette di educare, ovvero tirare fuori, risorse , potenzialità

Se lo utilizzassimo nella nostra quotidianità?

Siamo talmente abituati ad associare serietà con studio, con il lavoro che ci dimentichiamo che tutto può essere vissuto in modo SERENO.

Tu puoi avere un clima sereno e pacifico, senza necessariamente avere un clima di tensione.

Leggerezza, gioco, serenità, divertimento, sono la chiave vincente per vivere la famiglia come hai sempre desiderato.

Per questo di seguito ti propongo tre esercizi che puoi fare insieme alla tua famiglia, che derivano dalla pedagogia teatrale, strumento d'eccellenza, e incrementano l'autostima e la fiducia di tutti quanti.

Comincia ora!



Daniela



Volano Bigliettini

Il bambino deve sapere leggere oppure è affiancato da un fratellino/sorella che lo aiuta.

Un gioco in cui le TUE FRASI , CITAZIONI da genitori diventano fondamentali per stimolare l'autostima ai tuoi bambini e sentiranno l'amore che provi per loro.

DOVE: Ovunque ! A casa. PUoi metterli nell'astuccio quando fanno i compiti lo trovano. Puoi metterli sotto la tazza della colazione ecc.

COME: In questo caso tu dovrai preparare dei bigliettini con su scritto delle frasi che stimolano e motivano i tuoi bambini e poi farglieli trovare in posto dove non si aspetteranno mai di trovarli!!!

😊EFFETTO SORPRESA chiaramente garantito!

LE FRASI POSSONO ESSERE:

" Oggi sarò una giornata meravigliosa perchè ho un figlio/a come te"

" Quando ti senti triste ricordarti di sorridere "

" Mi piaci tu"

" Te l'ho già detto che se importante per me?"



2

Barattolo Gioioso

Un gioco che pone attenzione ai momenti felici vissuti nella giornata. Spesso e volentieri siamo concentrati su pensieri negativi, su ciò che è andato storto nella giornata, senza invece porre attenzione a quei momenti che ci danno gioia e positività.

DOVE: ovunque. Basta riempire poi il barattolo a fine giornata.

COME: I bimbi al termine della giornata devono focalizzarsi su due momenti della giornata (ma se vogliono possono individuarne anche altre) in cui hanno provato una sensazione di benessere e/o piacevole. Il gioco è quello di provare a descrivere l'emozione che hanno provato e l'attività svolta. Se i bambini non sanno scrivere a quel punto potranno fare un disegno. Il genitore ha il compito di lasciarli totalmente liberi nella descrizione e nel disegno e chiaramente deve partecipare lui stesso!!

☺ **EFFETTO SORPRESA** si potrà svolgere questo gioco per una settimana intera e al termine tutti i membri della famiglia leggeranno , guarderanno i disegni che si trovano all'interno del barattolo.

VARIANTE UPGRADE: per i bambini più grandi si può osservare insieme quei momenti e aiutarli a comprendere che quello che a volte possono essere dei momenti brutti in realtà possono servire da insegnamento.



3

Il cerchio delle emozioni

IL CERCHIO DELL'EMOZIONI

E' un'attività da fare quando voi genitori sentite l'esigenza di comunicare qualcosa di importante ai vostri figli oppure rappresenta l'inizio di un'attività o al termine.

DOVE: è un momento di intimità , di condivisione per cui è preferibile farla in un momento di tranquillità, in una zona della casa dove c'è intimità-

COME: Vi sedete in cerchio, con l'ausilio di una coperta (inverno oppure un telo in estate). Potete anche utilizzare una candela da mettere al centro del cerchio che simboleggia l'ascolto, la promessa , il desiderio.

Uno dei genitori inizia a parlare (, dovete accordarvi prima su chi inizia per primo). E' importante parlare guardando negli occhi, incentivando una comunicazione veritiera e profonda. Questo permetterà ai tuoi bambini di aprirsi pian piano e creare poi un ambiente che gradualmente gli permetterà di fidarsi e di prendere poi l'iniziativa nel raccontarsi.

Al termine, fate spegnere la candela poi simbolo della promessa.

Vuoi farmi sapere com'è andata?

Autostima

Fiducia

Connessione

**SCRIVI LE TUE OPINIONI
SULLE TRE ATTIVITA'**

1
Cosa ne pensi della giornata e del gioco di oggi?
Cosa Ti hanno detto i tuoi bambini?

2
Le 5 cose migliori che ho letto in questi
bigliettini:

3
Cosa hai provato?
Hai scoperto qualcosa di più sui i tuoi figli?