



#11



Bambini e Coronavirus

I CONSIGLI DEL NOSTRO STAFF

COME FARE PER ...

STIMOLARE L'ATTIVITA' MOTORIA NEI BAMBINI



In questo periodo, una delle cose che rischia di mancare di più ai bambini è l'attività fisica.

I giochi di movimento, le corse, i salti, le arrampicate, i balli, contribuiscono - a tutte le età - al benessere psicologico.

Il movimento infatti mette in moto un meccanismo raffinato di rilascio di ormoni che ci porta a sentirci più di buon umore, più rilassati, meno stressati, con più energia, meno frustrati, meno irritabili e più riposati dopo aver dormito.



Il gioco di movimento contribuisce inoltre allo sviluppo delle abilità sensoriali e motorie, ed è un ottimo modo per stimolare la creatività e le capacità di problem-solving.



I giochi di movimento possono essere un piacevole passatempo, di cui figli e genitori possono beneficiare insieme.

Potresti pensare di non avere tempo per l'attività fisica con tuo figlio/a, di non averne voglia, di non essere abituato/a o, ancora, che sia troppo faticoso.



Prima di rinunciare, ricordati che i bambini adorano praticare delle attività di movimento con i genitori. Per te l'attività può essere particolarmente piacevole se riesci a partecipare con l'atteggiamento del **GENITORE CONSAPEVOLE**, o della "mindfulness": prova ad esempio essere curioso/a, e osservare cosa succede senza aspettarti nulla in particolare, prova a prestare attenzione a tutti i dettagli e le sensazioni connesse all'attività fatta insieme, ricordandoti che nulla deve accadere, ma tutto può succedere. Prova a sospendere il tuo giudizio e a goderti il momento semplicemente per quello che è ...

E quindi come possiamo aiutare i bambini? ECCO I NOSTRI CONSIGLI



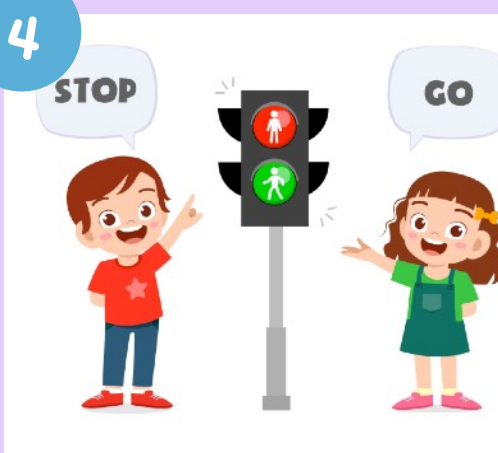
INIZIA DANDO IL BUON
ESEMPIO: SE TU BALLI, FAI
GINNASTICA, TI MUOVI
REGOLARMENTE E' PROBABILE
CHE I TUOI FIGLI TI IMITINO



MOSTRA LA TUA FELICITA' E
LODA I TUOI FIGLI QUANDO
FANNO DELLE ATTIVITA' DI
MOVIMENTO



PROPONI DELLE ATTIVITA' CHE
SIANO ADATTE ALLA LORO ETA'
E AL LORO SVILUPPO (NE'
TROPPO FACILI, NE' TROPPO
DIFFICILI)



CREA DEI LUOGHI SICURI IN CUI
GIOCARRE - ANCHE QUESTA
PREPARAZIONE POTETE FARLA
INSIEME !

5



CHIEDI LORO DI PROPORRE O INVENTARE UN GIOCO E SII PARTECIPE GODENDOTI IL MOMENTO

6



ALTERNA LE PROPOSTE TRA IL MOVIMENTO LIBERO (BALLI, SALTII, CAPRIOLE, STRETCHING) CON GIOCHI DI MOVIMENTO PIU' STRUTTURATI (UN PERCORSO, TWISTER, GIOCHI CON LE MANI)

7



SPERIMENTA LA MUSICA PER ACCOMPAGNARE LE DIVERSE ATTIVITA'

8



COLTIVA LA "MINDFULNESS" PER ESSERE UN GENITORE CONSAPEVOLE

Se non hai idee o non sai da dove iniziare, ecco alcuni utili suggerimenti:

- <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-0-4-anni.pdf>
- <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-5-11-anni.pdf>