

COSÌ MIO FIGLIO CRESCE MENTALMENTE FORTE!

COSA POSSO FARE IO, MADRE O PADRE, PER AIUTARLO?



VOI TUTTI POTETE AIUTARMI A CREScere MENTALMENTE FORTE!

Crescere mentalmente forte significa avere una psiche sana. Dal momento che mio figlio si sente bene psicologicamente e fisicamente, può crescere bene. Ogni giorno mio figlio impara cose nuove. A volte vive situazioni anche difficili ma se è mentalmente forte sarà maggiormente in grado di gestire i problemi e le difficoltà.

Essere «mentalmente forte» si manifesta diversamente secondo l'età e significa per esempio che:

- mio figlio gioca spensierato
- mio figlio è curioso e aperto
- mio figlio sa pazientare un attimo
- mio figlio è in grado di perseguire un obiettivo
- mio figlio è creativo: disegna, suona uno strumento e gli piace fare lavoretti manuali

Mio figlio è già in grado di fare molte cose da solo che lo rendono mentalmente forte. Per esempio: i bebè sono capaci di instaurare relazioni strette con altre persone. A volte i bebè riescono addirittura a calmarsi da soli. Con l'aiuto di genitori, fratelli, sorelle e altre persone, ogni figlio può sviluppare e rafforzare la propria personalità.

Essere presenti

Mio figlio deve sentirsi al sicuro. Ecco perché faccio in modo che vicino a lui ci sia sempre una persona che conosce bene. So di cosa ha bisogno mio figlio. Mi prendo cura di mio figlio.



Mostrare gioia

Mostro a mio figlio che mi piace stare con lui. Mi interesso di quello che fa. Così mio figlio sa di essere prezioso.



Parlare

Forse mio figlio non riesce ancora a comprendere le mie parole. Io gli parlo lo stesso. Cerco di capire cosa prova. Per esempio, osservo l'espressione del suo viso. E faccio attenzione ai suoni che produce. Gli rispondo empaticamente.



Confortare

Quando mio figlio piange, lo conforto. Riesco a tranquillizzarlo quando gli parlo, lo accarezzo, lo stringo a me o lo cullo tra le mie braccia.



Spiegare

Spiego a mio figlio ciò che accade intorno a noi, le cose più e meno importanti. Gli dico cosa sto facendo, cosa provo e come mi sento.



Incontrare altre persone

Faccio in modo che mio figlio incontri altre persone: bambini e adulti. Io sono sempre presente quando ha bisogno di me.



Giocare

Giocare è importante. Quando mio figlio gioca, scopre il mondo circostante e scopre sé stesso. Per questo faccio in modo che mio figlio possa giocare. Qualche volta gioco con lui.



Provare cose nuove

Mio figlio è libero di provare cose nuove. Ha il diritto di fare le sue esperienze. Gli spiego in modo chiaro e comprensibile cosa può fare e cosa non deve fare.

Sentirsi bene nel proprio corpo

Voglio che mio figlio si senta bene nel suo corpo. Ecco perché faccio il possibile affinché si muova a sufficienza e stia all'aria aperta. Offro a mio figlio cibo sano che mangia con piacere.



Riposarsi

Mio figlio sperimenta molte cose nuove ogni giorno. Ha quindi bisogno di riposo. Faccio in modo che dorma e si riposi a sufficienza. Che abbia dei momenti di pausa anche durante il giorno.

Aiutarsi a vicenda

Affinché mio figlio stia bene, anch'io devo stare bene. Faccio in modo di potermi riposare. Chiedo ad altre persone di aiutarmi.



Essere presente e partecipare

Mio figlio deve sapere che fa parte di una comunità di bambini e adulti diversi a cui anche lui appartiene. Nel limite del possibile, mio figlio deve poter essere presente e partecipare. Anche quando incontro altre persone, sono presente per mio figlio.