



# 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.

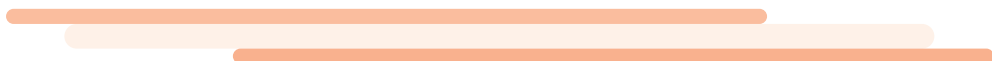


#7

## 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 fagli capire come affrontare quelli futuri.



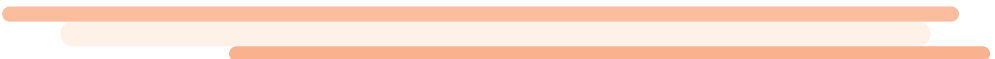


#8

## 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](http://www.pearlsforchildren.eu)

Implementato da:



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.