

Le risorse dello Sportello di Sostegno e Ascolto a cura della dott.ssa Giada Giorgio, psicologa

Elenco delle cose da fare

*Per ogni cosa che fai prendi 1 punto

- 👍 Lavati bene le mani
- 👍 soffiati bene il naso
- 👍 stai a casa
- 👍 parla delle tue emozioni
- 👍 non metterti le dita nel naso
- 👍 Chiedi aiuto ai tuoi genitori



Cancella 1 virus per ogni punto e
alla fine vinci il premio



Cari mamma e papà, per aiutare il vostro bambino / la vostra bambina a rispettare le regole, potete usare questo piccolo suggerimento.

Potete stampare la pagina 1 di questo file ed utilizzarla così com'è, facendo un disegno accanto ad ogni regola in modo da renderla più comprensibile al vostro bambino / alla vostra bambina. Oppure, potete disegnarne uno tutto nuovo insieme al vostro piccolo / alla vostra piccola, prendendo spunto da questo.

Prima di iniziare è importante che, per i bimbi / le bimbe più piccoli /le, calcoliate quante volte emettono i comportamenti sopra elencati nell'arco di un giorno.

Mettiamo il caso che si lavino bene le mani 7 volte al giorno (7 punti), stiano a casa (1 punto), parlino una volta al giorno delle loro emozioni (1 punto) e chiedano aiuto ai genitori 3 volte al giorno (3 punti). In un giorno avranno 12 punti (ossia avranno cancellato 12 virus). In questo caso, colorate con un colore il dodicesimo o l'undicesimo virus della tabella prima di iniziare il gioco: quello sarà il primo traguardo per il primo premio! È importante che all'inizio i bambini si sentano rinforzati in tempi più brevi, poi, man mano, potrete aumentare di qualche casella il traguardo, ma in modo graduale! Quindi, dovete essere certi che il primo giorno raggiungano il primo traguardo ed ottengano il primo premio!

Ogni volta che vostro figlio / vostra figlia emetterà uno dei comportamenti elencati, complimentatevi con lui/ lei ed andate insieme (subito dopo!) a cancellare il virus, dicendogli/le quanto sia fantastico che abbia ottenuto un punto! Trasformatelo in un gioco divertente, per tutti voi!

I premi non devono essere cose costose o difficili da reperire, possono essere una piccola figurina, un gioco che il bambino/ la bambina adora fare ma che non fate spesso, un'attività, un video specifico... la cosa importante è che piaccia **tantissimo** a vostro figlio / vostra figlia e che non possa ottenerlo senza essere arrivato al traguardo!

Una volta che il foglio sarà pronto ed il primo traguardo stabilito, potrete partire! Spiegate bene al vostro bambino / alla vostra bambina quali sono i comportamenti che gli / le faranno ottenere un punto e spiegate che, una volta arrivati al virus colorato, otterranno il premio! Specificate qual è il premio, così il bambino sarà ancora più motivato!

BUON DIVERTIMENTO!!!

