

# 13 abitudini per crescere bene i vostri figli

I genitori, oggi più che mai, si chiedono: “Stiamo crescendo i nostri figli nella maniera giusta? “Ma ho letto che... ”Cosa sto sbagliando”? Mio figlio ha davvero difficoltà ad addormentarsi di notte perché ha guardato la TV o il tablet troppo a lungo durante il giorno?



Tieni presente che ogni cambiamento inizia con un genitore e un figlio. Apri per te questa meravigliosa finestra di opportunità per costruire fondamenta e confini. Ogni bambino ha un disperato bisogno di te, lo desidera letteralmente. E così in lui si sviluppano generosità, responsabilità, gratitudine, calore, gentilezza, disponibilità ad aiutare ed etica del lavoro. Ecco 13 semplici modi per aiutarti a crescere un bambino ben educato.



**Confini**

Sono difficili da configurare e mantenere. Soprattutto se il bambino ti respinge o addirittura ti dice che ti odia. Ricorda che poi risponde nel modo che sa fare. I confini aiutano tuo figlio a crescere, a non sentirsi "limitato". Il confine dovrebbe essere come un muro, e non come una porta che di tanto in tanto si apre. Il bambino andrà a sbattere contro questo muro invisibile, ma col tempo imparerà a soddisfare se stesso e i suoi bisogni in modo diverso.

## **Routine**

Ci sono così tante cose nuove e sfide nell'infanzia. I bambini hanno bisogno di imparare l'autocontrollo e la compassione. Come trovano un amico e come si comportano nei suoi confronti. Queste sono cose GRANDI per loro. La routine aiuta i bambini con sentimenti di controllo, meglio quindi mettere delle regole su quando si pranzerà/cenerà, quando può andare a dormire, questo lo aiuterà a sviluppare anche meno ansia.





### **Andare a letto presto**

Il sonno è essenziale per un sano sviluppo del cervello. Aiuta a elaborare gli eventi quotidiani. Il cervello dei bambini è in continua evoluzione e crea nuove connessioni neurali. I bambini oggi vanno a letto sempre più tardi e hanno difficoltà ad addormentarsi a letto. Quindi aiutiamoli e incoraggiamoli ad andare a letto molto prima.

### **Genitori giocosi**

Non troviamo più abbastanza tempo nella vita per il divertimento e i giochi. Le nostre giornate sono piene di stress, impegni e lavoro e molti genitori non si accorgono nemmeno di non avere assolutamente nulla a che fare con il proprio figlio. Prenditi il tuo tempo, lascia il telefono e scopri di cosa ha bisogno tuo figlio. Film divertenti, ricette e notizie saranno sempre disponibili tra qualche anno, ma ricorda tuo figlio non sarà mai più piccolo.





## **Empatia**

Soprattutto, un bambino ha bisogno di empatia per la felicità e il successo. È un'abilità che ci aiuta a metterci nella pelle di un altro. La ricerca mostra che l'empatia gioca un ruolo importante nel predire la felicità e il successo di un bambino.

## **Attività all'aperto**

I giochi all'aperto migliorano la creatività, il successo scolastico e anche la stabilità emotiva. I bambini a cui manca il gioco all'aperto piangono di più, hanno difficoltà a tenere in mano una matita e hanno difficoltà a relazionarsi con altri bambini.

## **Abbracci**

Alcune ricerche hanno dimostrato che abbiamo bisogno di quattro abbracci al giorno per sopravvivere, otto abbracci al giorno per mantenere la soddisfazione e dodici abbracci al giorno per crescere. L'abbraccio innesca la secrezione di ossitocina, che ha effetti importanti sul nostro corpo, incluso l'ormone della crescita.

## **Le faccende domestiche**

I bambini se iniziati alle faccende domestiche, ne beneficiano solo. La ricerca mostra che i bambini che devono svolgere determinati compiti a casa hanno una maggiore autostima, sono più responsabili, riescono controllare la rabbia e hanno anche più successo a scuola. Questo ha un effetto positivo sui bambini anche quando crescono.



## **Limitazioni tecnologiche**

I bambini hanno anche bisogno di alcune simulazioni dall'ambiente esterno per lo sviluppo del cervello del bambino. Ma questi non sono sugli schermi del computer o della televisione.

## **Giorni lenti**

Di tanto in tanto, prenditi il tuo tempo e osserva i bambini anche mentre giocano, scrivono i compiti, mentre mangiano uno spuntino. Ricorda quanto sono straordinari i tuoi figli.





## **Musica**

La ricerca scientifica ha dimostrato che il cervello dei bambini che imparano a suonare uno strumento musicale sente ed elabora suoni che altrimenti non ascolterebbero. Questo li aiuta a “differenziare neuropsicologicamente” tra alcuni suoni che possono aiutarli con l’alfabetizzazione. Ovviamente questo si riflette anche in migliori risultati scolastici.

## **Leggere libri**

Inizia quando sono bambini e poi finché non sono in grado di leggere da soli. Durante la lettura, i bambini si sentono vicini ai loro genitori, che li aiutano a comprendere il mondo che li circonda e a sviluppare da loro persone compassionevoli.



**Esperienze, non cose**

I bambini hanno bisogno di meno cose e di molte più esperienze importanti. Non ricorderanno cosa avessero, ma piuttosto quando hanno visto il mare per la prima volta, come avete costruito insieme castelli di sabbia sulle spiagge... Le migliori esperienze di vita sono quasi gratuite: un picnic nel parco, soffiare bolle nel cortile, disegnare con il gesso sull'asfalto e tanti altri giochi o situazioni. Ma c'è una cosa che accomuna tutto questo: farle assieme ai bambini.

Potrebbero interessarvi anche i seguenti post:

[Il potere magico del carbone attivo per la cura della pelle e dei capelli](#)

[Come migliorare il dolore alla schiena con la postura giusta](#)

[7 cibi per battere lo stress](#)