



Progetto Punto di Ascolto

A scuola si-cura

Servizio di supporto psicologico per personale, alunni e genitori

Cari genitori,

in occasione di questo Natale particolare, vi lasciamo un piccolo vademecum di suggerimenti e idee per prendersi cura dei figli durante i giorni di vacanza e di festa

1. **Spiegare ai figli come saranno queste vacanze di Natale e perché.**
2. **Chiedere loro come si sentono o cosa ne pensano e RESTARE IN UN ASCOLTO RISPETTOSO.**
3. **Mantenere una routine giornaliera "fissa".**
4. **Chiedere a ciascun componente della famiglia quale attività vorrebbe fare insieme o da soli.**
5. **Prendersi una pausa dagli schermi (tv, smartphone, tablet, pc) per fare qualche attività insieme (giochi da tavolo, puzzle, film ecc...)**
6. **Onorare la memoria di chi è venuto a mancare durante quest'anno.**
7. **Fare un'azione di volontariato.**
8. **Mantenersi connessi con amici e parenti.**
9. **Creare una tradizione di famiglia.**
10. **Condividere con l'altro la gratitudine per il fatto di stare assieme e mostrare apprezzamento per ciò che l'altro fa.**

Ma prima di tutto

PRENDETEVI CURA DI VOI, MAMMA E PAPA'!

Per qualsiasi necessità sarà possibile contattare la Psicologa a disposizione dell'Istituto, dott.ssa Maddalena Boscaro, scrivendo una mail a supportopsicologico@icmontalcini.edu.it