



Faccende di casa

UN GIOCO DA RAGAZZI

◆ **Ruoli** Aiutare i bambini a diventare autonomi è il regalo più bello che i genitori possono fare. Con i primi lavoretti in casa, i figli imparano ad essere responsabili. ———. AMELIA VALSECCHI JORIO

Giada (13 anni) è in cucina da sola, sta sbucciando le patate da mettere in padella. La mamma è uscita a fare la spesa e le ha chiesto di darle una mano nella preparazione del pranzo. A casa di Giada, la nonna fa l'orto e lei partecipa volentieri alla raccolta delle patate. Oggi Giada ne ha sbuc-

ciate più di un chilo. «Per un adolescente prendere parte alle faccende domestiche non è scontato - spiega Lietta Santinelli, ergoterapista -. Coinvolgerli da piccoli e abituarli a dare una mano in casa è il modo migliore per responsabilizzarli». I bambini più piccoli, invece, vanno coinvolti in modo giocoso. Ciò li fa

sentire importanti; i genitori, a loro volta, li gratificheranno con dei complimenti. Per ogni età ci sono compiti idonei e, grazie ad essi i piccoli impareranno ad assumersi responsabilità nei confronti degli altri e a sviluppare l'empatia. E sapranno anche organizzarsi, cosa assai utile per acquisire autonomia sia a casa, sia a



Passare l'aspirapolvere, spolverare le finestre, riporre gli oggetti sono compiti che si possono delegare ai figli, dopo averli aiutati a capire come si fa.

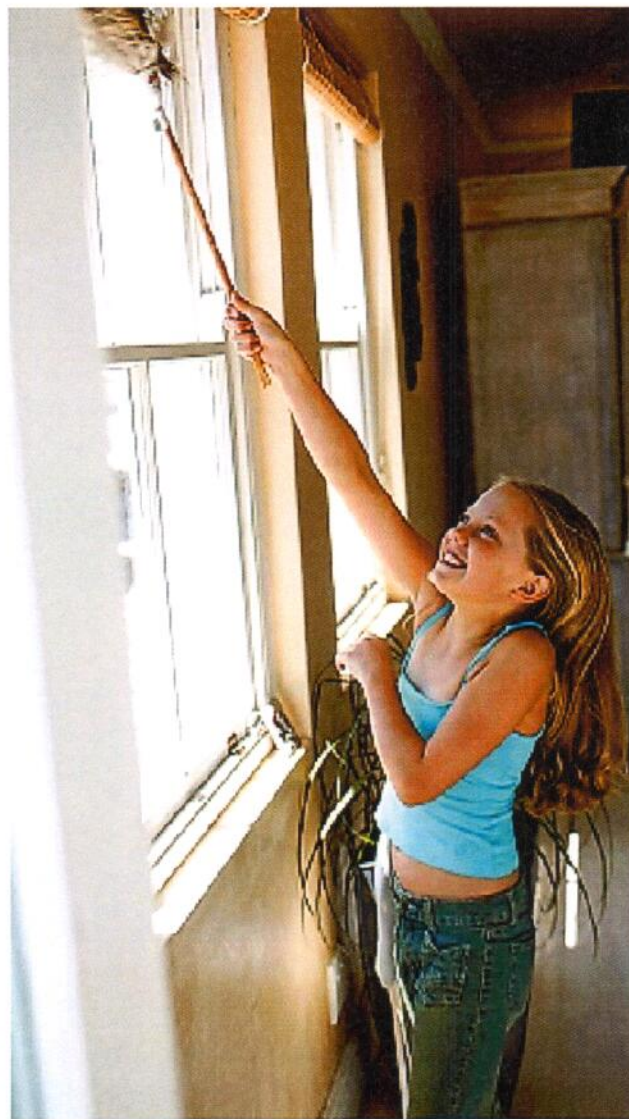


Foto: Alamy, Getty Images

scuola. Inoltre, lasciando che commettano errori, impareranno con l'esperienza a crescere, gestire il tempo e a stabilire le priorità, competenze importanti per diventare autonomi e aumentare la propria autostima.

A ogni età un compito

Non tutti i bambini sono in grado di fare le stesse cose alla medesima età e non tutti i compiti elencati devono essere svolti allo stesso tempo. Ognuno deve seguire il proprio sviluppo in modo individuale. Tuttavia, è importante iniziare da poche cose semplici e valorizzanti. I consigli di Lietta Santinelli. ●

AD OGNI ETÀ IL GIUSTO COMPITO

1 anno

Che sia un gioco! A un anno i bambini possono essere coinvolti nelle faccende di casa sotto forma ludica. I compiti che si possono delegare ai più piccoli sono per esempio: rimettere a posto lo spazzolino, dopo essersi lavati i denti; riporre i giochi nella cesta dopo aver giocato. Ogni esperienza deve essere svolta in modo divertente e giocoso.

2-3 anni

Togliere il bucato dalla lavatrice; innaffiare le piante di casa, con l'aiuto di un adulto, oppure riporre i libri nella libreria quando hanno finito di guardarli o di leggerli insieme a voi.

Dai 4 anni

A quattro anni i bambini possono iniziare a riordinare la propria camera, se il mobilio è adattato alla loro

età, cioè se i ripiani sono posti alla loro altezza e la camera è fornita di scatole per riordinare. Possono mettere i vestiti sporchi nella cesta dei panni da lavare, possono iniziare ad aiutare ad apparecchiare e a sbarazzare il proprio piatto. Possono mettere le scarpe al loro posto; appendere la giacca dopo averla tolta, se l'appendiabiti è alla loro altezza. ●●●



La suddivisione dei lavori domestici inizia sin dalla prima infanzia. In questo modo, i bambini diventano responsabili e svolgono il proprio ruolo con autorevolezza.

... Possono aiutare a riordinare le posate nei cassetti. Se i genitori gli preparano i vestiti, vestirsi e svestirsi da soli. Infine, possono cambiare il rotolo della carta igienica quando è finito.

Dai 6 anni

I vostri figli possono mettere in ordine la cartella dopo essere tornati da scuola. Rifarsi il letto a modo loro – non deve essere perfetto! In cucina, invece, possono aiutare a scopare il pavimento dopo il pranzo e a svuotare la lavastoviglie. A questa età, i bambini sono capaci di scegliere i vestiti da indossare.

Dagli 8 anni

I pargoli possono passare l'aspirapolvere, stendere il bucato, pelare le carote e le patate; preparare da soli la borsa per le attività sportive e la cartella. Al supermercato, invece, possono cercare due prodotti da soli sulla base della lista della spesa, rendendo così meno noioso il momento delle compere e suddividendosi i compiti.

Gli adolescenti

Tecnicamente gli adolescenti sono in grado di fare tutto, ma è l'interesse verso le attività di casa che a questa età manca. Lietta Santinelli consiglia di proporgli

attività più motivanti, come avere la responsabilità di un animale domestico, oppure preparare un pasto per tutti quando i genitori non arrivano in tempo. Anche lavori in giardino come: tosare l'erba o raccogliere le foglie secche; separare i rifiuti e andare in discarica o portare fuori il sacco della spazzatura il giorno giusto – se si abita in un centro urbano, sono compiti che gli adolescenti possono eseguire. Piuttosto che esigere che i ragazzi lo facciano subito, è meglio dargli una scadenza. Oppure optare per compiti, che gli si confanno, come accudire un animale da compagnia. ●

**Fatti, non parole
n. 138**



**Ci occupiamo
anche di
genealogia.
Alla riscoperta
delle varietà
antiche.**

Alcune delle antiche varietà di verdura stanno vivendo oggi una rinascita alla quale abbiamo dato anche noi un importante contributo. Insieme a ProSpecieRara ci impegniamo già dal 1999 per tutelare costantemente la varietà delle specie animali e vegetali.

Per questo nei nostri supermercati sono circa 120 gli articoli contrassegnati con il label di qualità ProSpecieRara, che si distinguono inoltre per l'ottimo gusto.

fatti-non-parole.ch



Fondazione Svizzera per la diversità sotto culturale e genetica dei vegetali e degli animali

coop

Per me e per te.