



INFOGRAFICHE
EROINE...



SOLO PER MAMME



E **ENERGIA** - Principio base: *Non puoi dare quello che non hai*

Pianifica la tua ricarica tempo per te



R

Interiorità: buone letture, mindfulness - meditazione



O

Attività fisica



I

Buon cibo



N

Giusto riposo



E

Cura della persona



INFOGRAFICHE
EROINE...



SOLO PER MAMME

E

Sii grata del presente, qualunque esso sia. Scegli ogni giorno un punto di partenza positivo e mettilo in evidenza



R

RICONOSCENZA - Principio base: *La gratitudine trasforma quello che abbiamo in abbastanza*

O

Scrivi la tua scaletta di "cose belle" da fare nella giornata



I

Chiedi ai tuoi bimbi di disegnare o rappresentare una cosa bella al giorno



N

Tieni un diario coi tuoi figli delle esperienze positive nate da questo periodo inaspettato



E

Usa lo sguardo con la lente di ingrandimento. Il bello va cercato!



INFOGRAFICHE
EROINE...



SOLO PER MAMME

E

Crea un allegro planning settimanale per tutta la famiglia



R

Assegna a ciascuno una collaborazione domestica



O

ORGANIZZAZIONE - Principio base: *Un buon progetto educativo deve essere organizzato*

I

Ogni figlio è unico: personalizza il più possibile spazi e oggetti



N

La regola d'oro del tempo: visibilità. Fai in modo che il tempo sia rappresentato visivamente



E

Premia l'impegno di ciascuno





INFOGRAFICHE
EROINE...

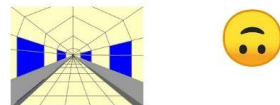


SOLO PER MAMME

E Se ti sei organizzata nel quotidiano, si farà spazio la creatività



R Cambia, capovolgi il modo di fare le cose, per una nuova prospettiva



O Proponi ai tuoi figli di imparare nuove abilità in questo tempo dilatato



I **INVENTIVA**: Principio base: Nella crisi sorge l'inventiva, la scoperta e le migliori strategie

N Coinvolgi i figli nell'impostazione e progettazione delle attività



E Ripensa, riorganizza gli spazi di casa insieme ai tuoi figli



INFOGRAFICHE
EROINE...



SOLO PER MAMME

E Ad un buon educatore non sfuggono i dettagli



R Programma di osservare ogni giorno un solo aspetto/ambito dei tuoi figli



O Prendi nota di ciò che hai osservato e delle situazioni



I Rifletti e decidi un intervento o una strategia



N **NOTA-OSSERVA** - Principio base: La gioia nell'osservare e nel comprendere è il dono più bello e la facoltà più fruttuosa

E Registra i risultati, sono una conquista ed un nuovo punto di partenza



INFOGRAFICHE
EROINE...



SOLO PER MAMME

E Dall'osservazione di questa esperienza fai nascere nuove scelte



R Scegli e scrivi ciò che vuoi cambiare per te



O Programma ciò che vuoi cambiare nel tuo progetto educativo



I Fissa obiettivi possibili e raggiungibili. Non utopie.



N Datti un tempo preciso per realizzare il cambiamento



E **EVOLUZIONE** - Principio base: Siamo fatti per cambiare, convertirci, crescere.