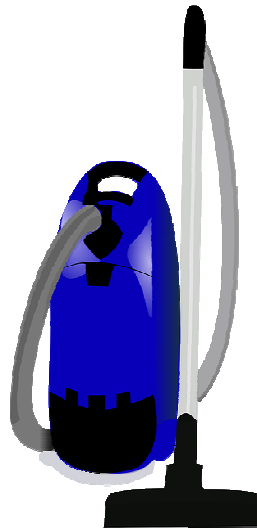
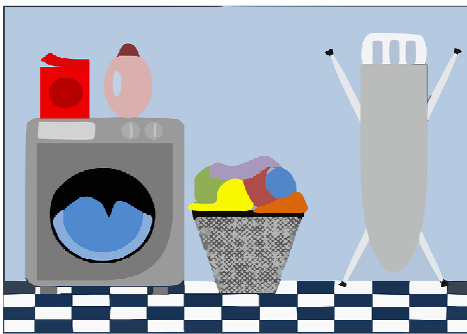


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



**Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche
Struttura Operativa Complessa di
NEUROPSICHIATRIA dell'INFANZIA e ADOLESCENZA
Servizio di Reggio Emilia**

ANCHE IO AIUTO IN CASA!!!



È importante, specialmente in questo periodo in cui molti genitori sono a casa e possono dedicare più tempo alle faccende domestiche, coinvolgere anche i propri bambini in queste attività.

Oltre alle **autonomie personali** del bambino quali mangiare da solo, vestirsi o utilizzare il bagno da solo, possiamo individuare altri compiti che il bimbo può svolgere in autonomia (inizialmente imitando l'adulto).

Quando i bambini possono aiutare in casa sperimentano un senso di **indipendenza** e **responsabilità** fondamentali per l'accrescimento della propria **autostima** e della fiducia in sé stessi.

Autonomia e indipendenza sono raggiungibili attraverso l'aiuto dell'adulto a "compiere da soli" le proprie conquiste, intese come attività, azioni quotidiane, compiti precisi come l'imparare a correre, a lavarsi e fare molto altro ancora.

Di seguito la tabella con esempi di attività domestiche suddivisi per età:

2/3 ANNI	4/5 ANNI	6/7 ANNI
<i>Mettere a posto i giocattoli</i>	<i>Pulire il tavolo</i>	<i>Tenere in ordine la cameretta</i>
<i>Riordinare le posate per tipo</i>	<i>Apparecchiare</i>	<i>Spolverare i mobili</i>
<i>Mettere vestiti sporchi nella cesta</i>	<i>Lavare i piatti (sotto supervisione)</i>	<i>Spazzare</i>
<i>Riempire la ciotola del cane o del gatto</i>	<i>Rifare il letto</i>	<i>Abbinare i calzini puliti</i>
<i>Mettere i vestiti in lavatrice</i>	<i>Scaricare la lavastoviglie</i>	<i>Mettere negli armadi i vestiti puliti</i>
<i>Mettere a posto le scarpe</i>	<i>Usare aspirapolvere</i>	<i>Portare fuori la spazzatura</i>
<i>Buttare le cose nella spazzatura</i>	<i>Dividere per colore i panni sporchi</i>	
<i>Innaffiare le piante</i>		

Se il bambino è poco motivato si può proporre una **tabella delle ricompense** nella quale si segnano le attività svolte dal bambino. Successivamente il bambino può essere premiato giornalmente o settimanalmente in base alle attività svolte. I premi possono essere decisi con il bambino e non devono essere per forza ricompense materiali.

Esempi di ricompense non materiali:

- Giocare con mamma o papà al gioco preferito per mezz'ora.
- Leggere il libro preferito insieme.
- Avere un dispositivo elettronico per 15 minuti (per i bimbi più grandi).