

## Facciamoci un regalo: ricaricare la testa e il cuore

Stare con i bambini richiede energia e vitalità: fermarsi è indispensabile. Ecco qualche suggerimento. Di Anna Lia Galardini



Una pausa dal lavoro quotidiano è sempre attesa e necessaria. Stare con i bambini richiede energia e vitalità, disponibilità e allegria, ma genera anche fatica e stress. Fermarsi è indispensabile per ricaricare la testa e il cuore. Tra Natale e l'Epifania, qualche proposito per le vacanze, per ricaricare la testa e il cuore.

- Prendere il tempo per dare tempo alle relazioni che ci stanno a cuore.
- Ritrovare il piacere della cura delle piccole cose quotidiane.
- Dare all'amicizia attenzioni e parole.
- Camminare ogni giorno per guardarsi intorno e riconoscere luoghi e paesaggi della memoria.
- Fare meno e leggere di più.
- Dare spazio nella giornata a ciò che ci piace per alimentare l'impegno a fare anche ciò che non ci piace.
- Scegliere una meta, vicina o lontana, per allargare l'orizzonte.
- Nutrirsi di cose belle (una mostra, un film, un concerto, ecc.)
- Ascoltare e ascoltarsi di più.



Conosci le riviste **Giunti Scuola**? [Apri questo collegamento](#) e scopri le offerte dedicate a *La Vita Scolastica*, *Scuola dell'Infanzia*, *Nidi d'Infanzia* e *Psicologia e Scuola*, oltre alla nostra *Webtv!*

---

## Commenti

Solo gli utenti registrati possono scrivere commenti.

[Entra in Giunti Scuola](#)

---