



# CRESCERE CON GIOIA BAMBINI SORDI O IPOUDENTI

Lista di Suggerimenti per le Famiglie



Fostering Joy è un impegno quotidiano familiare e professionale che stimola l'interazione continua tra genitori e bambino sordo o ipoudente. Fostering Joy fornisce risorse alle famiglie e ai professionisti per sostenere la crescita e lo sviluppo di un bambino con una perdita uditiva.

Famiglie supportive ed empatiche forniscono una base solida per la salute ed il benessere sociale ed emotivo del bambino. Concentrarsi sui momenti speciali che portano emozioni positive aiuta le famiglie a mettere in disparte le preoccupazioni e a focalizzarsi sul legame naturale e amorevole tra genitori e figli.

Fare brevi pause dallo stress della vita quotidiana aiuta le famiglie a esplorare e ad apprezzare i momenti di gioia che derivano dal crescere i propri figli. Ecco alcuni suggerimenti, offerti da padri e madri, per trovare emozioni positive ogni giorno, dedicare tempo a celebrare i traguardi quotidiani, connettersi con i propri figli e lasciare trasparire le luci del loro amore.

## SUGGERIMENTI

- Trova qualcosa di cui essere grato ogni giorno.
- Ritagliati qualche minuto ogni giorno per respirare profondamente, goderti una risata e coccolare con baci e abbracci tuo figlio.
- Guarda il mondo attraverso gli occhi di tuo figlio: nota la meraviglia, l'emozione e l'amore!
- Condividi con tuo figlio qualcosa che ti ha fatto sorridere, che tu hai percepito come un successo, e che ha rinnovato la tua speranza.
- Cerca equilibrio e rigenerazione: fai una passeggiata insieme nella natura, fai "baby yoga" o leggete insieme un libro divertente.
- Abbina un appuntamento o una sessione di terapia con una sorpresa o un'avventura.
- Promuovere i momenti felici e sereni gioverà alla tua crescita personale e consentirà un rapporto più profondo fra te e tuo figlio
- Documenta sempre la storia della tua famiglia attraverso immagini, video, social media o diario scritto (anche brevi frasi andranno bene!).
- Ogni tanto soffermati a rivedere la storia di tuo figlio e della tua famiglia e rifletti su quanti progressi avete fatto fino ad ora.
- Metti un momento da parte i tuoi impegni e fai qualcosa che ami con tuo figlio: fai una passeggiata, soffiare insieme le bolle di sapone, cucinate insieme, giocate a bubu settete, ballate....
- **Apprezza te stesso e tutto ciò che stai facendo per sostenere e difendere tuo figlio!**