



Maison de Solenn

MAISON DES ADOLESCENTS  
COCHIN-PARIS

# Kit transculturale per bambini

Équipe transculturali  
della professoressa Marie Rose Moro de Cochin

Redazione: Fatima Touhami



E saltare nelle mani  
delle persone  
per salutarle.



HOP LÀ!

[www.psicologimondotorino.it](http://www.psicologimondotorino.it)

Se avete bisogno di consigli  
per i bambini e gli adolescenti,  
chiamateci al

**331.5606281**

Vi richiameremo,  
cercando di rispondervi al più presto  
nella vostra lingua



Versione italiana a cura dell'Associazione Psicologi nel Mondo - Torino



Questo kit è stato realizzato dall'équipe della professoressa Marie Rose Moro per i genitori e i loro figli, per questo periodo di isolamento. È necessario aiutare i bambini a continuare la loro vita da bambino.

## PERCHE' QUESTO KIT?

Il kit è destinato ad aiutare i genitori a proteggere i loro figli per far sì che loro non abbiano molta paura durante questo periodo particolare.

Più il bambino è singolare oppure fragile più questa situazione sarà difficile per lui. Se vostro figlio è seguito da un'équipe, bisogna mantenere un legame con essa anche per telefono, con l'aiuto di tutti quelli che parlano italiano se necessario.

È importante che ogni famiglia si adatti in funzione del suo modo di vivere e in funzione di ogni bambino

birlikte

doome

معاً

ஒன்றாக

一 緒

在一起

ensemble

insieme

juntos

mattino    matin    morning  
suxuba    الصباح    காலை

Alzarsi

Parlare  
nella lingua  
familiare

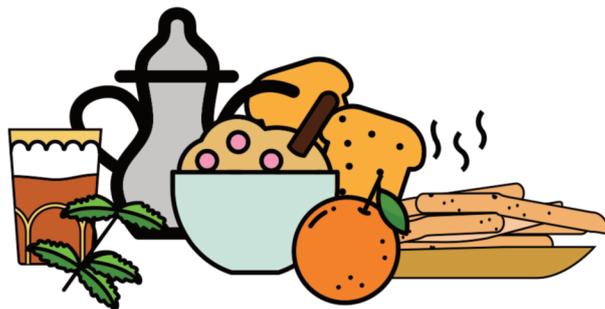
Sveglia



In piedi

Colazione

Mangiare

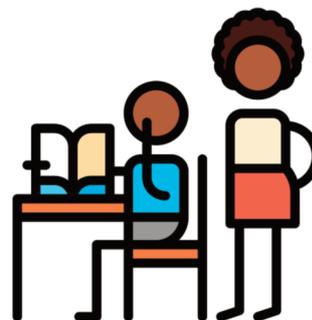


Lavorare sul tavolo

Quando il bambino è  
disponibile, con l'aiuto  
della sua scuola, della  
sorella maggiore  
oppure del fratello  
maggiore e dei cugini

Non più  
di 30  
minuti

Fare i compiti, apprendere



Giochi di ogni genere

Tutti i giochi  
dei bambini  
da soli, oppure  
con qualcuno

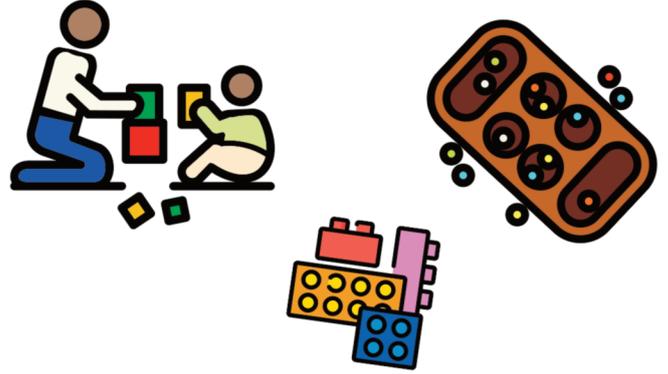
Schermi

Il meno  
possibile  
e non da solo.  
Meno di  
30 minuti.

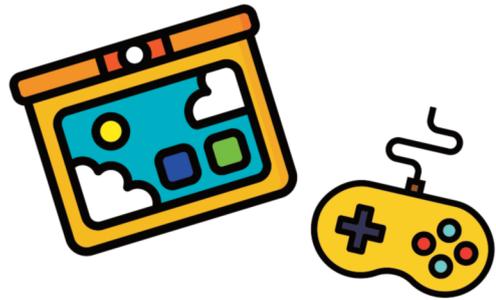
yige waxati mezzogiorno وقت الوجبة  
mediodia மதியம் midi noon

Pranzo

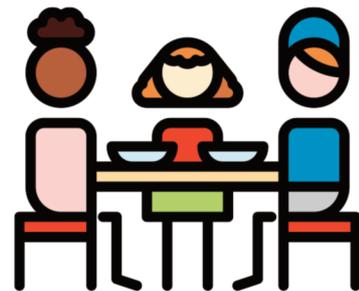
Giochi di qui e giochi del paese



Televisione, Tablet,  
Video giochi



Pasto in famiglia  
mangiare insieme.



Tempo tranquillo

Musica, canti, storie

Nella lingua  
di casa  
è meglio!

Attività fisica

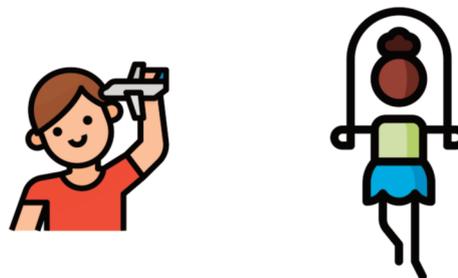
Riposo in tranquillità



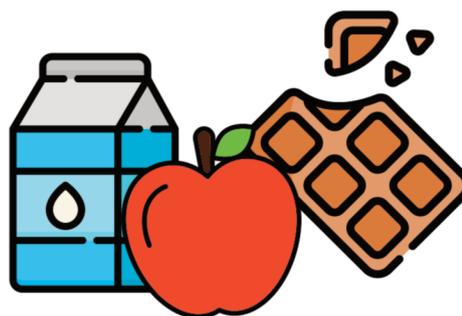
Musiche, canti,  
filastrocche



Correre se si può in una stanza,  
fare della ginnastica



Merenda



Igiene e pulizia

Bagno o doccia



Preparazione della cena

Cucinare,  
aiutare in cucina



Cena

Pasto in famiglia, raccontarsi  
cose mentre si mangia



Tempo tranquillo,  
letture, ninnananne



Andare al letto

Dormire



iyi geceler      晚安

bonne nuit      buona notte

boa noite      good

இரவு வணக்கம்      night

jamu na wuyi      ليلة سعيدة

buenas noches

# Qualche esempio di attività ludiche per giocare e imparare

**CONTENITORI** con pasta, riso, fagioli, scampoli di tessuto, oggetti rumorosi, cotone ecc.  
Non esitate a nascondere all'interno un oggetto che il bambino ama.  
Strappare la carta o dei vecchi tessuti

## PITTURA

- Con cubetti di ghiaccio precedentemente colorati
- Mettere della pittura in un sacchetto per il congelatore
- Fare dei timbri con i pezzi di patata

## PASTA DI SALE:

Mescolare 2 bicchieri di farina e uno di sale fino in una ciotola, versare un bicchiere di acqua tiepida. Impastare fino ad ottenere una bella palla di pasta morbida

## PASTA DA MODELLARE ricetta di

[www.nostrofiglio.it/bambino/pasta-modellabile-ricette](http://www.nostrofiglio.it/bambino/pasta-modellabile-ricette)

**GELATINA:** acqua, gelatina e colorante in frigo

**FAR ANNUSARE** ai bambini spezie, caffè, olio, aceto, sottaceti ecc.  
Non più di 4-5 odori in sequenza. Terminare con il caffè da annusare.

## CUCINA/ PASTICCERIA IN FAMIGLIA

**BOLLE DI SAPONE:** 1/3 tazza di detersivo per i piatti + 2/3 tazza di acqua.

## TEMPO DI MUSICA:

maracas (bottiglia riempita di oggetti), battere sulle pentole, filastrocche, ritornelli ecc.

Queste attività sono diverse  
e vanno scelte in funzione dell'età,  
dello sviluppo, dei problemi  
e degli interessi del bambino.



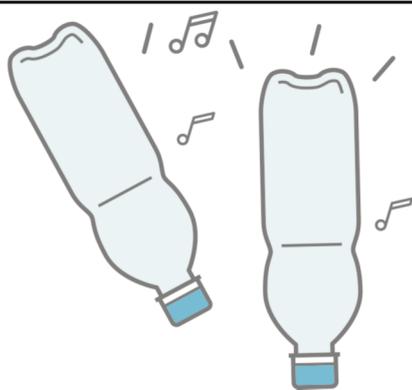
## ATTIVITÀ MOTORIE

- Piccoli percorsi sopra e sotto le sedie
- Saltare sopra dei piccoli ostacoli
- Passare sotto i tavoli
- Correre nei corridoi
- Triciclo se possibile, giochi con la palla



## GIOCO LIBERO IN COMPAGNIA

Si può giocare  
con tutti quelli che sono disponibili,  
altri bambini, cugini, adulti, nonni.



# Qualche esempio di attività ludiche per giocare e imparare

Suggerito dall' équipe del Dott. Pommepuy a Ville Evrard

## Momenti di lavoro

**DISEGNO LIBERO**  
o coloritura / collage,  
colorare rispettando un modello

**ATTIVITÀ SCOLASTICA**  
(proposta dagli insegnanti dei tuoi figli  
e / o da insegnanti specializzati)

**ORDINAMENTO DI OGGETTI**  
per colore e / o forma  
(posate, bottoni ecc.)

**PUZZLE**

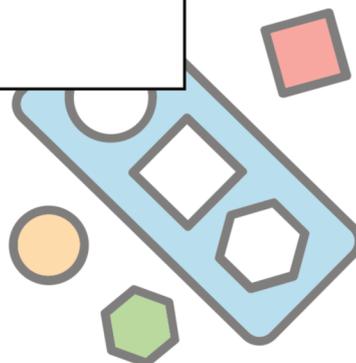
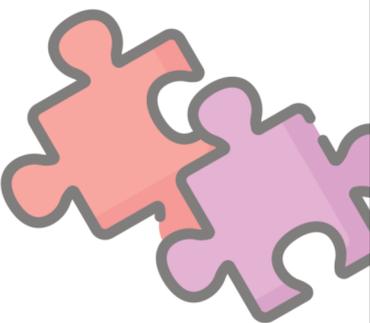
**GUARDARE I LIBRI,  
LEGGERE RACCONTI BREVI**  
(rileggere le stesse storie più volte)

**APRIRE E CHIUDERE SCATOLE,  
bottiglie / avvitare e svitare**

**STACCA E ATTACCA**  
liberi o con istruzioni  
posizionamento forme  
e ordinamento colori

**CREARE COLLANE DI PASTA**  
(con stringhe, lacci ecc.)

A casa possiamo  
anche fare attività che  
conosciamo e che  
amiamo, questo farà  
bene ai bambini



# Qualche esempio di attività ludiche per giocare



Francese

Les petits poissons dans l'eau

<https://www.youtube.com/watch?v=vxQGkvXSV60>

Africano Mama wele

[https://www.youtube.com/watch?v=Lq2Bnia3ItI&list=PLrVpAvZG9fsPginn-wR9h\\_yVHpRdfUvCC&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=Lq2Bnia3ItI&list=PLrVpAvZG9fsPginn-wR9h_yVHpRdfUvCC&index=14)

Inglese If you happy

[https://www.youtube.com/watch?v=71hgRT9U0wg&list=PLrVpAvZG9fsPginn-wR9h\\_yVHpRdfUvCC&index=15&pbjreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=71hgRT9U0wg&list=PLrVpAvZG9fsPginn-wR9h_yVHpRdfUvCC&index=15&pbjreload=10)

Spagnolo MIAO MIAO

<https://www.youtube.com/watch?v=VI45e7I332M&feature=youtu.be>

Italiano Questo l'occhio bello

<https://www.youtube.com/watch?v=Lklf2G9R4II&feature=youtu.be>

Albanese Qingji i vogel

[https://www.youtube.com/watch?v=kqxlMajk\\_Fo](https://www.youtube.com/watch?v=kqxlMajk_Fo)

Arabo

<https://www.youtube.com/watch?v=0Hwgt69X8oY&feature=youtu.be>

Cinese

<https://www.youtube.com/watch?v=xK6Wino2amU&feature=youtu.be>

Rumeno Dansez i rote te-te!

<https://www.youtube.com/watch?v=AWF9coW5a7M&feature=youtu.be>

Canzoni e musiche di stili differenti da cantare e ballare!

Portoghese Caranguejo - O Cravo e a Rosa

[https://www.youtube.com/watch?v=gsSY0i\\_-Ypw&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=gsSY0i_-Ypw&feature=youtu.be)

Filippino

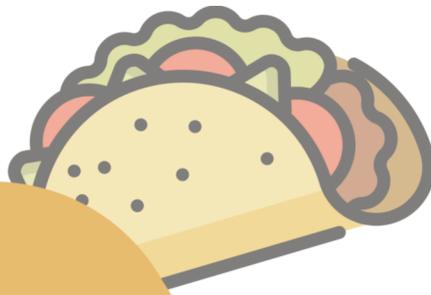
Tagalog Ang Mga Ibon na Lumilipad

<https://www.youtube.com/watch?v=msH4pxQbyPo>

Ecco alcuni link di filastrocche

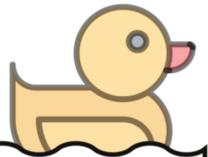
clicca sul link per ascoltare

**CANTIAMO INSIEME!**



**E se si provassero  
insieme delle  
nuove ricette?**

**Se tutta la famiglia  
una volta alla settimana  
organizzasse insieme  
un pic-nic nel salone  
o in una stanza?**



**Bagno, doccia  
e toilette accurata.**

**Momento privilegiato  
per prendersi  
cura di sé  
e di chi sta con noi**

**Aiuto alla  
preparazione  
del pasto.**

**Si tratta di passare  
un buon momento  
con il tuo bambino.**

**E di imparare come gli  
adulti fanno da mangiare**



A cura di : Fatima Touhami, Hawa Camara,  
Malika Bennabi, Dalila Rezzoug, Amalini, Simon,  
Alice Titia Rizzi et Marie Rose Moro

# Aiutare i vostri figli a gestire la situazione dell'epidemia e dell'isolamento

Quadro predisposto dall'équipe del Dott. Pommeputy a Ville Evrard

Età	Reazioni	Come aiutare
2/5 anni	<p>Paura di restare soli, incubi. Difficoltà a parlare. Pipì a letto, incidenti con la cacca. Aumento o diminuzione dell'appetito. Aumento delle crisi d'angoscia e di collera</p>	<p>Pazienza e tolleranza. Rassicurarli con parole e coccole. Incoraggiarli ad esprimersi attraverso il gioco. Autorizzare cambiamenti nell'organizzazione del sonno. Programmare attività calme e confortanti prima di andare a dormire. Mantenere le routine familiari abituali. Evitare la sovraesposizione agli schermi. Evitare di esporli eccessivamente alle notizie televisive.</p>
6/12 anni	<p>Irritabilità, pianti, aggressività. Incubi, difficoltà a separarsi. Disturbi dell'appetito e del sonno. Sintomi somatici (mal di testa, di pancia...) Ricerca dell'attenzione dei genitori / rivalità fraterna. Dimenticanza dei compiti abituali e delle acquisizioni scolastiche.</p>	<p>Pazienza, tolleranza, rassicurazione. Sessioni di gioco in collegamento con amici col telefono, videochiamate o internet. Esercizi fisici regolari. Attività educative (giochi educativi, compiti, quaderni delle vacanze). Realizzare attività domestiche strutturate. Porre dei limiti, dolcemente, ma con fermezza. Discutere degli avvenimenti in corso e incoraggiare le domande. Incoraggiare l'espressione attraverso il gioco e la conversazione. Aiutare la famiglia a trovare idee che favoriscano il benessere familiare. Limitare l'esposizione alle notizie televisive e parlare di ciò che hanno potuto vedere. Evitare la sovraesposizione agli schermi ed esercitare il controllo da parte dei genitori.</p>
13/18 anni	<p>Sintomi somatici (mal di testa, eruzioni cutanee). Disturbi dell'appetito e del sonno. Aumento o diminuzione dell'energia/ del tono. Aumento della variazione delle emozioni (umore, ansia...) Trasgressione delle misure di restrizione e dei gesti che proteggono. Isolamento nei confronti degli amici e della famiglia. Evitamento dei compiti scolastici.</p>	<p>Pazienza, tolleranza, rassicurazione. Incoraggiare il mantenimento delle routine familiari. Incoraggiare le discussioni con la famiglia e gli amici, senza forzarle. Restare in contatto con i loro amici con il telefono e videochiamate. Incitare alla partecipazione ai compiti familiari (aiutare la gestione dei piccoli per mezzo del gioco). Igiene ed esercizio fisico regolari. Limitare l'esposizione alle notizie televisive e parlare di ciò che hanno potuto vedere. Evitare la sovraesposizione agli schermi ed esercitare il controllo da parte dei genitori.</p>