



General | | Actualitzat el 17/11/2023 a les 09:09

La dinàmica de bona nit que t'encantarà fer cada dia

Una activitat per abans d'anar a dormir que genera vincles i ajuda a pensar

[inicentrareport]Voleu compartir un moment únic i especial cada nit? Voleu intercanviar-vos experiències i moments especials del vostre dia a dia?

Us proposem una activitat que us sorprendrà: cada nit abans d'anar a dormir podeu fer un joc: **explicar-vos allò que més us ha agradat del dia, allò que menys i una cosa que hauríeu pogut fer millor.**

Es tracta d'una activitat que podeu fer de manera rutinària, que us ajudarà a descobrir moments feliços de les vostres criatures, acompanyar les seves pors i els seus dubtes i fer-los reflexionar.

Es tracta d'una activitat indicada **a partir de 3 anys**. Aquests són alguns dels beneficis:

[GotaVerdaPle]**Ajudes a les criatures a convertir els records implícits amb explícits.** De vegades quan ens passen coses desagradables és possible que no vulguem recordar-ho. Si les peces del trencaclosques no s'ajunten es pot tenir por sense saber per què. Quan ajuntes les peces i expliques allò que t'ha passat pots acompanyar el teu fill/a a superar aquestes pors.

[GotaVerdaPle]**Posar nom a allò que sents:** a la vegada ajudes a les criatures a posar nom a les seves emocions. Ajudar-lo a saber allò que el fa feliç, que el fa posar trist o el fa enfadar.

[GotaVerdaPle]**Fomenta la confiança, el coneixement i autoconeixement:** Si tu i altres membres de la família expliqueu la vostra millorarà la relació i el vincle

[GotaVerdaPle]**L'ajudarà a pensar** i a expressar allò que sent i que vol. La simple descripció dels fets l'ajudarà a desenvolupar la memòria i els prepara per interactuar amb els records més significatius de cara al futur.

És important centrar-nos amb els detalls, no explicar la història nosaltres, sinó fer-li preguntes per tal que la pugui desenvolupar ell/a sol/a. De vegades no voldrà parlar i ho hem de respectar. Pots començar tu explicant-li què tal ha anat el teu dia i demanant-li que et faci aquestes tres preguntes.

De vegades un "**Com t'ha anat el dia?**" **no funciona**. En canvi aquest joc el divertirà i l'ajudarà a pensar.

[info]Pots trobar més dinàmiques d'aquest estil al llibre "El cerebro del Niño" de Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson[/info] [fcentrareport]