

Consigli generali su: COME FAVORIRE LA ROUTINE GIORNALIERA

Quando i bambini trascorrono molto tempo a casa (es. durante le vacanze estive), è importante cercare di mantenere un'organizzazione stabile della giornata, con una serie di azioni costanti e ricorrenti che scandiscono il tempo.

Questo permetterà ai bambini di prevedere cosa accadrà, dando maggior regolarità e sicurezza, e consentirà a voi di avere un maggior controllo sulle diverse attività della giornata.

Le routine saranno strutturate a seconda delle vostre abitudini. L'importante è stabilire un ordine pianificando in anticipo le attività da svolgere.

- **Svegliarsi e andare a letto con orari regolari.** Cercate di svegliare i bambini piuttosto presto la mattina (evitiamo di farli dormire troppo, solo perché non si deve andare a scuola!), in modo tale da non posticipare troppo l'orario di addormentamento serale. Mettere a letto presto i bambini vi permetterà di avere qualche ora per rilassarvi sul divano, guardando un po' di tv o leggendo un bel libro!



- **Stabilire gli orari dei pasti e della merenda,** per mantenere ritmi regolari.
- **Pianificare in anticipo le attività da svolgere.** Durante la giornata prevedete l'alternanza di momenti giocosi, momenti di tempo libero e momenti di lavoro più "strutturato": se le attività si ripetono con lo stesso ritmo tutti i giorni, sarà più facile per i bambini accettarle e svolgerle.

- Nei **momenti di tempo libero** è importante dare ai bambini l'opportunità di scegliere fra i loro giochi preferiti, così che svolgano le attività in modo sempre più indipendente: alcuni bambini sono abituati alla presenza dell'adulto e, pian piano, è utile accompagnarli a gestire in modo indipendente gli spazi di gioco.



- Nei **momenti di lavoro più "strutturato"**, è utile programmare attività mirate a potenziare e mantenere le competenze acquisite (motricità, attenzione, ragionamento, imitazione, apprendimenti).








- **Rispettate i tempi dei bambini** ed evitate cambiamenti bruschi nella routine che potrebbero favorire la comparsa di comportamenti problema.
- Per alcuni bambini potrebbe essere utile avere **un'agenda visiva** della giornata (per alcuni basterà un elenco scritto, per altri meglio usare foto o disegni) che li aiuterà ad avere una maggiore prevedibilità di come si svolgerà la giornata.

Di seguito ve ne proponiamo due esempi:

Esempio di agenda di routine giornaliera

<p>OGGI</p>
 <p>COLAZIONE</p>
 <p>GIOCO</p>
 <p>PRANZO</p>
 <p>COMPITI</p>
 <p>CENA</p>

Esempio di agenda per i compiti

ATTIVITÀ	
ITALIANO	
PAUSA (15 MINUTI)	 GIOCO
MATEMATICA	
PAUSA (15 MINUTI)	 GIOCO
GEOGRAFIA	
MERENDA!!	