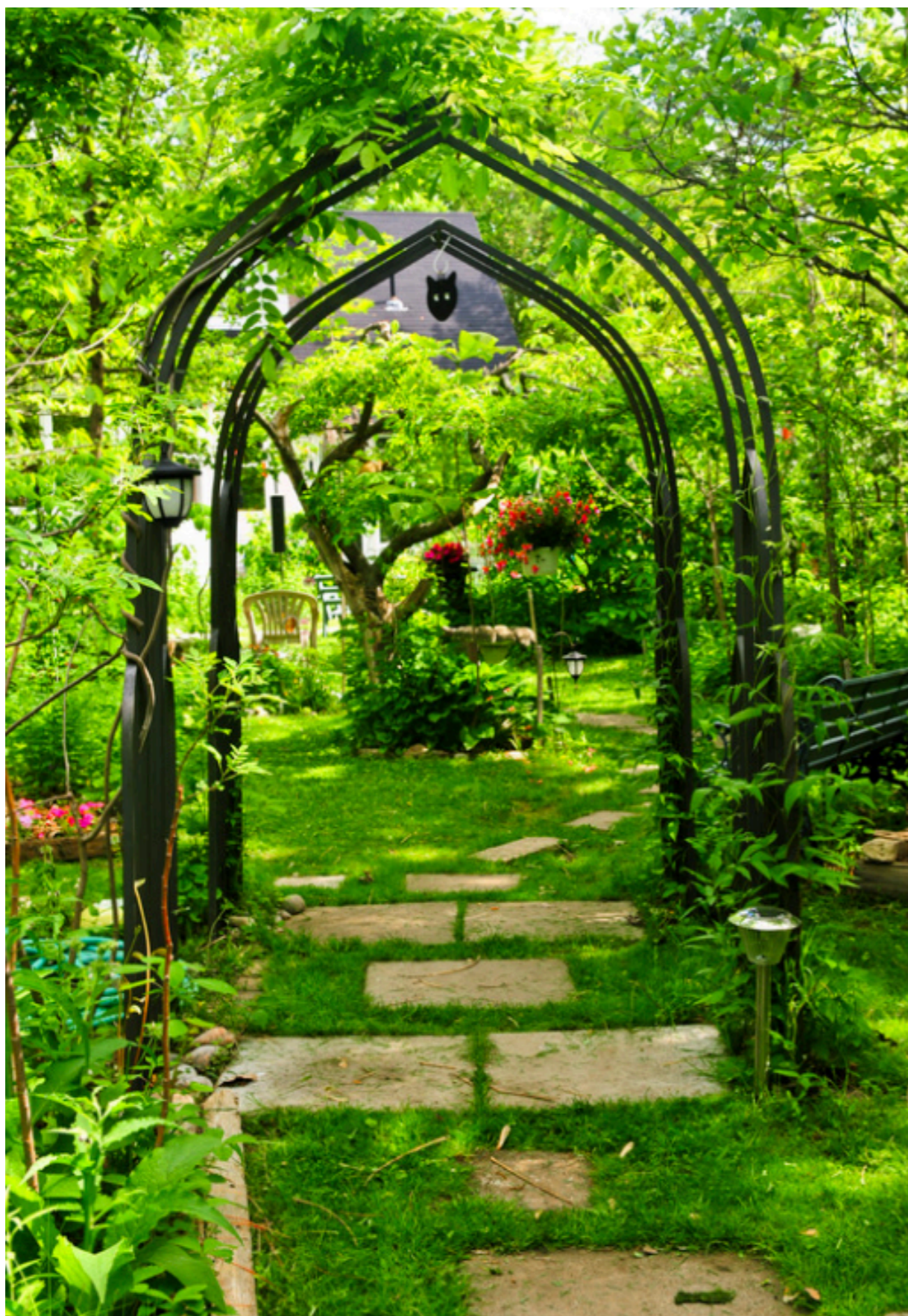


---

**Piccole abitudini, grandi risultati:** come le routine favoriscono la crescita dei nostri bambini



**Sara Di Febo**



## Il fondamento di un futuro sereno

### L'importanza delle abitudini quotidiane

#### L'importanza delle abitudini quotidiane

Avete mai osservato la tranquillità con cui i bambini si addormentano dopo una routine serale ben consolidata?

O la loro soddisfazione nel completare un compito autonomamente?

Dietro questi piccoli gesti quotidiani si nasconde un segreto potente: **le abitudini.**

#### Perché sono così importanti?

Le abitudini quotidiane, quelle piccole azioni che ripetiamo giorno dopo giorno, sono i mattoni che costruiscono la nostra vita. Per i bambini, in particolare, rappresentano un punto di riferimento sicuro, una bussola che li orienta nel mondo e li aiuta a comprendere meglio ciò che li circonda.

**Immaginate un giardino:** per far crescere delle piante sane e rigogliose, abbiamo bisogno di annaffiature regolari, di esporle alla luce del sole e di fornire loro il giusto nutrimento. Allo stesso modo, i nostri bambini hanno bisogno di una struttura, di regole chiare e di abitudini positive per crescere sani, felici e sicuri di sé.

## Cosa possiamo ottenere introducendo le routine nella vita familiare?

I benefici sono molteplici:

- **Sicurezza e serenità:** Le routine creano un ambiente familiare prevedibile e rassicurante, riducendo ansia e stress nei bambini.
- **Sviluppo dell'autonomia:** Incoraggiando i bambini a seguire le routine, li aiutiamo a diventare sempre più indipendenti e responsabili.
- **Miglioramento delle competenze:** Le routine stimolano lo sviluppo di diverse competenze, come l'organizzazione, la gestione del tempo e la capacità di concentrarsi.
- **Rafforzamento del legame familiare:** Condividere momenti quotidiani con i propri figli rafforza il legame affettivo e crea ricordi indimenticabili.
- **Preparazione alla vita adulta:** Le abitudini positive acquisite in tenera età accompagneranno i bambini per tutta la vita, aiutandoli ad affrontare con successo le sfide future.

Esploriamo insieme come creare e mantenere delle routine efficaci, adattandole alle diverse età e alle esigenze di ogni famiglia.

Scopriamo come trasformare le piccole abitudini quotidiane in grandi strumenti per favorire la crescita e il benessere dei nostri bambini.





# I benefici delle routine

In un mondo spesso frenetico e in continuo cambiamento, i bambini hanno un bisogno innato di **sicurezza e prevedibilità**. Le routine quotidiane offrono loro proprio questo: un **faro nella notte**, un punto di riferimento stabile che li aiuta a orientarsi nel tempo e nello spazio.

## La sicurezza che dà la prevedibilità

Quando un bambino sa cosa aspettarsi, si sente più sicuro e tranquillo. Le routine, infatti, creano un **senso di ordine e controllo** sulla propria vita, riducendo l'ansia e lo stress. Un orario regolare per i pasti, il sonno e il gioco aiuta il piccolo a interiorizzare i ritmi circadiani, favorendo un riposo più ristoratore e una maggiore concentrazione durante le attività.

## Sviluppare l'autonomia passo dopo passo

Le routine sono anche un potente strumento per **promuovere l'autonomia** dei bambini. Incoraggiandoli a seguire delle sequenze di azioni ben definite, li aiutiamo a sviluppare la capacità di **prendere decisioni** e di **compiere azioni in modo indipendente**. Ad esempio, una routine per la preparazione dello zaino per la scuola può insegnare al bambino l'importanza dell'organizzazione e della responsabilità.

## Il benessere emotivo: un pilastro fondamentale

Le routine contribuiscono in modo significativo al **benessere emotivo** dei bambini. Un ambiente familiare strutturato e prevedibile aiuta i più piccoli a sviluppare una **stima di sé** più solida e a gestire meglio le proprie emozioni. Inoltre, le routine offrono l'opportunità di condividere momenti piacevoli con i genitori, rafforzando il **legame affettivo** e creando ricordi indimenticabili.

**In sintesi**, le routine quotidiane sono molto più di semplici abitudini: sono un investimento per il futuro dei nostri figli. Fornendo loro un senso di sicurezza, promuovendo l'autonomia e favorendo il benessere emotivo, le routine gettano le basi per una vita adulta serena e soddisfacente.

---

# Creare routine efficaci

Creare una routine efficace non significa rivoluzionare completamente la vita familiare da un giorno all'altro. Al contrario, si tratta di un percorso graduale, fatto di piccoli passi che portano a grandi risultati.

## Come iniziare: piccoli passi per grandi risultati

Iniziare con una o due routine semplici è il modo migliore per introdurre questo concetto nella vita dei bambini. Potrebbe trattarsi di stabilire un orario fisso per la cena o di dedicare un momento specifico alla lettura prima di andare a dormire. L'importante è essere **costanti e pazienti**. Man mano che il bambino si abitua a queste prime routine, possiamo introdurre gradualmente delle altre.

## Adattare le routine all'età del bambino

Ogni bambino ha un ritmo di sviluppo diverso. Per questo motivo, è fondamentale **adattare le routine** all'età e alle esigenze del piccolo. Un neonato avrà bisogno di routine legate al sonno e all'allattamento, mentre un bambino di tre anni potrà essere coinvolto nella preparazione della tavola.

- **0-2 anni:** Le routine in questa fase sono principalmente legate ai bisogni fisiologici del bambino (sonno, alimentazione, cambi).
- **2-3 anni:** Si possono introdurre piccole responsabilità, come riporre i giochi o aiutare a mettere in ordine la propria cameretta.
- **3-6 anni:** I bambini di questa età sono più collaborativi e possono partecipare attivamente alla creazione delle routine.

## La comunicazione è la chiave: coinvolgiamo i più piccoli

Per rendere le routine efficaci, è fondamentale **coinvolgere i bambini** nella loro creazione. Spieghiamo loro in modo semplice e chiaro i motivi per cui è importante seguire una routine e coinvolgiamoli nella scelta delle attività. Utilizziamo un linguaggio positivo e incoraggiamo la loro partecipazione.

## Routine personalizzate: un viaggio insieme alla famiglia

Le routine non devono essere rigide e immutabili. Al contrario, è importante **adattarle** alle esigenze e ai cambiamenti della famiglia. Le festività, le vacanze e gli eventi speciali possono richiedere delle modifiche al nostro programma quotidiano. L'importante è mantenere una certa flessibilità senza però perdere di vista l'obiettivo principale: creare un ambiente familiare sereno e strutturato.

**In conclusione**, creare delle routine efficaci richiede tempo, pazienza e costanza. Ma i benefici per tutta la famiglia sono innegabili. Le routine offrono ai bambini un senso di sicurezza, promuovono l'autonomia e rafforzano il legame familiare.

# Affrontare le sfide

Creare delle routine è un percorso affascinante, ma come ogni viaggio, può presentare delle sfide. È normale che i bambini resistano al cambiamento o che si verifichino degli imprevisti che mettono alla prova la nostra pazienza. Non scoraggiamoci però! Con un po' di flessibilità e creatività, possiamo superare ogni ostacolo.

## Quando i bambini resistono al cambiamento

È naturale che i bambini resistano al cambiamento. Le nuove routine possono sembrare limitanti o noiose. Per superare questa fase, è importante:

- **Essere pazienti e comprensivi:** Ricordiamoci che i bambini hanno bisogno di tempo per abituarsi alle nuove regole.
- **Comunicare in modo chiaro e semplice:** Spieghiamo ai bambini i motivi per cui stiamo introducendo una nuova routine e coinvolgiamoli nelle decisioni.
- **Offrire delle alternative:** Se un bambino rifiuta di svolgere una determinata attività, proponiamogli delle alternative accettabili.
- **Celebrare i piccoli successi:** Anche il più piccolo progresso va riconosciuto e premiato.





## Imprevisti e soluzioni pratiche

Nella vita di tutti i giorni, si verificano spesso degli imprevisti che possono interrompere le nostre routine. Una malattia, un impegno improvviso o semplicemente un brutto umore possono farci saltare un pasto o ritardare l'ora della nanna. In questi casi, è importante:

- **Mantenere la calma:** Gli imprevisti fanno parte della vita. Reagiamo con calma e cerchiamo di trovare una soluzione.
- **Essere flessibili:** Adattiamo le routine alle nuove circostanze senza perdere di vista l'obiettivo finale.
- **Comunicare con i bambini:** Spieghiamo loro che a volte le cose non vanno come previsto e cerchiamo di coinvolgerli nella ricerca di una soluzione.

## Mantenere la motivazione: consigli per i genitori

Creare e mantenere delle routine richiede impegno e costanza da parte dei genitori. Per non demotivarsi, è importante:

- **Stabilire degli obiettivi realistici:** Non cerchiamo di cambiare tutto in una volta. Partiamo da piccoli passi e celebriamo i nostri successi.
- **Prendersi cura di sé:** Per essere dei buoni genitori, dobbiamo prima di tutto prenderci cura di noi stessi. Dedichiamo del tempo al relax e alle nostre passioni.
- **Chiedere aiuto:** Non esitiamo a chiedere aiuto ai nostri partner, ai familiari o agli amici.

**In conclusione,** affrontare le sfide legate alle routine è parte integrante del processo. Con pazienza, flessibilità e un po' di creatività, possiamo superare ogni ostacolo e creare un ambiente familiare sereno e strutturato.





# Cosa abbiamo scoperto ...

In questo percorso insieme, abbiamo esplorato l'importanza delle routine nella vita dei bambini. Abbiamo scoperto come le abitudini quotidiane possano offrire ai nostri figli un senso di sicurezza, promuovere l'autonomia, favorire il benessere emotivo e rafforzare il legame familiare. Abbiamo imparato a creare routine efficaci, adattandole alle diverse età e alle esigenze di ogni famiglia. E, infine, abbiamo affrontato le sfide che possono insorgere lungo il cammino, fornendo soluzioni pratiche e consigli utili.

Ma creare e mantenere delle routine efficaci richiede tempo, pazienza e costanza. È normale incontrare delle difficoltà lungo il percorso, ma ricordati che stai facendo del tuo meglio.

**Ricorda:** Ogni famiglia è unica e le routine devono essere adattate alle vostre esigenze e ai vostri ritmi. L'importante è trovare un equilibrio che funzioni per tutti.

**Cosa ne pensi?** Hai già introdotto delle routine nella tua famiglia? Quali sono le tue maggiori sfide? Quali sono i benefici che hai notato?

**Condividi la tua esperienza!** Compila il questionario cliccando al link in fondo e riceverai un feedback personalizzato, gratuito e senza impegno.

È un'opportunità per riflettere sulle tue pratiche genitoriali, ricevere consigli utili e trovare nuove strategie per sostenere la crescita dei tuoi figli.

[\*\*CLICCA QUI\*\*](#)

ESSERE GENITORI È UN'ESPERIENZA UNICA, RICCA DI GIOIA E SFIDE. NON ESISTE UN MANUALE PRONTO ALL'USO, MA QUESTO NON SIGNIFICA CHE DOBBIAMO AFFRONTARE TUTTO DA SOLI.

IL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ È UN PERCORSO PENSATO PER ACCOMPAGNARE I GENITORI IN QUESTO VIAGGIO, OFFRENDO STRUMENTI E COMPETENZE PER AFFRONTARE LE DIVERSE FASI DELLA CRESCITA DEI FIGLI.

## **COS'È IL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ?**

È UN INTERVENTO PSICOLOGICO CHE AIUTA I GENITORI A:

- CAPIRE MEGLIO I PROPRI FIGLI: SCOPRIRE LE LORO ESIGENZE, I LORO PUNTI DI FORZA E LE LORO DIFFICOLTÀ.
- MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE: IMPARARE A PARLARE CON I FIGLI IN MODO EFFICACE, ASCOLTANDOLI E COMPRENDENDO I LORO PUNTI DI VISTA.
- AFFRONTARE LE SFIDE: GESTIRE MOMENTI DIFFICILI COME L'ADOLESCENZA, I CAMBIAMENTI FAMILIARI O LE DIFFICOLTÀ SCOLASTICHE.
- SVILUPPARE COMPETENZE GENITORIALI: ACQUISIRE NUOVE ABILITÀ PER SOSTENERE LA CRESCITA DEI FIGLI.

## **A CHI SI RIVOLGE?**

A TUTTI I GENITORI, INDIPENDENTEMENTE DALLA SITUAZIONE FAMILIARE.

CHE TU SIA ALLE PRIME ARMI O CHE TU ABBAIA GIÀ DEI FIGLI ADOLESCENTI, IL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ PUÒ ESSERTI UTILE PER:

- PREPARARSI ALL'ARRIVO DI UN FIGLIO: ACQUISIRE LE CONOSCENZE NECESSARIE PER AFFRONTARE LE PRIME FASI DELLA GENITORIALITÀ.
- AFFRONTARE MOMENTI DI CRISI: GESTIRE SEPARAZIONI, LUTTI O DIFFICOLTÀ RELAZIONALI ALL'INTERNO DELLA FAMIGLIA.
- MIGLIORARE LA RELAZIONE CON I FIGLI: RAFFORZARE IL LEGAME CON I TUOI FIGLI E COSTRUIRE UNA RELAZIONE BASATA SULLA FIDUCIA E LA COMPRESIONE RECIPROCA.
- ACQUISIRE STRUMENTI PER GESTIRE COMPORTAMENTI DIFFICILI: IMPARARE A GESTIRE SITUAZIONI COME CAPRICCI, OPPOSIZIONI O DIFFICOLTÀ A SCUOLA.

## **I BENEFICI DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ:**

- MAGGIORE SERENITÀ: IMPARERAI A GESTIRE LO STRESS E LE DIFFICOLTÀ QUOTIDIANE.
- RELAZIONI PIÙ FORTI: RAFFORZERAI IL LEGAME CON I TUOI FIGLI E CON IL PARTNER.
- MAGGIORE FIDUCIA IN TE STESSO: ACQUISIRAI LE COMPETENZE NECESSARIE PER AFFRONTARE LE SFIDE DELLA GENITORIALITÀ.

## **CONTATTI:**

**PESCARA, Piazza Duca D'Aosta, 28**

**MONTESILVANO, Via Lazio, 13 c/o Il Melograno Aps**

**ONLINE**

**[www.saradifebo.it](http://www.saradifebo.it) - 392.7043245 - [difebosara@gmail.com](mailto:difebosara@gmail.com)**

**Sara Di Febo** - Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo comportamentale dell'adulto evolutiva. Arteterapeuta e Mediatrice familiare