consultorio
la famiglia
O.N.L.U.S. accreditata
dalla Regione Lombardia

#iorestoacasa

COSTRUIAMO INSIEME LA ROUTINE GIORNALIERA

per genitori e figli

a cura di Barbara Iorio Pedagogista
barbara.iorio@lafamigliaconsultorio.org

La mancanza di routine disorienta chiunque, soprattutto i più piccoli, perché non hanno ancora appreso la concezione del tempo.
Per questo motivo il primo consiglio utile per gestire al meglio questa parentesi di vita è creare una ROUTINE.
La routine oltre ad avere una funzione di organizzazione domestica, e quindi essere efficace a livello di gestione familiare, rassicura il bambino e i ragazzi rispetto a quello che succederà durante la giornata.

Noi adulti dobbiamo essere i primi ad avere degli orari e delle abitudini. Ad esempio: si fa colazione sempre alla stessa ora, si decide un orario per svolgere attività a tavolino, il pranzo dovrà essere fatto nella solita fascia oraria...e così via!
Quindi dividiamo per bene la nostra giornata e i nostri figli a quel punto avranno un modello di riferimento da imitare.

Strutturare la routine è un'attività da condividere in famiglia. Va costruita con i propri figli così da renderli responsabili riguardo all'esecuzione.

SEGUI ALCUNE INDICAZIONI QUI SOTTO

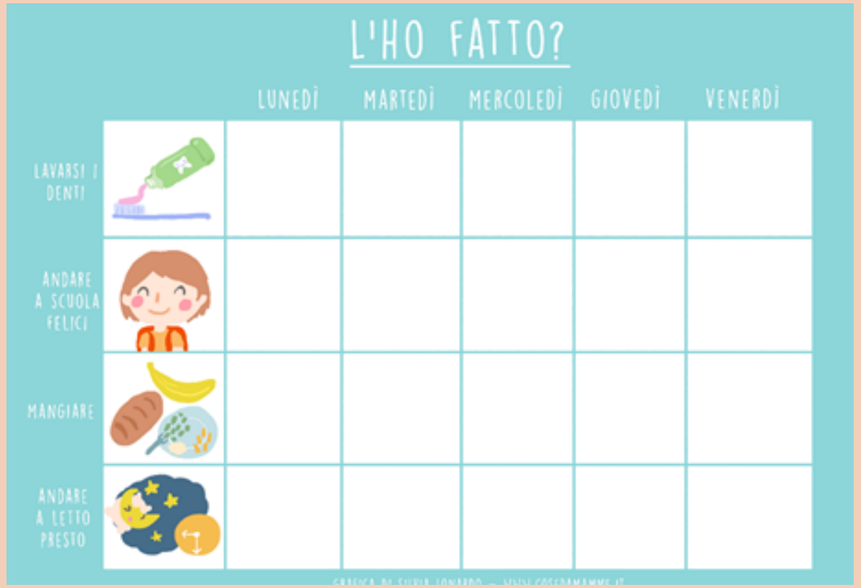
A...COME "ABITUDINI GIORNALIERE"

Ogni genitore potrà creare una tabella personalizzata, inserendo le attività, divise per fasce orarie per i più piccoli, e distribuite su tutta la giornata per i più grandi.

Alcuni esempi per i piccoli...

O...come "OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE"

Per incentivare i nostri figli a seguire l'andamento concordato con loro è utile costruire una seconda tabella che chiameremo: TABELLA OBIETTIVI.
Con questa a fine giornata il genitore potrà "gratificare" i figli sull'esecuzione delle attività della routine utilizzando sticker, semplici disegni o una loro foto.



L...COME "LAVORI DOMESTICI"

All'interno della routine è utile inserire qualche lavoro domestico che il bambino sarà incaricato di fare.
Questo lo responsabilizzerà ma soprattutto gli permetterà di percepirsi come membro attivo della famiglia con delle abilità.

Un po' di suggerimenti per ogni età...

LAVORETTI DA 2 ai 3 ANNI	LAVORETTI DA 4 ai 5 ANNI	LAVORETTI DA 6 ai 7 ANNI
Mettere a posto i giocattoli	Pulire il tavolo	Tenere in ordine la cameretta
Mettere i vestiti sporchi nella cesta	Preparare il tavolo	Spazzare
Apparecchiare la tavola	Usare l'aspirabriciole	Spolverare
Piegare tovaglioli e fazzoletti	Rifare il letto	Rimuovere la spazzatura
Riempire la ciotola del cane o del gatto	Svuotare il cestino	Abbinare i calzini puliti
Fare la polvere	Scaricare la lavastoviglie	Raccogliere le foglie con un rastrello
Mettere i vestiti in lavatrice	Lavare piatti e bicchieri di plastica	Rimettere il rotolo di carta igienica
Impastare i biscotti	Togliere le erbacce	
Mettere a posto le scarpe		

LAVORETTI DA 8 a 9 ANNI	LAVORETTI DA 10 a 11 ANNI	LAVORETTI DA 12 ANNI
Caricare la lavastoviglie	Pulire la casa	Preparare il pranzo o la cena
Sistemare la spesa	Battere i tappeti	Fare piccoli lavoretti di riparazione
Appendere i vestiti	Dipingere una parete	Cambiare le lenzuola
Aiutare a preparare la cena	Fare piccoli lavori di cucito	Aiutare nella gestione dei bambini più piccoli
Cucinare piatti basic	Sistemare il garage	Impastare il pane
Lavare una maglietta	Lavare l'auto	Stirare
Portare il cane a passeggio		
Lavorare a maglia		
Prendere la posta		

*Tutte le attività elencate sono da svolgere sotto la **SUPERVISIONE DI UN ADULTO***

S...come "SCHERMI DA RIDURRE"

Uno dei maggiori rischi del passare molte ore a casa è esporre, per tempi prolungati, i nostri figli ai media, considerando che ora sono chiamati a partecipare anche alla didattica a distanza. È quindi opportuno indicare nella tabella cosa possono guardare e per quanto tempo.

C...come "CONTRATTO"

Care mamme e cari papà ricordatevi che la creazione di queste tabelle con i vostri figli è una sorta di contratto!
Per tale ragione se per voi sarà importante rispettarne i termini e non ammettere “strappi alla regola”, anche per loro diventerà una cosa importante da non poter trasgredire; ma, prima di divenire tale vi metteranno alla prova testando le vostre reazioni ...

Cosa fare? Mantenete la calma!
La tabella degli obiettivi ha questa funzione ovvero gratificare i figli nell’esecuzione delle responsabilità concordate.
Quindi è inutile arrabbiarsi, basterà far notare loro che purtroppo quel giorno non riceverà il “premio”, per la ragione sopra citata.

P...COME "PIACERE"

Ora che sono stati stabiliti i momenti del “dovere”, è necessario stabilire e inserire i momenti del “piacere” e alternarli: in questo modo sarà molto più semplice affrontare la giornata.

Concordate con i vostri figli i giochi da fare e/o i momenti di condivisione insieme, magari seguendo una turnazione tra voi e loro per la scelta delle attività.
È utile alternare giochi più strutturati (puzzle, costruzioni, memory, giochi in scatola...) ad attività creative.
Ecco qualche consiglio per i più piccoli, ma non solo...

BAMBINI DI 2-3 ANNI

GIOCO DEI TRAVESTIMENTI per incentivare il gioco simbolico

TRAVASI...TRAVASI... TRAVASI!

MANIPOLAZIONE: pasta di sale, zucchero, legno, pongo...

INFILO: prendi uno scolapasta, capovolgilo e mostra al bambino come inserire degli spaghetti in tutti i buchini. In poco tempo avrà costruito un grande riccio di grano!

BAMBINI DI 4-5 ANNI

ACQUA/ FUOCO Nascondi un oggetto nella stanza: in un armadio, dentro un vaso, su una mensola. Il bambino deve trovarlo con il tuo aiuto... più è lontano dall'oggetto più tu dovrai dire "Acqua!", se si avvicina "Fuoco!"

COSA MANCA? Metti su un vassoio o sul tavolo alcuni oggetti (comincia con quattro e poi aumenta gradualmente). Il bambino li osserva per alcuni secondi, poi si gira e tu ne togli uno. Il bambino deve indovinare quale manca.

CREARE STRUMENTI MUSICALI CON IL RICICLO

BAMBINI DI 4-5 ANNI

COSTRUIRE UN RIFUGIO CON CUSCINI, COPERTE SCATOLE...

Il SACCHETTINO MAGICO: creiamo il sacchetto sensoriale, bastano poche cose per creare un divertente sacchetto morbido da toccare. Occorrono un sacchetto con chiusura ermetica (quelli per uso alimentare dell'Ikea sono perfetti!), una bomboletta di schiuma da barba e del colorante alimentare o tempera. Una volta colorata la schiuma riempire il sacchetto per 1/3 facendo uscire l'aria dal sacchetto, chiudere ermeticamente e sarà pronto per disegnare e giocarci. Attenzione il composto resterà bello gonfio e soffice per massimo 24h!