Che cos’è un’abitudine?

Un’abitudine è qualcosa che ripetiamo spesso in una situazione familiare.

Possiamo notare i gesti e scegliere gradualmente un modo più utile.

Ciò che aiuta ogni giorno

Lavare le mani con sapone prima di mangiare.

Preparare il necessario prima di un’attività.

Cominciare con un gesto chiaro.

Un oggetto, situazioni diverse

Con il permesso dell’insegnante il telefono può aiutare a trovare materiale.

Aprire ogni notifica durante un compito può interromperlo.

Contano contesto e conseguenze, non un’etichetta buona o cattiva.

Cambiare il gesto senza svalutare il bambino

Dopo il gioco a volte restano oggetti nel passaggio.

Anziché rimproverare, l’adulto mostra come riordinare una categoria.

Se non riesce, riducete il passo e provate insieme.

Un piccolo esperimento

Scegli una cosa che vuoi cambiare.

Per esempio: dopo il gioco rimettere cinque pezzi nella scatola con un adulto.

Segna il tentativo e dopo una dimenticanza ricomincia con calma.

Il tuo prossimo passo

Scegli un’azione e completa: «Dopo ___ farò ___; mi aiuterà ___».

Fonti

CDC: igiene delle mani in famiglia - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

AAP: accompagnare il bambino e disciplina - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx