

TROVA IL RITMO giusto per la tua famiglia



COSA SI INTENDE PER RITMO?



La vita è ritmo.

Lo vediamo in natura: la notte e il giorno, le stagioni, le fasi lunari.

Lo vediamo nel nostro corpo: il respiro, il battito cardiaco, il ciclo mestruale.

Nella vita, l'uomo ha bisogno di momenti sociali, ma anche di momenti solitari, di alternare il riposo all'attività.

A COSA SERVE ORGANIZZARE LE GIORNATE CON RITMO



I bambini piccoli si sentono
rassicurati dalla successione di
eventi che si ripete ogni giorno.

Il ritmo aiuta i bambini a sentirsi
competenti perché capiscono in
maniera spontanea che ogni cosa
avviene al momento giusto.

Il ritmo aiuta a prevenire
nervosismo, insofferenza,
stanchezza del bambino.

Il ritmo aiuta i genitori a stabilire le
regole: ciò che diventa abitudine
viene interiorizzato e non più
messo in discussione.

COME TROVARE IL RITMO ADATTO ALLA TUA FAMIGLIA



Ogni famiglia è diversa, le esigenze cambiano a seconda di chi lavora, con quali orari, chi aiuta in casa, se ci sono i nonni etc etc.

Ogni famiglia trova il proprio ritmo, che cambia anche a seconda della stagione, quando i bambini crescono, quando c'è un evento speciale o ci sono delle festività.

Non pensare al ritmo come a qualcosa di rigido, pensa al respiro: la vostra giornata deve fluire tra i momenti in cui c'è un'inspirazione e i momenti in cui c'è un'espirazione.

Ad esempio:

Sveglia con rituale	espiro
Colazione	inspiro
Gioco libero	espiro
Snack	inspiro
Passeggiata	espiro
Pranzo	inspiro
Gioco libero	espiro
Riposino	inspiro
Attività all'aperto	espiro
Snack	inspiro
Gioco libero	espiro
Cena	inspiro
Gioco	espiro
Rituale della nanna	inspiro

I momenti di inspirazione sono quelli in cui si vive la dimensione interiore, di tranquillità, quelli in cui c'è concentrazione, quando ci sono meno stimoli esterni.

I momenti di espirazione sono momenti di espansione, stimolanti; quando si sta insieme agli altri, quando si è attivi.

Il ritmo unisce gli opposti nella successione tra concentrazione ed espansione. Prova a vedere la giornata in quest'ottica.

Per cominciare, organizza i momenti dedicati al riposo e ai pasti, che sono gli avvenimenti fissi e fondamentali di ogni giornata.

E' preferibile che il riposo e il pasto avvengano sempre alla stessa ora e nella calma.

I pasti potrebbero essere preceduti da una preghiera per ringraziare.

Potresti decidere di accompagnare i pasti e l'ora della nanna con dei rituali, ad esempio: leggere prima di andare a dormire, cantare la canzoncina del risveglio.

I RITUALI

I rituali aiutano i momenti di passaggio da un'attività all'altra, soprattutto il momento più importante e delicato, che è l'addormentamento.

Pensa al rituale della nanna come ad una successione di attività, sempre le stesse, che accompagnano il bambino e lo aiutano a prepararsi a lasciarsi andare al sonno, a non provare disorientamento e a tranquillizzarsi.

Ricorda che per introdurre nuove abitudini non serve spiegare nulla al bambino: basta l'esempio, bastano poche parole che accompagnano le azioni.

IL PLANNER

Stampa il planner e prova a scrivere le attività del giorno dopo.

Organizza i pasti della giornata e scrivilli.

Prova a pensare a quali rituali potresti inserire per la sveglia, il pranzo, la cena e il momento della nanna.

Mantieni nel tempo ciò che funziona bene.

Cambia quando non funziona più.

Non fare le cose in maniera forzata, cerca di fare solo ciò che ti piace (ovviamente considerando ciò che è adatto al bambino): una canzoncina al risveglio, se ti piace cantare, una preghiera prima di dormire, se la senti affine.

Nel libro Preghiere per madri e bambini si trovano alcune preghiere per il mattino, per la sera, da recitare a tavola.

Io ho scelto una preghiera (pag. 23) da recitare insieme a mia figlia (10 anni) la sera prima di andare a letto. Adesso la recita da sola ogni sera prima di addormentarsi.

Può capitare che alcuni giorni ci siano eventi speciali come una visita, un impegno fuori casa diverso dal solito, una festa di compleanno, una festività.

Ségnalo sul planner e pensa a come far fluire la giornata inserendo questo evento speciale.

Non ti preoccupare se una giornata diversa dal solito stancherà maggiormente il tuo bambino, è normale.

Si tornerà alla normalità il giorno dopo.

Sul planner hai anche uno spazio per scrivere ciò che vuoi tenere a mente durante la giornata: può essere una frase incoraggiante, che ti fa stare bene, può essere un impegno da ricordare.

Il planner può essere uno strumento che ti aiuta a riflettere su come trascorri le tue giornate e su come, invece, le vorresti, come potresti migliorarle.

LA NOSTRA GIORNATA



06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

DATA

L M M G V S D

I NOSTRI RITUALI

MATTINO



PRANZO

CENA

NANNA



EVENTO SPECIALE

RICORDA

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SPUNTINI

