

Routine serale illustrata

Una sequenza semplice e prevedibile può aiutare a ridurre le discussioni e accompagnare con calma il passaggio dalla giornata al sonno.

1. Scegliete insieme i passaggi

Spuntate, cambiate l'ordine o aggiungete ciò che serve alla vostra famiglia.

01 Metto in ordine

☐

Ripongo giochi, quaderni e dispositivi.

02 Mi preparo

☐

Bagno, pigiama e denti.

03 Preparo domani

☐

Scelgo vestiti e controllo lo zaino.

04 Rallento

☐

Luce più morbida e attività tranquilla.

05 Un momento insieme

☐

Lettura, racconto o breve conversazione.

06 Buonanotte

☐

Saluto, luce spenta e riposo.

Il nostro segnale di inizio

Esempio: dopo cena, alle 20:30, quando suona la sveglia gentile.

La nostra settimana

Usate la tabella per osservare, non per giudicare. Basta un segno, un colore o una parola per ricordare com'è andata.

Cosa osserviamo	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Inizio senza litigare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Seguo i passaggi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chiedo aiuto con calma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi sento pronto/a al sonno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Che cosa ha aiutato questa settimana?

Un piccolo cambiamento da provare
