

# VareseNews

## Quando la mattina è una lotta. Su tutto

**Pubblicato:** Giovedì 21 Febbraio 2019



Alcune volte le conflittualità quotidiane durante l'infanzia sono dovute alla mancanza di consuetudini chiare e definite che, con il loro ripetersi costante in una routine consolidata, aiutano il bambino a sentirsi più sicuro e quindi più tranquillo. Assumere questa consapevolezza è una risorsa fondamentale per i genitori, che possono provare a **risolvere sistematiche situazioni di crisi predisponendo una routine** che sia un punto fermo e di riferimento cui affidarsi.

Uno dei momenti che tipicamente genera maggiore tensione tra genitori e figli è quello della colazione al mattino. Soprattutto per chi lavora o comunque quando intervengono i primi impegni scolastici. **Al mattino non ci si può permettere di divagare o fare tardi, e questo di per sé crea tensione, percepita dal bambino che può reagire in maniera oppositiva**, alimentando ritardi, rinforzando i comportamenti oppositivi (perché al mattino, quando c'è il rischio di fare tardi il genitore tende a cedere più facilmente alle richieste del figlio, alimentando in circolo vizioso il suo ciclico impuntarsi), sino a generare ricadute negative anche dal punto di vista alimentare. Affidarsi alle abitudini in questo momento delicato e fondamentale per la giornata può aiutare molto, soprattutto i più piccoli.

Di seguito un esempio di routine da proporre.

### LA SERA PRIMA

**Apparecchiare per la colazione prima di andare a letto**, assieme al bambino, con tutto ciò che serve per la colazione: tovaglietta, tovagliolo, tazza, piatto e bicchieri.

**Ricordare l'orario della sveglia e il menù della colazione.**

### AL RISVEGLIO

**La sequenza deve essere precisa, sempre la stessa:** ci si sveglia, si va in bagno, si fa colazione, si lavano i denti e ci si veste. **E ritagliarsi il tempo che serve per eseguire in serenità questa sequenza**, possibilmente con un minimo margine, in maniera da permettere al bambino di coltivare le sue autonomie, come imparare a vestirsi da solo. Anche se all'inizio infilare le calze sembra davvero complicato.

### REGOLE CHIARE

**Se poste in maniera chiara e semplici, le regole sono più facili da seguire** per il bambino, che arriva a comprenderle meglio. Ad esempio sul fatto che quando si mangia non si guardano i cartoni animati.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)