

A volte basta poco.

Dieci minuti di calma.

Un momento senza fretta.

Uno spazio in cui il bambino può fare,
osservare, colorare, senza dover
dimostrare nulla.

Questo PDF nasce per accompagnare i
genitori che sentono il bisogno di
semplificare, di rallentare e di creare
piccoli momenti sereni nella giornata
dei loro bambini.

Non è un metodo, non è una guida
rigida.

È solo una raccolta di idee semplici,
da usare quando serve, come serve.
Se anche tu senti che a volte “meno è
meglio”, sei nel posto giusto.

Perché bastano pochi minuti
Non servono lunghe attività, programmi
complicati o tabelle da seguire.
Per molti bambini, soprattutto quelli che
hanno bisogno di semplificare, pochi minuti
fatti con calma valgono più di tanto tempo
fatto con fretta.
Dieci minuti al giorno possono diventare
uno spazio sicuro:
un momento in cui il bambino non deve
riuscire, non deve finire, non deve
dimostrare nulla.
In questi piccoli momenti si allena
l'attenzione, la fiducia, il piacere di fare.
Senza pressioni.
Senza confronti.
Questo PDF nasce proprio da qui: dall'idea
che meno può essere meglio, se è fatto con
presenza e serenità.

Il momento giusto nella giornata
Non esiste un momento migliore di un
altro.

Esiste il momento che funziona per voi,
in quel giorno.

Può essere al mattino, prima di uscire.

Può essere nel pomeriggio, dopo la
scuola.

Può essere la sera, quando tutto
rallenta.

L'importante non è quando, ma come.

Scegli un momento in cui non c'è fretta,
anche se è breve.

Spegni ciò che distrae.

Siediti accanto al bambino, senza
correggere e senza guidare troppo.

Anche cinque minuti, se vissuti con
calma, sono sufficienti.

La continuità nasce dalla serenità, non
dall'obbligo.

Cosa serve davvero (pochissimo)

Per creare un momento di calma non servono materiali particolari.

Spesso basta:

- un foglio
- qualche colore
- un tavolo libero
- la presenza di un adulto

Non servono schede complicate.

Non servono risultati visibili.

Non serve “fare bene”.

Se hai un libro, una storia illustrata o un disegno da colorare, è già abbastanza.

L'importante è che il bambino possa fare con i suoi tempi, senza essere corretto o interrotto.

Questo spazio non è un esercizio.

È un momento.

Attività semplici

Un momento di calma può nascere da attività molto semplici.

Non devono durare a lungo e non devono essere tutte fatte ogni giorno.

Alcuni esempi:

- colorare liberamente un disegno, senza indicazioni
- ascoltare una breve storia e guardare le immagini
- seguire con il dito una linea o un percorso
- osservare un'immagine e raccontare cosa si vede
- scegliere un colore e usarlo con calma

Non importa cosa si fa, ma come lo si fa.

Se il bambino si ferma, cambia idea o vuole interrompere, va bene così.

Il valore sta nel momento condiviso, non nel risultato finale.

Se il bambino non vuole
Ci saranno giorni in cui il bambino non avrà
voglia.

Giorni in cui si alzerà, si distrarrà, dirà di no.
È normale.

Non significa che l'attività non funziona.

Non significa che stai sbagliando.

In quei momenti, la cosa più importante è non
insistere.

Il rifiuto non va corretto, va ascoltato.

A volte basta fermarsi.

A volte basta rimandare.

A volte basta restare accanto, senza fare nulla.

I momenti di calma non si costruiscono con
l'obbligo,

ma con la fiducia che torneranno quando il
bambino si sentirà pronto.

Come usare libri e materiali

Libri, disegni, schede o materiali possono essere un aiuto, se usati con leggerezza.

Non devono guidare il bambino, ma accompagnarlo.

Non devono riempire il tempo, ma dare una cornice.

Un libro illustrato può essere sfogliato senza leggere tutto.

Un disegno può essere colorato senza completarlo.

Una pagina può essere lasciata a metà.

Usa i materiali come un punto di partenza, non come un obiettivo.

Segui il ritmo del bambino, anche quando è diverso da quello che avevi immaginato.

Se un giorno un libro non viene aperto, va bene così.

I materiali sono strumenti, non regole.

Se sei arrivato fin qui, forse stai cercando
un modo più semplice di stare con tuo
figlio.

Non esiste un percorso giusto per tutti.
Esiste quello che funziona per voi, in
questo momento.

Anche pochi minuti al giorno, vissuti con
calma, possono diventare uno spazio
prezioso.

Senza aspettative.

Senza confronti.

Se ti va di accompagnare tuo figlio anche
attraverso una storia illustrata, ho creato
un libro che segue questi stessi valori di
semplicità, attenzione e serenità.

Qualunque strada sceglierai, ricorda che
stai già facendo abbastanza.