



## Educazione - Ricette con graditi effetti collaterali

*L'importante in breve*

*per bacheca o frigorifero*

1. **Routine quotidiana ordinata:** badate a che vostro figlio faccia una colazione sana, che si porti la merenda mattino e pomeriggio (niente dolci, niente cornetti) e prendetevi abbastanza tempo a pranzo o cena per poter ascoltare quel che ha da raccontare.
2. **Dormire:** durante la scuola primaria sono necessarie minimo 9 ore di sonno!  
prima e seconda classe: a letto verso le ore 19.30 – 20.00  
terza e quarta classe: a letto verso le ore 20.15 – 20.45  
quinta e sesta classe: a letto al più tardi alle ore 21.30  
Andare a letto deve svolgersi possibilmente sempre alla stessa maniera: p.es. indossare il pigiama – pulire i denti – storiella – bacio della buona notte – spegnere la luce!
3. **Compiti:** l'obiettivo è che i bambini li svolgano da soli. Restate nelle vicinanze, controllateli, ma non fate i compiti al loro posto; così non imparano proprio niente e la maestra non sa nemmeno quello che non hanno capito.  
**Esercizi supplementari:** parlatene con l'insegnante, concordate prima la durata (p.es. 10 – 15 minuti), mettete la sveglia/timer e rispettate **esattamente** il tempo.  
**Lodate**, cosa ha fatto bene!
4. **Regole / accordi:** senza regole vincolanti (linee indicative), su cui possono contare, i bambini diventano spesso instabili, possono sviluppare paure, divenire provocativi e tirannici. Le regole però, devono essere ragionevoli e chiare. Bambini e genitori si devono attenere agli accordi presi. La violazione delle regole deve avere conseguenze che, siano logiche e sensate.  
**Un no È e RESTA un no!** Perciò riflettete prima se volete dire no e **non minacciate mai** con conseguenze che non potete/volete rispettare. Non punite negando l'affetto (p.es. senza parlare con il bambino), è crudele e lo danneggia.
5. **Impiego del tempo libero / cerchia di amici:** dovete sapere con chi è vostro figlio. Interessatevi dei suoi amici, dei suoi hobby. Badate ad **attività insieme** che fanno felici tutti.
6. **Uscire:** concordate con i giovani! (più rigorosi durante la settimana, al fine settimana fino alle 22.00, una volta al mese si può fare più tardi). Da 12 – 14

anni: durante la settimana niente uscita, al fine settimana fino alle 21.00. Sotto i 12 anni l'uscita deve essere un'eccezione (connessa ad un gruppo giovanile, alla classe, al club). Dovete sapere dov'è e con chi è vostro figlio, e deve avvisarvi se cambia qualcosa.

7. **Televisione / computer e cellulare:** la tv non è una babysitter! I bambini devono imparare ad usare i mezzi medianici – da voi! Non devono restare per più di un'ora al giorno seduti davanti allo schermo (incl. pc-games, nintendo, giochi al cellulare ecc.). Più giovani sono e meno devono stare: fino alla 2. classe massimo 30 minuti. Badate a che il programma sia adatto all'età del bambino. Quelli che "guardano a lungo" hanno voti peggiori a scuola; immagini scioccanti trasportano quello che si è imparato prima nella memoria breve. In generale vale: non guardare mai la tv la mattina prima di andare a scuola e **niente televisione nella stanza dei bambini!**  
**cellulare:** solo prepaid (così non ci sono bollette del telefono orrende). Attenzione ai pericoli dell'accesso incontrollato in internet via cellulare (chattare, siti pornografici con contatti pedofili, offerte di giochi d'azzardo...)
8. **Paghetta:** deve aiutare i bambini ad imparare il rapporto autonomo con il denaro ed a stimare il suo valore. La realizzazione di un grande desiderio presuppone la rinuncia ad alcuni piccoli desideri. Il bambino può amministrare da solo il suo denaro, cioè „può“ spendere tutto in una volta per una „stupidaggine“ (e non aiutatelo in nessun caso con un “anticipo” o con un “credito” – solo così impara ad amministrare quello che ha, invece di fare debiti!).  
La paghetta non deve essere **né** una **ricompensa** per buone prestazioni **né** **si può levare per punizione!** (per l'entità della paghetta: vedi pagina 12 dell'opuscolo sull'educazione)
9. **Non usate la violenza per educare!** I bambini picchiati non sviluppano una buona autostima, in situazioni di conflitto si servono della violenza più degli altri. I bambini hanno bisogno d'affetto, riconoscimento e lode. Non punizioni fisiche! Se malgrado tutto perdetevi la pazienza: STOP! Prima riflettere – poi agire (p.es. contare prima fino a 20)! Prendere distanza, rilassarsi, riflettere – e fare qualcosa per amore di se stessi! Dovete sentire che dentro e fuori avete ritrovato la calma prima di tornare dal bambino. In caso d'emergenza telefonate allo 071 244 20 20 („emergenza-genitori“). E se, malgrado tutto, succede una volta ... anche i genitori possono scusarsi.
10. **Collaborazione genitori - scuola:** La scuola non è soltanto cosa degli insegnanti! Tenete regolarmente delle conversazioni con l'insegnante e fate di tanto in tanto una visita a scuola. Vostro figlio deve notare che considerate importante la scuola (e fare i compiti) e che avete un buon contatto con il maestro.