

Le giornate dei bambini

Come e perché
organizzarle



FABA

Le giornate dei bambini

Come e perché
organizzarle

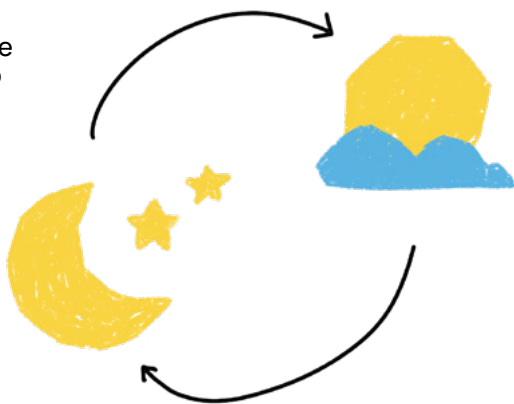
Una guida pratica per la serenità
dei più piccoli a cura della
dott.ssa Veronica Aureli



Il valore di una giornata

Dopo la nascita di un bambino o una bambina, tutta la famiglia è chiamata a ripensare gli equilibri, gli spazi e i tempi delle proprie giornate, che dovranno quindi adattarsi ai bisogni del nuovo arrivato. Questa fase, in una società in costante movimento e in cui tutto avviene con grande velocità, può portare con sé delle difficoltà per gli adulti che si prendono cura dei piccolissimi.

Ogni singolo giorno rappresenta per i bambini un momento di scoperta, crescita ed esplorazione. Ogni giorno è costellato di momenti unici in cui il bambino sperimenta la costruzione del sé. Ogni giorno, quindi, rappresenta una preziosa occasione per favorire e sostenere il suo unico e individuale percorso di crescita, con piccoli e semplici accorgimenti.



Il bisogno di un **TEMPO LENTO**

Sin dalla nascita bambini e bambine fanno esperienza degli innumerevoli aspetti dell'ambiente in cui vivono, sia esso fisico o relazionale.

La **calma** è una condizione chiave per approfondire questa conoscenza e assimilarla, ed è per questo che i ritmi degli adulti sono per loro troppo veloci. Il compito di questi ultimi è quello di provare, quando possibile, a **rallentare** e a rispettare i tempi soggettivi dei propri bambini, garantendo loro un'esplorazione rilassata del mondo che li circonda.

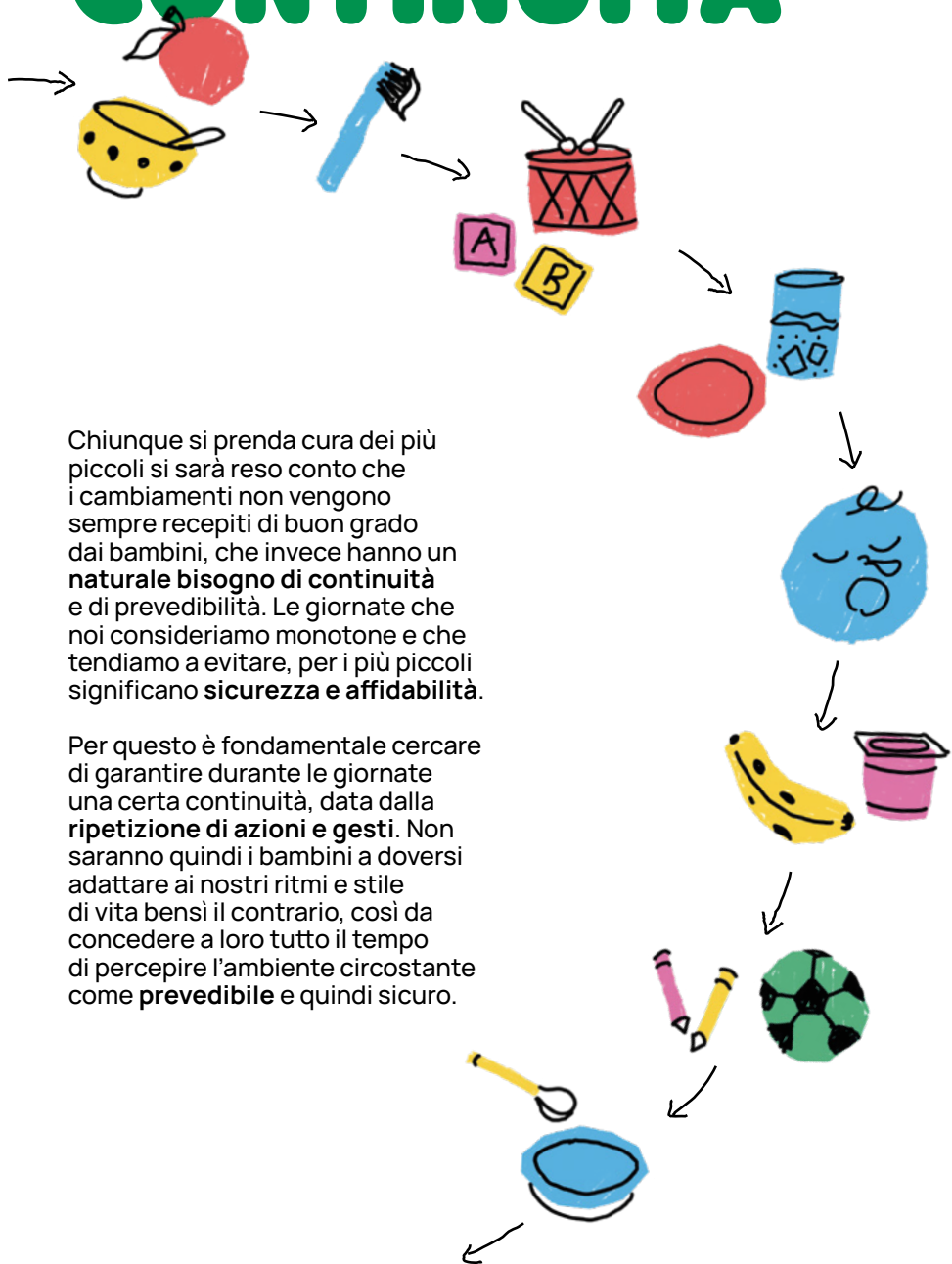
Questo invito si rivelerà anche per noi adulti un'occasione per riscoprire un **tempo lento**, apparentemente noioso, a cui non siamo più abituati, ma che per i bambini invece costituisce un fondamentale momento di crescita.



“rispettare i tempi soggettivi dei propri bambini, garantendo loro un'esplorazione rilassata del mondo che li circonda”

Il bisogno di

CONTINUITÀ



Chiunque si prenda cura dei più piccoli si sarà reso conto che i cambiamenti non vengono sempre recepiti di buon grado dai bambini, che invece hanno un **naturale bisogno di continuità** e di prevedibilità. Le giornate che noi consideriamo monotone e che tendiamo a evitare, per i più piccoli significano **sicurezza e affidabilità**.

Per questo è fondamentale cercare di garantire durante le giornate una certa continuità, data dalla **ripetizione di azioni e gesti**. Non saranno quindi i bambini a doversi adattare ai nostri ritmi e stile di vita bensì il contrario, così da concedere a loro tutto il tempo di percepire l'ambiente circostante come **prevedibile** e quindi sicuro.

Il bisogno di una

ROUTINE

Si usa la parola routine per indicare un insieme di gesti e azioni a cui il bambino viene abituato nella gestione della sua giornata.



È necessario che questi momenti vengano ripetuti sempre con la stessa sequenza affinché il bambino la possa ricordare e prevedere.

Impostare una routine quotidiana non significa organizzare la giornata seguendo una tabella di marcia e monitorando costantemente l'orologio. Significa piuttosto garantire una **continuità** nelle attività che coinvolgono i nostri bambini, rimanendo al tempo stesso flessibili per accogliere eventuali esigenze o imprevisti familiari.

La cosa importante è cercare di vivere alcuni momenti specifici con una certa **prevedibilità**. I bambini, infatti, trovano un contenitore importante nella routine, poiché gli permette di vivere il momento della preparazione mattutina, del bagnetto o della nanna attraverso azioni e gesti simili che li rassicurano. Cerchiamo

quindi in questi momenti di ridurre al minimo i cambiamenti improvvisi e di seguire, con la giusta calma, una certa **sequenzialità** che aiuterà il bambino a riconoscere quello specifico momento.


Il nostro bambino o la nostra bambina potrebbe, ad esempio, ascoltare una canzone e intanto mettersi il pigiama, spegnere la luce, bere il latte e infine addormentarsi. Instaurare una **routine della nanna** che preveda sempre la stessa sequenza di azioni costituisce l'occasione per trasformare quel momento in un vero e proprio momento di cura in cui offriamo al nostro bambino intimità, accoglienza, calore, coinvolgimento attivo (il bambino si percepisce come persona) e autonomia (il bambino può mettere alla prova le proprie competenze).

Come organizzare la giornata?

I concetti di tempo e spazio non appartengono ancora al bambino nei suoi primi anni di vita; il senso dello scorrere del tempo e l'orientamento nello spazio verranno acquisiti con il passare degli anni e in maniera graduale. Per questo motivo diventa di grande importanza per i piccoli poter **prevedere** cosa accadrà nelle proprie giornate e sentire di conseguenza soddisfatto il proprio **bisogno di rassicurazione**.

Ecco alcune azioni che aiuteranno i bambini a prevedere i diversi momenti della giornata:

- Creare routine stabili nel corso della giornata.
- Preparare i bambini ai cambiamenti raccontando loro che cosa accadrà per evitare che si trovino impreparati.
- Utilizzare libri e storie per introdurre attività o esperienze che i bambini dovranno affrontare.
- Associare ad alcuni momenti, come la nanna, il bagnetto o la pappa, una particolare canzone o filastrocca.
- Creare una routine visiva come un orologio o un calendario settimanale che permetta ai bambini di associare i vari momenti della propria giornata a delle immagini, così da prevederli.

 Inquadra il QR code e scarica il file per creare il tuo orologio della routine!

Le diverse fasi della giornata

Di seguito sono rappresentati alcuni momenti centrali della giornata di un bambino. Questi momenti, gestiti tenendo presente l'importanza della routine quotidiana, promuovono lo sviluppo fisico, mentale, sociale ed emotivo, contribuendo a fornire

le basi per una crescita sana ed equilibrata. Per ogni fase verranno suggerite alcune possibili azioni per organizzare le giornate e promuovere la crescita del bambino.

Vestirsi

Il momento della preparazione mattutina costituisce uno dei primi della giornata di un bambino ed è spesso un momento che mette a dura prova la pazienza dei genitori.



Cosa possiamo fare per rendere questo momento più piacevole?

- Preparare vestiti e scarpe la sera prima, proponendo due opzioni in modo che possa essere il bambino o la bambina a scegliere cosa indossare.
- Procedere con calma e senza fretta aiutandolo solo quando necessario spiegandogli verbalmente come indossare gli indumenti, così che con il tempo possa imparare a farlo in modo completamente autonomo. Se invece ha bisogno di molto tempo per vestirsi, anticipiamo l'ora del risveglio così da avere più tempo a disposizione.
- Avere chiaro il limite temporale e comportamentale da non superare. Se il bambino non vuole vestirsi, cerchiamo comunque di dare il giusto tempo, ma una volta superato il limite che abbiamo stabilito, possiamo intervenire e vestire il bambino spiegando che il tempo è finito e che ci sono dei confini da rispettare.
- Utilizzare una comunicazione giocosa: il gioco è uno strumento fondamentale nell'infanzia. Evitiamo conflitti e favoriamo la collaborazione attraverso gioco, sorrisi e gratificazioni.



Prendersi cura di sé

Lavarsi le mani e i denti, pettinarsi, fare il bagnetto o usare il vasino sono piccoli gesti che costituiscono alcuni aspetti del prendersi cura di sé e possono essere allenati anche attraverso il gioco ad esempio con bambole o bambolotti.



Alcuni suggerimenti per favorire lo sviluppo di queste abilità:

- Organizzare uno spazio che sia facilmente accessibile e che favorisca l'autonomia del bambino. In bagno, ad esempio, potremmo posizionare uno sgabello per permettergli di lavarsi le mani e i denti in autonomia.
- Permettere, quando possibile, lo svolgimento di queste azioni con calma.
- Osservare e descrivere insieme ai bambini il momento in cui si stanno prendendo cura di sé, magari attraverso l'utilizzo di uno specchio. Intervenire aiutandoli solo se necessario.
- Rispettare i loro tempi, specialmente nei periodi di cambiamento, come può essere il passaggio dal pannolino al vasino, che rappresenta un momento delicato da affrontare in modo graduale.
- Leggere o ascoltare un racconto; le storie sono strumenti molto utili se affrontano tematiche a loro

vicine come, per esempio, l'abbandono del pannolino o del ciuccio. Attraverso l'ascolto di racconti il bambino può rispecchiarsi nei protagonisti e affrontare questi cambiamenti con maggiore gradualità.



Andare a scuola

Per un bambino, il nido o la scuola dell'infanzia rappresentano i primi contesti educativi in cui sperimentare le prime relazioni significative al di fuori della famiglia.

L'aspetto primario di questa fase è proprio il distacco che vive dai suoi genitori e si tratta di un momento che può essere faticoso per entrambe le parti ma che, senza dubbio, può essere facilitato dalla relazione che si instaura con educatori e insegnanti.



Come facilitare la fase del distacco?

- Leggere o ascoltare storie che raccontano una giornata al nido o alla scuola dell'infanzia. Questa attività può essere molto utile per prepararli al cambiamento.
- Creare una routine per il momento del distacco e del ricongiungimento. Quando si entra a scuola è bene salutarsi e comunicare in modo semplice quello che accadrà. Per esempio: "La mamma adesso deve andare al lavoro, ma dopo
- torna." Anche nel momento del ricongiungimento prendiamoci il tempo per salutarci, coccolarci e rassicurare il nostro bambino o la nostra bambina.
- Raccontare noi per primi la nostra giornata anziché chiedere a loro di farlo. In questo modo potrebbero maturare il desiderio di condividere con noi cosa hanno fatto a scuola.



Mangiare

Mentre mangiano, i bambini e le bambine non si stanno solo nutrendo ma stanno anche scoprendo nuovi sapori, sperimentando consistenze diverse e vivendo momenti di condivisione con la propria famiglia. Anche cucinare, apparecchiare e sparecchiare sono attività che aiutano i piccoli a sentirsi coinvolti e più autonomi.



Per affrontare al meglio il momento del pasto possiamo:

- Cucinare insieme; per i piccoli è un'occasione per sentire gli odori, osservare gli ingredienti, assaggiare nuovi sapori e manipolare consistenze diverse. Inoltre, costituisce un vero e proprio tempo di qualità da condividere con i genitori.
- Offrire occasioni di manipolazione del cibo permettendo ai bambini di toccarlo e di portarlo alla bocca in autonomia.
- Dare loro la possibilità di apparecchiare e sparecchiare in autonomia.
- Rendere la colazione, il pranzo e la cena dei momenti da vivere in famiglia, senza distrazioni.
- Non forzare né minacciare i bambini se non vogliono mangiare o se si sentono sazi prima di quanto ci aspettiamo.



Giocare ed esplorare

Sono tante le attività che bambini e bambine svolgono nel corso delle loro giornate: fare una passeggiata, leggere, colorare, giocare, andare al parco. Quello che è opportuno ricordare è che tutte queste esperienze contribuiscono alla conoscenza di sé e del mondo che li circonda.

L'ambiente che ci circonda offre tantissime esperienze per crescere: cogliamole!



Di seguito alcuni suggerimenti per sfruttare al meglio questi momenti:

- Favorire nei primi anni di vita esperienze di tipo sensoriale come passeggiare nella natura e annusare i suoi profumi o manipolare diverse consistenze, evitando o almeno riducendo al massimo l'uso degli schermi.
- Introdurre la lettura o l'ascolto di storie fin dai primi giorni di vita, creando un momento dedicato a questa attività che faccia parte della routine quotidiana.
- Favorire le esperienze di apprendimento precoce specialmente nei primi anni di vita, proponendo letture ad alta voce o interazioni di qualità con i genitori.
- Dedicare del tempo di qualità ai nostri figli in modo esclusivo e senza distrazioni (il cellulare è tra queste) garantendo loro la nostra presenza attiva.



Prendersi cura delle proprie emozioni

In ogni momento della giornata il bambino sta vivendo numerose emozioni, alleniamoci ad ascoltarle e imparare a comunicarle. Le emozioni ci guidano e sono presenti nelle nostre giornate, vale per noi e anche per i nostri bambini.

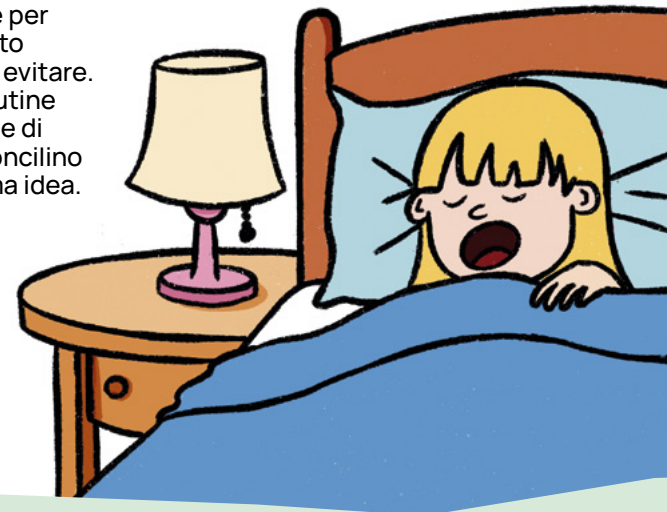


Come supportare l'educazione emotiva dei nostri bambini e bambine?

- Creare un orologio delle emozioni con un foglio di carta sul quale disegnare delle faccine per aiutarli a identificare l'emozione che vivono in quel momento.
- Accogliere tutte le emozioni, ciascuna ha la sua funzione e merita la nostra attenzione. Interpretare i comportamenti e mettersi in ascolto dei nostri bambini e bambine rappresenta un supporto importante alla conoscenza e comprensione delle diverse emozioni che provano.
- Leggere libri e ascoltare racconti sulle emozioni per aiutare i piccoli ad ampliare il proprio vocabolario emotivo e sviluppare le proprie abilità di autoregolazione emotiva.
- Comunicare le emozioni significa iniziare a parlare dei propri stati emotivi. Se noi genitori abbiamo l'abitudine di esprimere come ci sentiamo ("Oggi mi sento..."), anche i nostri bambini e le nostre bambine potrebbero sentirsi più propensi a farlo. L'abilità di comunicare le proprie emozioni è il punto di partenza per lo sviluppo di una buona educazione emotiva.
- Creare un angolo della calma, come un rifugio fatto di cuscini, peluche e luci soffuse, può essere utile quando i bambini sono sopraffatti da forti emozioni per ritrovare la serenità.

Dormire

Riposare il corpo e la mente è di vitale importanza specialmente per bambini e bambine, per i quali il sonno ha una funzione cruciale per lo sviluppo. È consigliato associare la fase dell'addormentamento con abitudini funzionali, affinché per i nostri piccoli sia un momento piacevole e non qualcosa da evitare. Creare una vera e propria routine serale, costituita da una serie di attività, azioni e gesti che concilino il sonno, può essere un'ottima idea.



Per gestire serenamente questa fase è consigliabile:

- Coinvolgere attivamente i bambini nella routine serale, lasciando che siano loro a indossare il pigiama o a spegnere le luci.
- Evitare l'uso di schermi prima di andare a dormire.
- Fare delle attività rilassanti come leggere o ascoltare una storia insieme, una musica lenta o dei rumori bianchi.
- Introdurre un oggetto transizionale come un peluche, una copertina o qualsiasi oggetto al quale il bambino è particolarmente legato che lo aiuti ad addormentarsi. Questo è utile soprattutto quando si addormenta senza i genitori, per esempio a scuola.



La tua giornata con **FABA**

Ogni giornata costituisce un piccolo tassello nell'evoluzione e sviluppo dei nostri bambini. Crescere è un'avventura meravigliosa e la cosa più importante è viverla insieme ai nostri figli giorno dopo giorno.

A volte non riusciremo a organizzare tutto e commetteremo degli errori ma è auspicabile non perdere di vista l'obiettivo ed essere genitori informati e preparati per contribuire alla crescita serena dei nostri figli.

Includere Faba nelle proprie routine può essere un modo efficace per stimolare e accompagnare lo sviluppo di bambini e bambine e al tempo stesso rafforzare la prevedibilità e la sequenzialità di uno specifico momento.

Di seguito vi forniamo alcuni suggerimenti di prodotti sonori da associare a un dato momento della giornata, invitandovi ad una scelta condivisa con i vostri piccoli.



Vestirsi Prendersi cura di sé Mangiare

Tutti i contenuti musicali e le storie possono essere un valido supporto durante la preparazione mattutina o i pasti.

Coccole musicali

Una selezione di canzoni pensate per accompagnare i bambini durante le diverse fasi della giornata come il risveglio mattutino, l'ora della pappa o il bagnetto.



Codarossa diventa grande

Tenere e divertenti storie per vivere con semplicità le sfide quotidiane e affrontare le tappe della crescita in modo giocoso e spensierato.



Happy English

Una selezione di canzoni in lingua inglese per imparare nuove parole legate alla quotidianità come i colori, i saluti e gli animali.



Il mondo di Eric Carle

Una raccolta di storie con un linguaggio semplice e ripetitivo per rispettare il bisogno di sequenzialità dei bambini.



Canzoni per piccoli passi

Una playlist perfetta per accompagnare i piccoli nei momenti più speciali della loro giornata, dalle prime scoperte alle piccole conquiste.



Le storie della nuvola Olga

Una raccolta di brevi storie per familiarizzare con gli elementi e i fenomeni della natura come il sole, la luna, la pioggia o il temporale.



Andare a scuola

Questi e altri contenuti sonori possono favorire il desiderio di scoperta e apertura al mondo esterno.

Le canzoni di CoComelon

Una selezione di canzoni divertenti ed educative che raccontano con tenerezza le esperienze quotidiane dei bambini in età prescolare.



I racconti di Giulio Coniglio

Una selezione di brevi racconti per soddisfare la curiosità dei più piccoli trattando tematiche di tutti i giorni come l'amicizia o il raffreddore.



Piccole storie di Pimpa

Cinque racconti per stimolare il desiderio di esplorare il mondo con entusiasmo e curiosità.



Sing with Daisy Dot

Le vivaci canzoni di Daisy Dot per un approccio spontaneo e divertente alla lingua inglese.



Olimpia e lo Spirito sportivo

Una raccolta di coinvolgenti racconti con numerose curiosità sulle Olimpiadi, lo sport e i suoi valori.



Otto, Spino e la tartaruga da salvare

Un Libro con Audiolibro per i primi lettori, che introduce l'importanza di rispettare l'ambiente e i valori dell'amicizia.



Giocare ed esplorare

Storie e canzoni all'insegna dell'avventura e del divertimento, ideali per i momenti di gioco, ma anche stimolanti attività da condividere in famiglia.

Mindfulness per bambini

Un valido supporto per entrare in contatto con sé stessi e ascoltare il proprio corpo.



Baby Yoga

Ideale per creare un momento di condivisione in famiglia e favorire il benessere psico-fisico dei bambini.



Unico come Leo

Le avventure del piccolo Leo per esplorare la savana e affrontare il tema della diversità.



Sam il pompiere Eroi in azione!

Un valido strumento per affrontare tematiche come la sicurezza e il lavoro di squadra.



PAW Patrol La squadra dei cuccioli: Chase

Le imprese del cucciolo Chase insegnano ai piccoli l'importanza dell'aiuto reciproco.



Storie di pirati e corsari

Quattro racconti per rivivere le straordinarie avventure dei più famosi pirati della storia.



Prendersi cura delle proprie emozioni

Questi prodotti sonori propongono contenuti utili per parlare di emozioni e imparare a gestirle.

Crescere SerenaMente

Quattro racconti per aiutare bambini e bambine a riconoscere e gestire alcune delle emozioni che vivono nel quotidiano.



La giostra delle emozioni

Una playlist di canzoni per esplorare le diverse emozioni a ritmo di musica.



Filastrocche della rabbia

Una raccolta di simpatiche filastrocche che insegna ai più piccoli a interagire con la rabbia in modo costruttivo.



Filastrocche scaccia paura

Una raccolta di divertenti filastrocche per affrontare e trasformare le paure.



Alla scoperta delle emozioni

In questa raccolta di storie, Manu, il camaleonte esperto di emozioni, aiuterà bambini e bambine a riconoscere, esplorare e affrontare le emozioni primarie.



Lily e Draghetto Educare alla gentilezza

Una raccolta di brevi storie per approfondire il tema della gentilezza nell'interazione con gli altri.



Dormire

Questi prodotti sonori propongono contenuti musicali e storie per creare un momento di tranquillità e relax prima della nanna.

Musica classica al pianoforte

Una selezione di brani celebri per stimolare l'immaginazione e la capacità di ascolto.



Buonanotte Bing

Storie e canzoni per instaurare una routine serale e creare un'atmosfera di tranquillità e rilassamento.



Le coccole della buonanotte

Una selezione di dolci ninne nanne per accompagnare i più piccoli a un sonno di qualità.



Storie della buonanotte

Una raccolta di sette brevi storie che trattano tematiche tipiche della quotidianità come l'addormentamento o la gestione della stanchezza.



Filastrocche della buonanotte

Una raccolta di tenere filastrocche per favorire il rilassamento serale dei più piccoli.



Tutti a nanna con Oscar!

Un tenero peluche con brevi storie in rima, perfette per creare una speciale routine della buonanotte.



Note bibliografiche

Brazelton, B. T. & Greenspan, S. I. (2001). I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Davies, S. (2021). Il bambino piccolo montessori. Crescere un essere umano curioso e responsabile. Torino: Il Leone Verde.

Honegger Fresco, G. (2001). Un nido per amico. Come educatori e genitori possono aiutare i bambini a diventare se stessi. Molfetta (BA): Edizioni La Meridiana.

Restiglian, E. (2019). Progettare al nido. Teorie e pratiche educative. Roma: Carocci Editore.

Siegel, D., J. & Bryson, T., P. (2020). Esserci. Come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Santrock, J.W., Deather-Deckardk, Lansford J., Rollo, D. (2021). Psicologia dello sviluppo, Milano: McGraw-Hill Education.

World Health Organization, United Nations Children's Fund, World Bank Group. Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. Geneva: World Health Organization; 2018.

Testi a cura di Veronica Aureli
Illustrazioni di Paolo Gargano

© 2026 FABA srl
Via G. Bortolan 28
31050 Vascon di Carbonera (TV)
www.myfaba.it

È vietata la copia e la riproduzione di contenuti o immagini non autorizzata espressamente dall'editore.

Perché è importante organizzare le giornate dei bambini? Che cos'è una routine? Come fare per creare delle routine efficaci?

Con questa guida la pedagoga Veronica Aureli spiega perché è importante organizzare la giornata di bambini e bambine, facendo chiarezza sul concetto di routine e sull'effetto che questa ha nella vita di tutti i giorni. L'organizzazione delle giornate è una pratica rassicurante per i nostri piccoli, che hanno bisogno di sicurezza e prevedibilità, e capirne l'importanza aiuterà tutta la famiglia a vivere serenamente.

Veronica Aureli è una pedagoga specializzata in consulenza pedagogica scolastica, familiare e forense, con una formazione specifica riguardo l'educazione emotiva e i disturbi del sonno. Promuove la diffusione di progetti educativi a sostegno della genitorialità ed è una delle cinque esperte di Faba, con cui collabora per diffondere gli obiettivi educativi e creare attività che possano coinvolgere e accompagnare i bambini nel loro percorso di crescita. @pedagogistaveronica

