LIFE SKILLS

Costruzione di Sane Abitudini in Famiglia, nella Salute e nelle Relazioni

Strumento psico-educativo per genitori e figli · Fascia 6–13 anni

Basato su: Atomic Habits (J. Clear, 2018) · Il Potere delle Abitudini (C. Duhigg, 2012)

Schema dei Dialoghi Educativi Trasformativi (DET): Ogni dialogo nasce da un'**abitudine non sana** reale, identifica il **Segnale (Cue)** che la innesca, propone una **Routine sostitutiva** e definisce una **Gratificazione immediata** concordata con il figlio. Il modello integra il *Ciclo dell'Abitudine* (Duhigg, 2012) e le *4 Leggi del Cambiamento* (Clear, 2018).

0 · FONDAMENTI TEORICI DI RIFERIMENTO

Il presente strumento si fonda su due modelli scientifici complementari, adattati al contesto dello sviluppo dei bambini e dei preadolescenti in età 6–13 anni.

CICLO DELL'ABITUDINE (Duhigg, 2012)

Struttura neurologica: **Segnale** → **Routine** → **Gratificazione**. I gangli della base immagazzinano le sequenze abitudinarie rendendole automatiche. Il *craving* – il desiderio anticipatorio della ricompensa – è il motore del cambiamento. Per modificare un'abitudine è sufficiente mantenere lo stesso segnale e la stessa gratificazione, **sostituendo la routine**.

MODELLO A 4 LEGGI (Clear, 2018)

(1) **Rendilo evidente** – punta e chiama, abitudini impilate, intenzioni di implementazione. (2) **Rendilo attraente** – raggruppamento delle tentazioni, norme sociali positive. (3) **Rendilo facile** – regola dei due minuti, ripetizione > perfezione. (4) **Rendilo soddisfacente** – rinforzo immediato, rendiconto visibile.

Applicazione allo sviluppo infantile e adolescenziale. Nella fascia 6–13 anni le abitudini si consolidano con maggiore plasticità neurale rispetto all'età adulta (Giedd et al., 1999). Il ruolo del contesto familiare come *ambiente disciplinato* è determinante: genitori che progettano ambienti domestici ricchi di segnali positivi favoriscono l'automatizzazione di comportamenti salutari prima che l'influenza dei pari divenga preponderante in preadolescenza.

1 · SANE ABITUDINI IN FAMIGLIA

Le abitudini familiari costituiscono il contesto primario in cui il bambino apprende i propri schemi comportamentali. L'*architettura di scelta* domestica – organizzazione degli spazi, dei tempi e dei rituali condivisi – svolge un ruolo determinante nell'automatizzazione di routine positive (Clear, 2018). Le *abitudini cardine* come la cena in famiglia o la lettura serale innescano un *effetto domino* su molteplici comportamenti correlati (Duhigg, 2012).

FASCIA 6–8 ANNI

Situazione 1 · Il disordine della cameretta dopo la scuola

Abitudine non sana: Lasciare zaino, giacca e scarpe sparse per casa appena rientrati da scuola	**Segnale (Cue):** L'arrivo a casa dopo la giornata scolastica (stanchezza + voglia di giocare subito)

GENITORE	**"Lorenzo, ho visto che oggi hai lasciato lo zaino in corridoio e le scarpe davanti al divano. Cosa fai di solito appena entri in casa?"**
FIGLIO/A	*"Boh… mi tolgo le scarpe e poi vado a giocare. Sono stanco!"*
GENITORE	**"Capisco, tornare da scuola è faticoso! Però sai cosa? Se creiamo un gioco speciale – il 'rituale del supereroe' – ogni cosa ha il suo posto: zaino sull'uncino, scarpe nella scarpiera, giacca sul gancio. Ci vogliono solo 2 minuti. Poi possiamo giocare insieme."**
FIGLIO/A	*"Un rituale del supereroe? Fico! E poi giochi con me?"*
GENITORE	**"Esatto! E ogni volta che lo fai mettiamo un bollino sul calendario. Con 5 bollini scegliamo insieme l'attività del weekend."**
FIGLIO/A	*"Allora metto subito lo zaino sull'uncino!"*

Nuova routine: Abitudine impilata: 'Appena entro, eseguo il rituale (2 min), poi gioco'. Intenzione di implementazione (Clear, 2018)	**Gratificazione immediata:** 5 bollini = scelta dell'attività del weekend (rinforzo visibile e posticipato)

Situazione 2 · Cena davanti allo schermo

Abitudine non sana: Mangiare a cena guardando video sul tablet, senza interazione familiare	**Segnale (Cue):** L'ora di cena associata allo schermo (segnale visivo: tablet già acceso sul tavolo)

GENITORE	**"Sofia, ultimamente quando ci sediamo a cena il tablet è già acceso. Come mai?"**
FIGLIO/A	*"Perché mi piace guardare i video mentre mangio. È bello!"*
GENITORE	**"Lo capisco. Ho però un'idea: e se inventassimo il 'gioco delle domande matte' a cena? Ogni sera uno di noi fa una domanda strana. Tipo: 'Se potessi essere un animale, quale saresti?' Il tablet lo mettiamo in carica in camera."**

FIGLIO/A	*"Una domanda matta? Posso farla io stasera?"*
GENITORE	**"Assolutamente! E se durante la cena stiamo senza tablet, alla fine guardiamo insieme un video di 10 minuti sul divano."**
FIGLIO/A	*"Ok! La mia domanda è: 'Se la pasta potesse volare, dove andrebbe?'"*

Nuova routine: Rimozione del segnale visivo (tablet lontano) + sostituzione routine: 'gioco delle domande' (Duhigg: stessa gratificazione, nuova routine)

Gratificazione immediata: Video condiviso 10 min dopo cena + connessione emotiva genitore-figlio

Situazione 3 · La mattina caotica e i ritardi

Abitudine non sana: Mattine disorganizzate: bambino lento nel vestirsi, dimentica la merenda, si perde nel gioco

Segnale (Cue): La sveglia del mattino (avvia una sequenza caotica invece di una routine strutturata)

GENITORE	**"Marco, questa mattina siamo arrivati di nuovo tardi. Come mai ci vuole tanto tempo?"**
FIGLIO/A	*"Non riesco a trovare le cose… e poi ho visto il mio giocattolo e ho giocato un po'…"*
GENITORE	**"Capisco. Allora facciamo così: la sera prima di dormire prepariamo insieme tutto – zaino, vestiti, merenda. E poi facciamo una lista con i disegni di quello che devi fare la mattina, come un fumetto."**
FIGLIO/A	*"Un fumetto mio? Posso disegnarlo io?"*
GENITORE	**"Certo! E ogni mattina che rispetti il fumetto e sei pronto in tempo, aggiungi un pezzo al tuo 'supereroe della mattina'. Quando è completo lo appendiamo in cucina."**
FIGLIO/A	*"Voglio fare il supereroe con il mantello! Allora stasera preparo lo zaino?"*

Nuova routine: Preparazione serale + sequenza visiva personalizzata (fumetto-checklist) = abitudine impilata su 'andare a letto'

Gratificazione immediata: Costruzione progressiva del personaggio visivo + identità positiva ('sono organizzato')

FASCIA 9–11 ANNI

Situazione 1 · Il rimandare i compiti fino a sera tardi

Abitudine non sana: Rinviare i compiti fino a sera, con conseguente stress e conflitti familiari

Segnale (Cue): Il rientro a casa (associato a 'libertà' → rimando automatico dello studio)

GENITORE	**"Giulia, noto che ogni sera i compiti diventano un problema all'ora di cena. Cosa succede quando torni da scuola?"**
FIGLIO/A	*"Ho voglia di rilassarmi! Tutta la mattina sono stata seduta… li faccio dopo."*

GENITORE	**"Giusto, la stanchezza c'è. Però 'dopo' diventa 'tardi'. Quando ti senti di avere più energia nel pomeriggio?"**
FIGLIO/A	*"Forse dopo la merenda? Alle 16 più o meno."*
GENITORE	**"Perfetto. Allora creiamo una regola insieme: alle 16, dopo la merenda, 45 minuti di compiti – né più né meno. Poi sei libera. Usiamo un timer visibile."**
FIGLIO/A	*"Solo 45 minuti? Se li finisco prima posso fermarmi?"*
GENITORE	**"Assolutamente. E ogni settimana che rispetti l'orario da sola, scegliamo un'attività serale speciale."**

Nuova routine: Intenzione di implementazione: 'Ogni giorno alle 16, dopo la merenda, compiti 45 min' + timer visibile (Clear: evidente + facile)	**Gratificazione immediata:** Autonomia pomeridiana + attività serale scelta dalla figlia

Situazione 2 · L'uso eccessivo del cellulare nei momenti familiari

Abitudine non sana: Uso del dispositivo anche durante i pasti, le conversazioni e le gite familiari	**Segnale (Cue):** La disponibilità costante del telefono (segnale visivo + notifiche che interrompono la presenza)

GENITORE	**"Ho notato che sabato durante la gita ognuno di noi guardava il telefono per conto suo. Com'è sembrata la giornata?"**
FIGLIO/A	*"Mah… un po' noiosa in certi momenti. Ma le storie spariscono se non le guardo!"*
GENITORE	**"Capisco, è una preoccupazione reale. Propongo un esperimento per un mese: creiamo una 'zona senza schermo' durante i pasti e le uscite. I telefoni entrano in una scatola speciale."**
FIGLIO/A	*"E se mi perdo qualcosa di importante?"*
GENITORE	**"Scommetto che dopo un'ora non ti mancherà. E alla fine del mese scegliamo come ricompensa qualcosa da fare insieme – quel parco avventura che ci piace."**
FIGLIO/A	*"Ok, ma posso portare la macchina fotografica per fare le foto invece del telefono?"*

Nuova routine: Commitment device familiare: scatola deposito telefoni durante i momenti condivisi (Clear: rendilo difficile per le abitudini negative)	**Gratificazione immediata:** Parco avventura dopo un mese + qualità della relazione percepita

Situazione 3 · Il rifiuto delle faccende domestiche

Abitudine non sana: Evitare sistematicamente i compiti domestici attribuiti, scaricando il lavoro sui genitori	**Segnale (Cue):** La richiesta del genitore (associata a obbligo/costrizione, non a responsabilità condivisa)

GENITORE	**"Alessandro, questa settimana non hai svuotato la lavastoviglie come avevamo detto. Cosa è successo?"**

FIGLIO/A	*"Me ne sono dimenticato… e poi non mi va, è una cosa da grandi!"*
GENITORE	**"In questa famiglia ognuno ha un ruolo. Anche tu sei importante per farla funzionare. Cosa ti sembrerebbe giusto fare?"**
FIGLIO/A	*"Boh… forse potrei occuparmi di qualcosa che scelgo io?"*
GENITORE	**"Ottima idea. Facciamo una lista di compiti e tu scegli. Poi lo inseriamo nella tua routine dopo cena – così non devi ricordartelo, diventa automatico."**
FIGLIO/A	*"Potrei apparecchiare la tavola? Quello lo so fare bene."*
GENITORE	**"Perfetto. Ogni settimana in cui lo fai senza reminder, ottieni un credito per qualcosa che vuoi – tipo una serata film con popcorn."**

Nuova routine: Scelta autonoma del compito + inserimento nella routine post-cena (abitudine impilata). Riformulazione: da obbligo a contributo identitario	**Gratificazione immediata:** Crediti settimanali → serata film con popcorn (gratificazione + senso di competenza)

FASCIA 12–14 ANNI

Situazione 1 · Ritmi del sonno sregolati (addormentarsi tardi)

Abitudine non sana: Restare svegli fino all'1-2 di notte sui social o a giocare, con difficoltà al mattino	**Segnale (Cue):** L'orario serale (associato a libertà, privacy digitale, appartenenza al gruppo online)

GENITORE	**"Luca, questa settimana fai fatica ad alzarti e sei irritabile la mattina. Che succede la sera?"**
FIGLIO/A	*"Tutti i miei amici sono online tardi. Se vado a dormire prima mi perdo le conversazioni."*
GENITORE	**"Capisco, la connessione con il gruppo è importante. Ma il tuo cervello in questa fase ha bisogno di 9 ore di sonno per consolidare la memoria e gestire le emozioni – è neurobiologia, non un'opinione."**
FIGLIO/A	*"Ok ma non posso andare a dormire alle 21 come da piccolo!"*
GENITORE	**"Non te lo chiedo. Ti propongo un patto: telefono in carica fuori dalla camera alle 22:30. Puoi avvisare gli amici con un messaggio standard: 'vado a dormire'. Diventa il tuo segnale di fine giornata."**
FIGLIO/A	*"E se qualcuno mi scrive dopo?"*
GENITORE	**"Risponderai domani mattina. Non perdi nessuna amicizia per questo. In cambio, il weekend hai un'ora in più. È un accordo?"**

Nuova routine: Commitment device: telefono fuori dalla camera alle 22:30 (Clear: rendilo invisibile il segnale negativo) + messaggio di 'buonanotte' come nuovo rituale	**Gratificazione immediata:** Un'ora in più il weekend + miglioramento di umore e performance scolastica (conseguenza naturale osservabile)

Situazione 2 · Isolamento in camera e assenza dai momenti familiari

Abitudine non sana: Trascorrere tutto il tempo libero in camera, evitando sistematicamente i momenti condivisi	**Segnale (Cue):** Il rientro a casa (stanchezza sociale scolastica → ritiro automatico in camera)

GENITORE	**"Elena, ultimamente non ci vediamo quasi mai tranne ai pasti. Come stai?"**
FIGLIO/A	*"Sto bene, ho bisogno di stare un po' per conto mio. A scuola sono sempre con gli altri, è stancante."*
GENITORE	**"Ha senso. Il bisogno di spazio a questa età è normalissimo. Non voglio invadere il tuo spazio. Ti chiedo un momento alla settimana solo per noi due – qualcosa che scegli tu. Anche solo un'ora."**
FIGLIO/A	*"Tipo… andare al mercatino vintage? Mi piace quello."*
GENITORE	**"Ottimo! Lo mettiamo in calendario fisso. E a casa, se sei in camera, faccio un bussare-tre-volte come segnale che sono disponibile, ma non entro senza risposta. Funziona?"**
FIGLIO/A	*"Ok, bussare tre volte va bene. E il mercatino lo facciamo sabato?"*

Nuova routine: Appuntamento fisso settimanale scelto dalla figlia + codice di comunicazione rispettoso dell'autonomia (Clear: attraente perché risponde al bisogno di autonomia e connessione)	**Gratificazione immediata:** Tempo condiviso di qualità sui suoi interessi + rispetto dell'autonomia garantito

Situazione 3 · Disorganizzazione e procrastinazione scolastica

Abitudine non sana: Dimenticare scadenze, perdere materiali, dipendere dal genitore come 'promemoria umano'	**Segnale (Cue):** Assenza di un sistema esterno di organizzazione personale

GENITORE	**"Martina, la professoressa mi ha scritto che hai consegnato il lavoro in ritardo. Cosa sta succedendo?"**
FIGLIO/A	*"Ho troppe cose da ricordare! E tu non mi hai ricordato della scadenza!"*
GENITORE	**"Capisco che sia tanto. Ma nota che stai chiedendo a me di ricordare le tue cose. A 13 anni è il momento in cui questo deve diventare tuo – non come punizione, ma perché tra due anni sarà ancora più necessario."**
FIGLIO/A	*"Ma come faccio a ricordare tutto?"*
GENITORE	**"Usiamo un sistema. Scegli tu: agenda cartacea o app sul telefono. L'importante è scrivere ogni compito assegnato nell'attimo stesso in cui viene dato. Proviamo due settimane."**
FIGLIO/A	*"L'app sarebbe più comoda… posso usare quella della mia amica?"*

GENITORE	**"Assolutamente. Per le prime due settimane ti aiuto a impostarla, poi è tua. Accordo?"**
Nuova routine: Sistema di organizzazione scelto dal figlio + regola 'lo scrivo subito' (Clear: facile + evidente) + progressivo ritiro del supporto parentale	**Gratificazione immediata:** Autonomia reale + riduzione dello stress da scadenza (locus of control interno)

2 · SANE ABITUDINI NELLA SALUTE

Le abitudini di salute (alimentazione, movimento, igiene, sonno) sono *abitudini cardine* per eccellenza: la loro adozione nell'infanzia attiva un effetto domino su benessere emotivo, performance cognitiva e qualità delle relazioni (Duhigg, 2012). Clear (2018) sottolinea come il principio del *minimo sforzo* sia cruciale: le buone abitudini di salute si consolidano quando il contesto familiare le rende la scelta più facile disponibile.

FASCIA 6–8 ANNI

Situazione 1 · Rifiuto delle verdure e attrazione per il cibo spazzatura

Abitudine non sana: Rifiuto sistematico di frutta e verdura; richiesta esclusiva di cibi ultra-processati	**Segnale (Cue):** L'ora dei pasti (associata a negoziazione e rifiuto; il bambino sa che il rifiuto funziona)

GENITORE	**"Chiara, noto che ogni volta che metto le verdure nel piatto fai una faccia e non le mangi. Cosa non ti piace?"**
FIGLIO/A	*"Sono brutte! Il colore verde fa schifo e sono amaragnole!"*
GENITORE	**"Sapevi che il gusto amaro è un super-potere? Protegge il corpo. Ma capisco che ci vuole un po' ad abituarsi. Ti propongo un gioco: diventiamo 'esploratori del gusto'. Ogni settimana assaggiamo una verdura nuova – solo un morso, non di più. Poi la valutiamo con una stella da 1 a 5."**
FIGLIO/A	*"Solo un morso? Posso fare la faccia?"*
GENITORE	**"Puoi fare tutte le facce che vuoi! E mettiamo il punteggio sul cartellone in cucina. Con 10 stelle totali, scegliamo tu e io il ristorante per sabato sera."**
FIGLIO/A	*"Posso scegliere io il ristorante? Allora voglio assaggiare la zucchina!"*

Nuova routine: Esposizione progressiva con la regola 'solo un morso' + registro visivo del gusto (Clear: attraente attraverso il gioco)	**Gratificazione immediata:** Scelta del ristorante + identità positiva ('sono un esploratore del gusto')

Situazione 2 · Resistenza al lavarsi i denti

Abitudine non sana: Saltare il lavaggio dei denti la sera o eseguirlo in modo frettoloso (< 30 secondi)	**Segnale (Cue):** L'ora di andare a letto (stanchezza → i denti percepiti come ostacolo al sonno)

GENITORE	**"Tommaso, stasera ti sei lavato i denti per 10 secondi. Sai quanti secondi ci vogliono per pulirli davvero?"**
FIGLIO/A	*"Non lo so… 30 secondi?"*
GENITORE	**"Ci vogliono 2 minuti! I dentisti li chiamano '2 minuti magici'. Idea: usiamo una canzone che dura esattamente 2 minuti mentre ti lavi i denti. Quando finisce la canzone, hai finito."**

FIGLIO/A	*"Posso scegliere io la canzone?"*
GENITORE	**"Ogni settimana scegli tu la canzone. E per ogni settimana completa senza saltare nemmeno una volta, aggiungi un bollino alla tua carta dei denti sani. Con 4 bollini, andiamo dal dentista e lui ti spiega il super-potere dei denti forti."**
FIGLIO/A	*"Ok! Allora metto la canzone dei Puffi!"*

Nuova routine: Abitudine impilata con segnale sonoro (canzone = timer). Correlazione con la ricerca Luby/Duhigg: rendere piacevole l'abitudine igienica

Gratificazione immediata: Bollini settimanali + visita dentista come momento di competenza (non punitivo)

Situazione 3 · Sedentarietà e preferenza dello schermo al movimento

Abitudine non sana: Trascorrere tutto il tempo libero davanti agli schermi, rifiutando qualsiasi attività motoria

Segnale (Cue): Il tempo libero pomeridiano (associato automaticamente allo schermo, non al movimento)

GENITORE	**"Beatrice, oggi hai passato 4 ore davanti alla TV. Come ti senti nel corpo?"**
FIGLIO/A	*"Bene! Ma sono un po' stanca delle gambe anche se non ho fatto niente…"*
GENITORE	**"Esatto! Il corpo ha bisogno di muoversi per stare bene davvero. Sai che ci sono giochi che puoi fare in salotto? Tipo la danza della frutta: io dico un frutto e tu fai un movimento diverso per ogni frutto!"**
FIGLIO/A	*"Ahahah! E se dici 'ananas'?"*
GENITORE	**"Salto su un piede! Inventiamo noi i movimenti. E ogni giorno che muoviamo il corpo per almeno 20 minuti aggiungiamo un pezzo al nostro puzzle 'corpo in salute'."**
FIGLIO/A	*"Voglio un puzzle con gli animali! Allora facciamo la danza della frutta adesso?"*

Nuova routine: Movimento integrato con la regola dei 2 minuti (Clear): iniziare con il minimo (danza della frutta) per costruire l'automatismo

Gratificazione immediata: Puzzle visivo progressivo + piacere immediato del movimento condiviso

FASCIA 9–11 ANNI

Situazione 1 · Saltare la colazione per guadagnare tempo sullo schermo

Abitudine non sana: Rinunciare alla colazione per usare lo schermo la mattina, arrivando a scuola a stomaco vuoto

Segnale (Cue): Il mattino (lo schermo è il segnale dominante; la colazione è percepita come perdita di tempo)

GENITORE	**"Davide, la maestra dice che spesso a metà mattina sei distratto. Fai colazione?"**
FIGLIO/A	*"A volte salto per giocare al telefono prima di scuola. Non ho mai fame la mattina."*

GENITORE	**"Il cervello, dopo 8-10 ore di sonno, ha esaurito il carburante. Senza colazione è come guidare una macchina senza benzina. Cosa succederebbe se preparassimo la colazione la sera prima?"**
FIGLIO/A	*"La sera? Tipo cosa?"*
GENITORE	**"Yogurt con i cereali, o pane con nutella già pronto in frigo. Ci vogliono 2 minuti. La mattina apri il frigo e c'è già. E il telefono lo usi solo dopo aver mangiato."**
FIGLIO/A	*"Se è già pronto potrei mangiarlo anche mentre aspetto lo scuolabus…"*
GENITORE	**"Perfetto! Vedi che lo faresti da solo. Proviamo questa settimana e osserva se rendi di più a scuola."**

Nuova routine: Preparazione serale della colazione (abitudine impilata su 'preparare zaino') + telefono solo dopo colazione (Clear: architettura di scelta)	**Gratificazione immediata:** Migliore performance scolastica percepita + autonomia ('preparo la mia colazione da solo')

Situazione 2 · Schermo in camera la sera – igiene del sonno compromessa

Abitudine non sana: Tenere il telefono acceso sotto le coperte, guardando video fino ad addormentarsi	**Segnale (Cue):** Il momento di andare a letto (associato al telefono: segnale di relax e connessione sociale)

GENITORE	**"Irene, sei sempre stanca al mattino. Usi il telefono per addormentarti?"**
FIGLIO/A	*"Sì, i video mi calmano. Senza non riesco ad addormentarmi."*
GENITORE	**"Ha senso usare qualcosa per calmarsi. Ma la luce del telefono dice al tuo cervello che è giorno, e lui non produce la melatonina per dormire. Risultato: non dormi davvero, anche se sei a letto."**
FIGLIO/A	*"Ma allora come faccio ad addormentarmi?"*
GENITORE	**"Creiamo un rituale di 10 minuti senza schermo: musica tranquilla, lettura leggera, o 5 minuti di respirazione lenta. Lo scegliamo insieme."**
FIGLIO/A	*"Potrei ascoltare audiolibri? Quelli mi piacciono."*
GENITORE	**"Ottima idea. Telefono in carica fuori dalla camera, cuffiette con l'audiolibro. Proviamo 7 notti: se funziona, scegliamo insieme la serie successiva."**

Nuova routine: Sostituzione dello schermo con audiolibro + telefono fuori dalla camera (Clear: invisibile il segnale negativo, attraente il rituale sostitutivo)	**Gratificazione immediata:** Scelta condivisa della serie audiolibro + miglioramento del riposo percepito

Situazione 3 · Abbandono dell'attività sportiva per fatica o frustrazione

Abitudine non sana: Chiedere di smettere l'attività sportiva dopo le prime difficoltà, senza averla davvero provata	**Segnale (Cue):** La fatica o la frustrazione dell'allenamento (associata a 'non fa per me' anziché a crescita normale)

GENITORE	**"Riccardo, mi hai detto che vuoi smettere il nuoto. Cosa succede in vasca?"**
FIGLIO/A	*"Non sono bravo come gli altri. Mi stanco presto e mi sento stupido."*
GENITORE	**"Ti ringrazio per questa onestà. Sai che la fatica che senti è il segnale che il tuo corpo sta diventando più forte? Si chiama adattamento. Ogni atleta lo sente."**
FIGLIO/A	*"Ma loro sono bravi…"*
GENITORE	**"Erano come te all'inizio. Proposta: dai ancora 4 settimane – il tempo minimo perché il cervello impari. Teniamo un mini-diario: dopo ogni allenamento scrivi una sola cosa che hai fatto meglio della settimana scorsa."**
FIGLIO/A	*"Solo una cosa? Posso anche scrivere che non mi sono affogato?"*
GENITORE	**"Assolutamente! E dopo 4 settimane decidiamo insieme. Scommetto che troverai almeno tre cose in cui sei migliorato."**

Nuova routine: Diario del progresso minimo (Clear: rendiconto dell'abitudine) + riformulazione della fatica come segnale positivo di crescita	**Gratificazione immediata:** Decisione autonoma informata dopo 4 settimane + scoperta del miglioramento progressivo

FASCIA 12–14 ANNI

Situazione 1 · Dieta squilibrata e rifiuto dei pasti familiari

Abitudine non sana: Dieta basata quasi esclusivamente su cibi ultra-processati; rifiuto sistematico dei pasti cucinati	**Segnale (Cue):** Ricerca di autonomia e identità (il cibo diventa territorio di negoziazione del potere)

GENITORE	**"Sara, noto che ultimamente mangi solo patatine e pasta in bianco. Come mai?"**
FIGLIO/A	*"Non mi piace quello che cucini. E i miei amici mangiano tutti così."*
GENITORE	**"Capisco. A questa età il gruppo è tutto. Però ti chiedo una cosa: hai mai notato come ti senti nel pomeriggio quando mangi solo carboidrati a pranzo?"**
FIGLIO/A	*"Un po' fiacca, a volte… ma sarà per altro."*
GENITORE	**"Potrebbe essere la glicemia. Ti propongo un esperimento di 2 settimane: tieni un diario semplicissimo – cosa mangi e come ti senti 2 ore dopo. Non ti chiedo di cambiare niente, solo di osservare."**
FIGLIO/A	*"Solo osservare, non devo mangiare le verdure?"*
GENITORE	**"Solo osservare. Poi con i dati tuoi decidi tu. Sei abbastanza matura per fare questa scelta informata."**

Nuova routine: Diario alimentare osservazionale (Clear: punta e chiama – porta consapevolezza senza coercizione) + restituzione dell'autonomia decisionale	**Gratificazione immediata:** Dati propri per una scelta informata + rispetto dell'autonomia = motivazione intrinseca

Situazione 2 · Sedentarietà totale dopo abbandono dello sport organizzato

Abitudine non sana: Rifiuto totale di qualsiasi attività fisica dopo l'abbandono dello sport	**Segnale (Cue):** L'adolescenza come rottura identitaria: ciò che si faceva 'da bambini' viene rifiutato

GENITORE	**"Andrea, fai quasi zero movimento da mesi. Non te lo dico per sgridarti. Ti chiedo: come stai umoralmente?"**
FIGLIO/A	*"Non benissimo… mi sento spesso di cattivo umore ma non so perché."*
GENITORE	**"Ti dico una cosa: 20 minuti di camminata veloce al giorno hanno gli stessi effetti di un antidepressivo lieve, secondo ricerche serie. Il corpo produce endorfine e serotonina."**
FIGLIO/A	*"Sembra esagerato… ma ammetto che quando camminavo per andare dal mio amico mi sentivo meglio."*
GENITORE	**"Quello è il tuo dato. Non ti chiedo la palestra. C'è qualcuno con cui fare qualcosa che implica muoversi? Un amico, una musica, un posto?"**
FIGLIO/A	*"Forse potrei riprendere a girare con la bici… da solo ascoltando musica."*
GENITORE	**"Perfetto. 20 minuti al giorno, quando vuoi, con la tua musica. Nessun orario fisso, nessun controllo. Proviamo una settimana?"**

Nuova routine: Movimento autodeterminato + integrazione con attività piacevole già esistente (Clear: raggruppamento delle tentazioni)	**Gratificazione immediata:** Miglioramento dell'umore come conseguenza naturale osservabile + rispetto dell'autonomia

Situazione 3 · Gestione emotiva disfunzionale (emotional eating o digiuno reattivo)

Abitudine non sana: Mangiare in modo impulsivo sotto stress, oppure saltare i pasti quando si è turbati	**Segnale (Cue):** Le emozioni intense (ansia, rabbia, tristezza) come segnale che attiva la risposta alimentare disfunzionale

GENITORE	**"Giorgia, dopo il litigio con la tua amica hai mangiato tutto il pacco di biscotti. Stai bene?"**
FIGLIO/A	*"Non lo so… mi sentivo malissimo e mangiare mi dava una sensazione strana, come se il dolore passasse."*
GENITORE	**"Quello che descrivi si chiama 'emotional eating'. Non è una tua debolezza, è un meccanismo cerebrale molto comune. Il cibo dà sollievo immediato ma non risolve l'emozione."**
FIGLIO/A	*"Lo so, dopo mi sono sentita peggio. Ma non sapevo cosa fare con quella sensazione."*

GENITORE	**"Esatto. Allora lavoriamo su questo: quando senti quell'emozione forte, cosa puoi fare nei 3 minuti prima di aprire il frigorifero? Potrebbe essere mandarmi un messaggio, ascoltare 3 canzoni, uscire sul balcone."**
FIGLIO/A	*"Potrei mandarti un messaggio… anche solo 'sto male' e tu capisci?"*
GENITORE	**"Assolutamente. E io rispondo sempre entro 5 minuti. Questo diventa il nostro codice. Il cibo non scompare dalla tua vita, ma c'è uno spazio di pausa prima."**

Nuova routine: Pausa di 3 minuti tra emozione e risposta alimentare (Clear: interruzione del loop) + comunicazione genitore-figlia come routine sostitutiva (Duhigg)	**Gratificazione immediata:** Risposta garantita del genitore entro 5 minuti + riduzione del senso di colpa post-binge

3 · SANE ABITUDINI NELLE RELAZIONI

Le abitudini relazionali si strutturano precocemente attraverso lo stesso meccanismo neurologico delle abitudini comportamentali (Duhigg, 2012). La famiglia è il laboratorio in cui si apprendono i pattern comunicativi, la regolazione emotiva e le competenze sociali. Le ricerche di Asch (1951) mostrano la potenza delle norme sociali: abitudini relazionali sane si consolidano più facilmente quando il contesto familiare le modella come norma visibile.

FASCIA 6–8 ANNI

Situazione 1 · Reazione aggressiva quando non si vince nei giochi

Abitudine non sana: Fare i capricci, urlare o rifiutarsi di continuare a giocare quando si perde	**Segnale (Cue):** Il momento della sconfitta nel gioco (frustrazione → risposta automatica di rabbia o ritiro)

GENITORE	**"Piero, quando hai perso al gioco dell'oca prima hai buttato le pedine. Come mai?"**
FIGLIO/A	*"Perché ho perso sempre io! Non è giusto!"*
GENITORE	**"Perdere fa arrabbiare, è normale! Anche a me a volte. Però buttare le pedine fa sentire male gli altri. Sai qual è il trucco dei campioni?"**
FIGLIO/A	*"Quale?"*
GENITORE	**"Quando sentono la rabbia, respirano 3 volte lente come un drago che soffia fuoco. Poi dicono: 'Ho perso questa volta, la prossima mi alleno di più'. Proviamo insieme adesso con la pancia?"**
FIGLIO/A	*"Soffiare come un drago? Facciamo il suono?"*
GENITORE	**"Certo! E ogni volta che usi il respiro del drago invece di arrabbiarti, guadagni una scaglia d'oro. Con 10 scaglie diventi un 'Drago Campione'!"**

Nuova routine: Tecnica del respiro diaframmatico ('respiro del drago') + autoaffermazione positiva. Sostituzione della risposta aggressiva con regolazione (Duhigg: stessa emozione-segnale, nuova routine)	**Gratificazione immediata:** Raccolta delle 'scaglie d'oro' → titolo 'Drago Campione' + competenza reale di regolazione emotiva

Situazione 2 · Non salutare gli adulti e rispondere a monosillabi

Abitudine non sana: Non guardare negli occhi e non salutare quando si incontra un adulto; rispondere con grugniti	**Segnale (Cue):** La presenza di adulti (parenti, amici dei genitori) associata a disagio e ritiro relazionale automatico

GENITORE	**"Giulia, la nonna oggi mi ha detto che quando l'hai incontrata non l'hai guardata e non l'hai salutata. Come mai?"**
FIGLIO/A	*"Non sapevo cosa dire… mi vergogno un po'."*

GENITORE	**"È normale, alcune persone si sentono timide. Ma salutare le persone care è come dargli un piccolo regalo – si sentono importanti. Ti insegno una cosa facilissima: guardi negli occhi, sorridi e dici 'Ciao nonna, come stai?' Solo questo."**
FIGLIO/A	*"Solo quella frase? Non devo dire altro?"*
GENITORE	**"Solo quella. E se vuoi aggiungi una cosa bella che hai fatto – tipo 'ho visto un film bellissimo'. Poi la nonna di solito continua lei!"**
FIGLIO/A	*"E se mi fa tante domande?"*
GENITORE	**"Dici 'ti racconto dopo' e ti siedi vicino a me. Proviamo con la nonna stasera? E se lo fai ti dico 'ottimo lavoro' come codice segreto tra noi."**

Nuova routine: Script relazionale semplice e memorizzabile + ancoraggio con il contatto visivo (Clear: facile, riduce la complessità cognitiva)	**Gratificazione immediata:** Rinforzo immediato del genitore + riduzione dell'ansia da prestazione relazionale

Situazione 3 · Litigare e non saper chiedere scusa o fare pace

Abitudine non sana: Dopo un litigio con fratello o amico, ignorare l'altro anziché riparare la relazione	**Segnale (Cue):** Il termine del conflitto (associato automaticamente al silenzio e all'evitamento, non alla riparazione)

GENITORE	**"Matteo, tu e tuo fratello litigate e poi state in silenzio per ore. Com'è stare così?"**
FIGLIO/A	*"È brutto… ma lui ha torto!"*
GENITORE	**"Forse hai ragione sulla questione. Ma stare in silenzio ti fa sentire bene o peggio?"**
FIGLIO/A	*"Peggio… ma non so come fare pace senza sembrare debole."*
GENITORE	**"Chiedere scusa non è da deboli. I più forti sono quelli che riescono a farlo. Ti insegno la formula magica: 'Mi dispiace per [cosa specifica], la prossima volta farò [cosa diversa]'. È da campione."**
FIGLIO/A	*"E se lui non mi risponde?"*
GENITORE	**"Hai fatto la tua parte. È sua responsabilità rispondere. Ma almeno tu stai bene con te stesso. Proviamo a dirla al tuo fratello stasera?"**

Nuova routine: Formula di riparazione relazionale strutturata ('mi dispiace per X, la prossima volta farò Y') = script che riduce il costo percepito delle scuse (Clear: facile)	**Gratificazione immediata:** Riduzione del disagio interno da conflitto + identità positiva ('sono bravo a fare pace')

FASCIA 9–11 ANNI

Situazione 1 · Difficoltà a dire no alla pressione dei pari

Abitudine non sana: Cedere alle richieste del gruppo anche contro la propria volontà per paura di essere esclusi	**Segnale (Cue):** La situazione di pressione del gruppo (segnale: essere messo in minoranza dai pari)

GENITORE	**"Francesca, ieri hai detto che i tuoi amici ti hanno convinto a prendere in giro quella bambina. Come ti sei sentita dopo?"**
FIGLIO/A	*"Male. Non volevo farlo ma se non lo facevo pensavano che fossi stupida o che stavo con lei."*
GENITORE	**"Quello che hai vissuto si chiama pressione dei pari. È potentissima perché il cervello vuole appartenere al gruppo. Ma nota: ti sei sentita male – il tuo senso morale ti ha parlato."**
FIGLIO/A	*"Non sapevo cosa dire… si aspettavano che ridessi."*
GENITORE	**"Ecco un'uscita di emergenza: 'Eh, non fa per me, vado.' Basta. Nessuna spiegazione, nessun litigio. Solo cambi direzione. Proviamo un gioco di ruolo adesso? Io faccio la tua amica che insiste."**
FIGLIO/A	*"E se mi chiedono perché?"*
GENITORE	**"Ripeti: 'non fa per me'. Le persone smettono di fare pressione quando vedono che sei decisa."**

Nuova routine: Script assertivo breve e neutro ('non fa per me') + gioco di ruolo per automatizzarlo (Clear: ripetizione > perfezione). Sviluppo del locus of control interno	**Gratificazione immediata:** Riduzione del senso di colpa + senso di competenza e rispetto di sé

Situazione 2 · Comportamento passivo-aggressivo con i fratelli

Abitudine non sana: Invece di esprimere il disagio, ignorare, sospirare pesante, sbattere le porte sistematicamente	**Segnale (Cue):** Un'emozione di frustrazione o ingiustizia percepita (segnale che attiva la risposta passivo-aggressiva)

GENITORE	**"Lorenzo, quando tuo fratello ha preso il tuo gioco hai sbattuto la porta e poi hai fatto il muso tutta la sera. Come mai non hai detto direttamente cosa ti dava fastidio?"**
FIGLIO/A	*"Tanto non servirebbe a niente. Non mi ascoltano mai."*
GENITORE	**"Capisco. Ma il tuo modo attuale funziona? Ti senti capito?"**
FIGLIO/A	*"No. Anzi mi arrabbio ancora di più."*
GENITORE	**"Allora proviamo qualcosa di diverso. La formula 'io mi sento… quando… perché… vorrei…': 'Mi sento arrabbiato quando prendi le mie cose senza chiedere, perché è mio. Vorrei che me lo chiedessi prima.'"**
FIGLIO/A	*"Sembra strano dirlo così."*

GENITORE	**"All'inizio sì. Ma provaci tre volte e vedrai che funziona meglio della porta sbattuta. E se ci riesci, parliamo insieme di come è andata – lo considero un atto di coraggio."**

Nuova routine: Formula di comunicazione assertiva in prima persona (io-messaggio: sento – quando – perché – vorrei) come routine sostitutiva della passivo-aggressività (Duhigg: stessa emozione, nuova routine)	**Gratificazione immediata:** Essere ascoltato più efficacemente + riconoscimento del genitore come 'atto di coraggio'

Situazione 3 · Cyberbullismo passivo – ridere o mettere like a contenuti offensivi

Abitudine non sana: Partecipare passivamente a gruppi dove si prendono in giro i compagni: condividere o mettere like	**Segnale (Cue):** Le notifiche del gruppo (segnale digitale che innesca partecipazione automatica senza riflessione morale)

GENITORE	**"Sofia, sei in un gruppo dove vengono condivisi video che prendono in giro Marco. Sai che anche chi mette il like partecipa al bullismo?"**
FIGLIO/A	*"Ma io non ho scritto niente di cattivo! Ho solo riso…"*
GENITORE	**"Lo so che non sei cattiva. Ma ogni like dice a Marco: 'Stai bene preso in giro'. Immagina di essere Marco e vedere che anche Sofia ha messo il like. Come staresti?"**
FIGLIO/A	*"Male… però se esco dal gruppo mi escludono."*
GENITORE	**"Questo è il vero dilemma. Hai tre opzioni: uscire dal gruppo; restare senza interagire; scrivere in privato a Marco per dirgli che non condividi. Quale ti sembra giusta?"**
FIGLIO/A	*"Forse potrei scrivere a Marco in privato… anche solo 'scusa per quelli'?"*
GENITORE	**"Quello sarebbe un atto di coraggio vero. Ti supporto completamente se vuoi farlo."**

Nuova routine: Distinzione consapevole tra partecipazione attiva/passiva al cyberbullismo + risposta alternativa (messaggio privato di solidarietà). Clear: rendilo evidente portando consapevolezza	**Gratificazione immediata:** Senso di integrità morale + supporto genitoriale esplicito per l'azione coraggiosa

FASCIA 12–14 ANNI

Situazione 1 · Comunicazione difensiva e conflittuale con i genitori

Abitudine non sana: Rispondere alle osservazioni del genitore con atteggiamento difensivo ('lasciami stare!', 'non capisci niente!')	**Segnale (Cue):** La percezione di un'osservazione critica come attacco all'autonomia (processo di individuazione adolescenziale)

GENITORE	**"Alice, ieri quando ti ho detto che eri andata a letto tardi mi hai risposto 'non rompere'. Mi fa sentire non rispettata."**

FIGLIO/A	*"Perché mi controlli sempre! Trattami come una persona grande!"*
GENITORE	**"Hai ragione che vuoi più autonomia. Ed è giusto. Ma c'è una differenza tra fare di testa propria e comunicare con rispetto. Io posso darti più autonomia se possiamo parlare senza gridare."**
FIGLIO/A	*"Ma tu inizi sempre con un tono di critica!"*
GENITORE	**"Interessante osservazione. Proposta: quando senti che il mio tono ti sembra critico, dimmelo direttamente: 'mamma, quel tono mi fa sentire attaccata'. Io cercherò di cambiarlo. E tu invece di 'non rompere' dici 'ho bisogno di spazio, ne parliamo dopo'. È uno scambio equo?"**
FIGLIO/A	*"…Ok. Ma se tu non cambi tono?"*
GENITORE	**"Se non cambio, fammelo notare. Siamo entrambe in allenamento."**

Nuova routine: Accordo di comunicazione bidirezionale: codici condivisi per segnalare il bisogno di spazio e il tono critico (Duhigg: nuove routine di interazione)	**Gratificazione immediata:** Maggiore autonomia reale + relazione meno conflittuale (gratificazione per entrambe)

Situazione 2 · Isolamento da un amico in difficoltà emotiva

Abitudine non sana: Distaccarsi da un amico che sta attraversando un momento difficile per non 'complicarsi la vita'	**Segnale (Cue):** L'incertezza su come comportarsi con chi soffre (il disagio altrui vissuto come minaccia)

GENITORE	**"Marco, mi hai detto che il tuo amico Lorenzo è triste ultimamente e stai cercando di evitarlo. Perché?"**
FIGLIO/A	*"Non so cosa dirgli. Se sto con lui divento triste anch'io. E poi non so come aiutarlo."*
GENITORE	**"È onestissimo. Non devi sapere le parole giuste. A volte stare vicino senza dire niente è più potente di mille parole."**
FIGLIO/A	*"Ma se mi chiede come sta? Non so cosa rispondere!"*
GENITORE	**"Una cosa semplice funziona sempre: 'Come stai davvero?' E poi ascolti senza cercare di risolvere. Le persone non vogliono sempre soluzioni, vogliono sentirsi capite."**
FIGLIO/A	*"E se mi dice cose molto pesanti?"*
GENITORE	**"Se senti che è qualcosa di serio – tipo pensieri di farsi del male – vieni subito da me. Quello è il confine. Ma per la tristezza normale: esserci è già tantissimo. Pensi di potergli mandare un messaggio oggi?"**

Nuova routine: Ascolto attivo senza problem solving + distinzione tra supporto ordinario e situazioni che richiedono l'adulto (Clear: attraente perché valorizza l'amicizia autentica)	**Gratificazione immediata:** Mantenimento dell'amicizia + identità positiva ('sono un buon amico')

Situazione 3 · Relazione romantica con segnali di controllo e isolamento

Abitudine non sana: Accettare (o esercitare) comportamenti controllanti nella prima relazione sentimentale	**Segnale (Cue):** L'insicurezza e il bisogno di affetto associati alla prima esperienza romantica

GENITORE	**"Valentina, hai detto che il tuo ragazzo si arrabbia se esci con le amiche. Come ti fa sentire?"**
FIGLIO/A	*"Mi fa sentire importante, tipo che gli importa tanto di me… ma a volte sento che non posso fare niente."*
GENITORE	**"Capisco. È importante sentirsi amati. Ma c'è una differenza tra cura e controllo. Le tue amiche ci sono ancora nella tua vita da quando state insieme?"**
FIGLIO/A	*"Meno… lui non vuole che le veda spesso."*
GENITORE	**"Questo si chiama isolamento, ed è un segnale di attenzione in qualsiasi relazione. In una relazione sana ognuno mantiene le sue amicizie. Non ti chiedo di lasciarlo adesso, ti chiedo solo di parlargli."**
FIGLIO/A	*"E se si arrabbia?"*
GENITORE	**"Come reagisce alla tua richiesta di mantenere le amicizie è un'informazione importante. Se accetta, ottimo. Se si arrabbia, quella risposta ti dice qualcosa di fondamentale. Sono qui per parlarne con te, sempre."**

Nuova routine: Sviluppo di criteri per relazioni sane (cura vs. controllo, autonomia) + apertura di un canale di dialogo continuo con il genitore (base sicura)	**Gratificazione immediata:** Disponibilità del genitore come base sicura + sviluppo di alfabetizzazione affettiva

4 · LIBRI CONSIGLIATI IN LINGUA ITALIANA

Testi suddivisi per area di competenza e fascia d'età, con nota psico-educativa.

Sane Abitudini in Famiglia

ETÀ	TITOLO / AUTORE	NOTA PSICO-EDUCATIVA
6–8	**La casetta delle regole · M. Pellegrini**	Introduce in modo narrativo il concetto di regola condivisa e responsabilità domestica. Utile per co-costruire le abitudini impilate familiari (Clear, 2018).
6–8	**Il libro del coraggio · B. Ferrario · Emme Edizioni**	Stimola la riflessione sul coraggio quotidiano – provare cose nuove, fare errori. Allineato al concetto di identità costruita attraverso l'azione (Clear, 2018).
9–11	**Io e la mia famiglia siamo fatti così · V. Schiavi · Einaudi Ragazzi**	Esplora diversi modelli familiari e le routine che li caratterizzano. Ideale per discussioni sulle abitudini cardine condivise (Duhigg, 2012).
9–11	**Il piccolo libro delle grandi emozioni · C. Antier · Gribaudi**	Guida pratica alle emozioni in età scolare. Supporta il riconoscimento dei segnali emotivi nel ciclo abitudine-emozione.
12–14	**Atomic Habits – adattamento per ragazzi · J. Clear · DeAgostini**	Versione ridotta del testo di riferimento. Presenta in modo accessibile i 4 principi del cambiamento comportamentale.
12–14	**Il potere del momento presente per ragazzi · E. Tolle (adatt.) · My Life**	Introduce la mindfulness come strumento per rendere visibili i propri loop abitudinali prima di agire automaticamente.

Sane Abitudini nella Salute

ETÀ	TITOLO / AUTORE	NOTA PSICO-EDUCATIVA
6–8	**Mangiare bene con i colori · F. Stroppiana · Gribaudi Junior**	Approccio visivo e ludico all'alimentazione variegata. Supporta la strategia dell''esploratore del gusto' proposta nei dialoghi.
6–8	**Fermo! Il mio corpo si muove · A. Lavagno · Giunti**	Racconto animato che spiega i benefici del movimento. Ideale come accompagnamento ai dialoghi sulla sedentarietà.
9–11	**Il corpo umano spiegato ai ragazzi · S. Walker · Mondadori**	Spiega in modo chiaro il funzionamento del corpo, inclusi sonno, nutrizione e movimento. Supporta la riformulazione scientifica proposta nei DET.
9–11	**Dormire bene: guida per ragazzi · F. Brigo · Erickson**	Basato su evidenze neurobiologiche, spiega l'importanza del sonno in età evolutiva. Correlato alle ricerche su melatonina e luce blu citate nei dialoghi.

12–14	**Il corpo e le emozioni · A. Damasio (adatt. juv.) · Adelphi**	Introduzione accessibile alla neurobiologia delle emozioni. Supporta il dialogo sull'emotional eating e la regolazione emotiva.
12–14	**Sport e mente: allenare il carattere · N. Lalli · Feltrinelli**	Esplora la connessione tra attività fisica e benessere psicologico. Utile per adolescenti che hanno abbandonato lo sport organizzato.

Sane Abitudini nelle Relazioni

ETÀ	TITOLO / AUTORE	NOTA PSICO-EDUCATIVA
6–8	**L'amicizia di Luca · P. Ventura · Mondadori**	Narra situazioni di conflitto tra pari e strategie di riparazione. Perfetto per introdurre la 'formula delle scuse' proposta nel dialogo.
6–8	**Arrabbiato come un leone · L. Anholt · Minedition**	Esplora la rabbia in modo concreto e visivo. Supporta lo sviluppo di routine sostitutive alla risposta aggressiva impulsiva.
9–11	**Dire no non è cattiveria · A. Pellai · De Agostini**	Guida pratica su come dire no in modo rispettoso. Direttamente collegato al tema della pressione dei pari e dell'assertività.
9–11	**Cyberbullismo: come difendersi · A. Pellai · Erickson**	Affronta le dinamiche del bullismo digitale. Supporta la riflessione sul cyberbullismo passivo e sull'azione coraggiosa.
12–14	**L'arte di ascoltare · M. Benasayag · Feltrinelli**	Introduce in modo accessibile le basi della comunicazione empatica e dell'ascolto attivo. Allineato al dialogo sul supporto all'amico in difficoltà.
12–14	**Amore e controllo: capire le relazioni · A. Pellai · De Agostini**	Affronta in modo diretto i segnali di relazioni tossiche in adolescenza. Complementare all'ultimo dialogo della sezione Relazioni.

5 · FILM E FILMATI IN LINGUA ITALIANA

Film selezionati per la visione familiare condivisa, con domande-stimolo per attivare il dialogo educativo trasformativo post-visione (Metodo 3 fasi: Prima – Durante – Dopo).

TITOLO / ANNO	ETÀ	AREA	COLLEGAMENTO EDUCATIVO	DOMANDE-STIMOLO
Luca (2021)	6–11	*Famiglia + Relazioni*	Pixar/Disney, dub. ita. Il protagonista costruisce nuove abitudini coraggiose, affronta la pressione sociale e l'esclusione.	*Quali abitudini ha cambiato Luca? Cosa lo ha aiutato quando era difficile?*
Soul (2020)	9–14	*Salute + Relazioni*	Pixar/Disney, dub. ita. Esplora il valore delle piccole routine quotidiane e la presenza emotiva.	*Qual era la routine di Joe prima e dopo? Cosa ha capito sul 'momento presente'?*
Il re leone (1994)	6–10	*Famiglia + Relazioni*	Disney, dub. ita. Affronta responsabilità familiare, identità e abitudini trasmesse dalla famiglia di origine.	*Cosa ha imparato Simba dal padre? Quali abitudini ha portato con sé da adulto?*
Coco (2017)	7–12	*Famiglia + Relazioni*	Pixar/Disney, dub. ita. Tradizioni familiari come abitudini trasmesse tra generazioni vs. passioni individuali.	*Le regole della famiglia di Miguel erano giuste? Come ha trovato un equilibrio?*
Inside Out (2015)	7–14	*Salute + Relazioni*	Pixar/Disney, dub. ita. Modello visivo delle emozioni come segnali del loop abitudinario. Ideale per introdurre il concetto di cue emotivo.	*Quale emozione 'guidava' Riley? Come cambiavano le sue abitudini con le emozioni?*
Inside Out 2 (2024)	9–14	*Salute + Relazioni*	Pixar/Disney, dub. ita. Emozioni tipiche della preadolescenza: ansia, invidia, nostalgia.	*Come influisce l'Ansia sulle scelte di Riley? Quali nuove abitudini crea?*
Matilda (1996)	8–12	*Famiglia + Relazioni*	Columbia Pictures, dub. ita. Influenza del contesto familiare sulle abitudini e capacità di costruire ambienti alternativi.	*Come mai Matilda è diversa dalla sua famiglia? Cosa la aiutava a costruire abitudini sane?*
Billy Elliot (2000)	10–14	*Salute + Relazioni*	Working Title, dub. ita. Perseveranza nel costruire un'abitudine contro resistenze sociali e familiari.	*Cosa rendeva difficile continuare? Quando l'abitudine del ballo è diventata 'sua'?*

Il piccolo principe (2015)	6–12	*Relazioni + Salute*	Animazione, dub. ita. Importanza delle relazioni autentiche, della presenza e della cura come abitudini quotidiane.	*Cosa significa 'addomesticare' qualcuno? Quali responsabilità porta?*
Diario di una schiappa (2010)	9–12	*Relazioni + Famiglia*	Fox, dub. ita. Dinamiche di pressione dei pari, autostima e costo delle abitudini di conformismo.	*Greg faceva cose che non voleva per sembrare popolare? Cosa ha imparato alla fine?*
Chef – La ricetta perfetta (2014)	10–14	*Famiglia + Salute*	Open Road, dub. ita. Routine lavorative vs. familiari, presenza con i figli e nuove abitudini dopo una crisi.	*Come sono cambiate le abitudini del protagonista? Cosa ha contribuito al cambiamento?*
Tre metri sopra il cielo (2010)	12–14	*Relazioni*	Produzione italiana. Dinamiche relazionali adolescenziali, confini, pressione dei pari. Usare con guida genitoriale.	*Quali abitudini relazionali riconosci nei personaggi? Quali erano sane e quali no?*

Metodo delle 3 Fasi per la visione educativa:
Prima: 'Questo film parla di [tema]. Ti è mai capitato qualcosa di simile?'
Durante: 'Nota come si comporta il personaggio in questo momento. Cosa sta provando?'
Dopo: 'C'è qualcosa di quello che ha fatto il personaggio che potresti provare anche tu?'

6 · ATTIVITÀ PRATICHE IN FAMIGLIA

Sei attività strutturate, progettate per essere integrate nelle routine familiari esistenti attraverso il principio delle *abitudini impilate* (Clear, 2018). Ciascuna scheda include: descrizione, materiali, procedura passo-passo, esempi concreti per fascia d'età e indicatori di riuscita. L'investimento di tempo è minimo (5–20 minuti), nel rispetto della *regola dei due minuti*: iniziare piccolo per creare l'automatismo.

1 · Il Muro delle Abitudini Familiari

Età 6–14 anni | Setup iniziale 30 min · Aggiornamento 2 min/giorno | Famiglia · Salute · Relazioni

Obiettivo: Rendere visibili e condivise le abitudini che la famiglia vuole costruire, trasformando obiettivi astratti in progressi concreti e tracciabili da tutti i membri.

Principio teorico: *Rendiconto visibile dell'abitudine (Clear, 2018) + effetto domino delle abitudini cardine (Duhigg, 2012)*

Materiali: Cartellone A2 o lavagna magnetica, pennarelli colorati, bollini adesivi (stelle, cerchi), post-it, scotch, eventualmente stampante per icone/immagini illustrative.

Come si fa – passo per passo:

1. Dedicare una sera familiare (es. primo sabato del mese) alla **scelta delle abitudini**: ciascun membro sceglie 1–2 abitudini da costruire nel mese. I bambini più piccoli usano disegni.

2. Disegnare o stampare il **cartellone** con il nome di ciascuno, le abitudini scelte e una griglia settimanale (7 colonne). Appendere in un posto visibile: cucina, corridoio, porta del frigo.

3. Ogni giorno, chi ha rispettato l'abitudine **aggiunge un bollino** nella casella corrispondente. Il gesto fisico di incollare il bollino è il momento di rinforzo immediato.

4. A **fine settimana** (es. domenica sera) fare un breve check-in di 5 minuti: chi ha completato la settimana intera? Piccolo festeggiamento verbale ('ottimo lavoro!') o simbolico.

5. A **fine mese** contare i bollini totali di ogni membro. La famiglia sceglie insieme un'attività di celebrazione proporzionale ai progressi (es. uscita, film, gioco da tavolo).

6. Mese successivo: mantenere le abitudini già radicate, aggiungerne una nuova, oppure sostituire quelle abbandonate senza giudizio.

Esempi per fascia d'età:

6–8 anni → Matteo, 7 anni, sceglie l'abitudine 'rimetto lo zaino ogni sera'. Disegna lui stesso l'icona dello zaino sul cartellone. Ogni sera, prima di dormire, corre a mettere il bollino-stella. In tre settimane l'abitudine è automatica.

9–11 anni → Sofia, 10 anni, sceglie 'leggo 15 minuti prima di cena' e '5 minuti di stretching al mattino'. Usa bollini di colori diversi per le due abitudini. A fine mese conta 22/28 bollini lettura e 18/28 stretching: vede da sola che la lettura è più consolidata.

12–14 anni → Luca, 13 anni, sceglie autonomamente 'telefono fuori dalla camera alle 22:30' e '10 minuti di camminata dopo scuola'. Tiene il cartellone in camera sua, come scelta di responsabilità personale. Non ha bisogno di reminder del genitore.

Indicatori di riuscita: *Il bambino aggiunge il bollino spontaneamente (senza promemoria) · Il bambino difende le sue scelte di abitudine al mese successivo · Il genitore osserva riduzione dei conflitti legati a quella routine · Il bambino descrive se stesso come 'persona che fa X' (identità)*

2 · Il Barattolo delle Gratitudini a Cena

Età 6–14 anni | Giornaliero (5 min a cena) · Rilettura settimanale (10 min) | Famiglia · Relazioni · Salute emotiva

Obiettivo: Costruire un'abitudine quotidiana di attenzione positiva e riconoscimento reciproco, rafforzando il clima affettivo familiare e lo sviluppo del pensiero orientato alle risorse (coping resiliente) nei bambini e ragazzi.

Principio teorico: *Abitudine cardine (Duhigg): la cena come segnale-ancora · Gratificazione immediata attraverso connessione emotiva (Clear) · Neurobiologia della gratitudine: attivazione del sistema dopaminergico e riduzione del cortisolo (Emmons & McCullough, 2003)*

Materiali: Un barattolo di vetro trasparente (meglio se bello, decorato insieme), foglietti colorati tagliati in anticipo (una scorta nel barattolo), una penna sempre vicina al barattolo, opzionale: un quaderno per incollare i biglietti.

Come si fa – passo per passo:

1. Posizionare il barattolo al centro del tavolo da pranzo con i foglietti e la penna già pronti (segnale visivo costante: il barattolo visibile attiva automaticamente il pensiero di gratitudine).

2. A **fine pasto**, prima di alzarsi, ogni membro della famiglia scrive (o dice ad alta voce per i più piccoli) **una sola cosa** per cui è grato oggi. Può essere grande o minuscola: 'il sole oggi', 'la ricreazione con Marco', 'la pizza buonissima'.

3. Il bigliettino viene **piegato e infilato nel barattolo**. Il gesto fisico rinforza l'abitudine. Chi non sa cosa scrivere usa la domanda-guida: 'Cosa di oggi non era scontato?'

4. Ogni **domenica sera** un membro della famiglia (a rotazione settimanale) estrae a caso 5–7 bigliettini e li legge ad alta voce. La famiglia commenta brevemente.

5. Opzione avanzata (9–14 anni): una volta al mese, prima di buttare i biglietti, **incollare i preferiti su un quaderno-archivio** della famiglia. Diventa un patrimonio emotivo condiviso.

Esempi per fascia d'età:

6–8 anni → Chiara, 6 anni, non sa ancora scrivere bene: disegna una faccina sorridente e dice ad alta voce 'sono contenta perché ho giocato con la mia amica Giulia'. Il genitore scrive accanto: 'Chiara – gioco con Giulia'. La domenica Chiara riconosce il suo bigliettino e sorride. In poche settimane comincia a cercare la cosa bella della giornata già durante il pomeriggio.

9–11 anni → Marco, 10 anni, inizia con gratitudini generiche ('la pizza'). Dopo due settimane il genitore introduce una variante: 'Puoi ringraziare anche una persona specifica?' Marco scrive: 'Ringrazio la maestra di scienze perché non si è arrabbiata quando ho sbagliato'. Questo sposta l'attenzione verso le relazioni.

12–14 anni → Elena, 13 anni, trova il barattolo 'da bambini'. Il genitore le propone una versione autonoma: un'app di note sul telefono (accessibile solo a lei) dove scrive la gratitudine del giorno. Una volta a settimana ne condivide una a cena. L'autonomia nel formato aumenta l'adesione.

Indicatori di riuscita: *Il bambino suggerisce spontaneamente di 'fare il barattolo' se si dimentica · I contenuti delle gratitudini diventano più specifici e relazionali nel tempo · Il clima a cena percepito dal genitore migliora (meno lamentele, più condivisione) · Il bambino usa il ricordo dei biglietti come risorsa in momenti difficili*

3 · La Mappa del Benessere Settimanale

Età 9–14 anni (versione semplificata da 7 anni) | Compilazione domenica 15 min · Revisione mensile 20 min | Salute · Famiglia

Obiettivo: Sviluppare nei bambini e ragazzi la capacità di osservare senza giudizio i propri pattern di salute settimanali (sonno, movimento, alimentazione, benessere emotivo), costruendo consapevolezza corporea e autonomia nella cura di sé.

Principio teorico: *Punta e chiama (Clear, 2018): portare consapevolezza ai pattern prima di cambiare · Segnapunti dell'abitudine come evidenza visiva dei progressi · Self-monitoring come predittore del cambiamento comportamentale (Bandura, 1991)*

Materiali: Foglio A4 plastificato o quaderno dedicato, pennarello cancellabile (se plastificato), tabella pre-stampata con 5 indicatori e 7 giorni, opzionale: app gratuita di habit tracking (es. Streaks, Habitica per i più grandi).

Come si fa – passo per passo:

1. Ogni domenica sera, genitore e figlio si siedono insieme per 15 minuti. **Nessun giudizio, solo osservazione**: la mappa è uno specchio, non un voto.

2. Compilare insieme la **tabella settimanale** con 5 indicatori: (1) Ore di sonno – media giorni scolastici; (2) Minuti di movimento – totale settimana; (3) Porzioni frutta/verdura – media giornaliera; (4) Momenti di relax senza schermo – quanti giorni; (5) Umore prevalente – scala 1–5.

3. Colorare o segnare con simboli semplici: verde=raggiunto, giallo=parziale, rosso=non raggiunto. **Non commentare il rosso negativamente**: 'Interessante, cosa è successo questa settimana?'

4. Identificare insieme **un solo aspetto** da migliorare la settimana successiva. Non più di uno: il principio del minimo sforzo (Clear) applicato al cambiamento.

5. Ogni **primo domenica del mese** fare una revisione delle 4 mappe: il bambino vede da solo i progressi. Il genitore chiede: 'Cosa ha reso più facile questa settimana?'

Esempi per fascia d'età:

6–8 anni (semplificato) → Versione per bambini piccoli: solo 3 indicatori con icone colorate (luna per il sonno, scarpa per il movimento, mela per la frutta). Beatrice, 7 anni, colora ogni simbolo da sola il venerdì sera con la mamma: 'Questa settimana ho dormito bene 4 notti su 5!' – dice soddisfatta, senza che nessuno glielo chieda.

9–11 anni → Davide, 10 anni, scopre guardando tre settimane di mappa che ogni lunedì il suo umore è 2/5. Il genitore chiede: 'Cosa succede la domenica sera che influisce sul lunedì?' Davide capisce da solo che andare a dormire tardi la domenica impatta il lunedì. Decide autonomamente di anticipare il sonno domenicale.

12–14 anni → Sara, 13 anni, usa Habitica (app gamificata) in autonomia per tracciare i suoi indicatori. La domenica condivide solo il grafico riassuntivo col genitore. La privacy del tracking aumenta la sua adesione. Nota da sola la correlazione tra settimane con più movimento e umore più alto.

Indicatori di riuscita: *Il bambino identifica autonomamente i pattern ('di solito il mercoledì sono più stanco') · Il bambino propone modifiche alla propria routine senza che venga sollecitato · Riduzione dei conflitti su sonno/movimento/alimentazione (genitore non deve insistere) · Il bambino usa il linguaggio dei dati: 'questa settimana ho fatto meglio di quella scorsa'*

4 · Il Diario delle Emozioni Illustrato

Età 6–11 anni (adattabile fino a 14) | Giornaliero (5–10 min, prima di dormire) | Salute emotiva · Relazioni · Famiglia

Obiettivo: Sviluppare l'alfabetizzazione emotiva – la capacità di riconoscere, nominare e collegare le emozioni ai contesti e alle azioni – come competenza prerequisita per la regolazione del comportamento e la gestione delle abitudini relazionali.

Principio teorico: *Identificazione del segnale emotivo nel loop abitudinario (Duhigg, 2012) · Labeling emotivo come regolazione dell'amigdala: 'metti in parole le emozioni' (Lieberman et al., 2007) · Esternalizzazione come distanza terapeutica (White & Epston, 1990)*

Materiali: Quaderno o bloc-notes personale (scelto dal bambino), matite o pennarelli colorati, opzionale: carte delle emozioni illustrate (es. set Emoticon Cards), schema 'ruota delle emozioni' da appendere vicino al comodino.

Come si fa – passo per passo:

1. Rituale di apertura: ogni sera, dopo la routine di preparazione al sonno, il bambino prende il suo diario. Il momento è fisso e tranquillo (segnale chiaro).

2. Disegnare o scegliere l'emozione prevalente della giornata usando colori o faccine. Per i bambini piccoli: usare le carte delle emozioni come supporto visivo. Domanda-guida: 'Come si sentiva il tuo cuore oggi?'

3. Scrivere (o dettare al genitore) il perché in 1–3 parole: 'triste – litigio con Anna', 'felice – gita in bici', 'arrabbiato – compiti difficili'.

4. Identificare il momento chiave: 'Quando hai sentito questa emozione più forte? Cosa stava succedendo intorno a te?' Questo allena il riconoscimento del segnale.

5. Una volta a settimana, genitore e bambino **sfogliano insieme** i 7 giorni. Il genitore fa domande aperte senza interpretare: 'Hai notato qualcosa guardando la settimana?'

6. Per i bambini più grandi (9–11): aggiungere una colonna **'cosa ho fatto con quell'emozione'** per collegare emozione → risposta → conseguenza (loop abitudinario reso visibile).

Esempi per fascia d'età:

6–8 anni → Lorenzo, 7 anni, disegna ogni sera un sole (felice), una nuvola (triste) o un fulmine (arrabbiato). Accanto scrive con la mamma una parola-causa. Dopo tre settimane Lorenzo dice spontaneamente: 'Guarda mamma, ogni volta che faccio ginnastica disegno il sole!' – ha scoperto da solo la connessione movimento-umore.

9–11 anni → Giulia, 10 anni, usa una ruota delle emozioni più dettagliata: non solo 'triste' ma 'delusa', 'gelosa', 'preoccupata'. Dopo due mesi identifica un pattern: la domenica sera sente sempre 'preoccupazione'. Con la mamma esplora cosa la preoccupa (l'inizio della settimana scolastica) e creano insieme un piccolo rituale domenicale di preparazione rassicurante.

12–14 anni – versione adattata → Per i preadolescenti: formato 'note private' sul telefono o diario con lucchetto. Elena, 13 anni, usa 3 emoji + una frase. Una volta a settimana condivide col genitore solo le emozioni che sceglie di condividere. La privacy totale garantisce autenticità.

Indicatori di riuscita: *Il bambino usa un vocabolario emotivo progressivamente più ricco (da 3 a 10+ emozioni) · Il bambino identifica spontaneamente i segnali corporei delle emozioni ('ho il nodo allo stomaco') · Il bambino collega emozioni a situazioni e azioni (pensiero causale) · Riduzione delle esplosioni emotive inaspettate (maggiore autoregolazione anticipatoria)*

5 · Il Role Play delle Situazioni Difficili

Età 8–14 anni | Mensile (20–30 min) · Ripetizione breve dopo eventi reali | Relazioni · Famiglia

Obiettivo: Trasformare le routine comunicative apprese nei dialoghi educativi in risposte automatiche, attraverso la pratica simulata in un contesto sicuro (la famiglia), prima che le situazioni reali le richiedano sotto pressione emotiva.

Principio teorico: *Automatizzazione delle routine relazionali tramite ripetizione deliberata (Clear, 2018): 'frequenza > perfezione' · Rinforzo della nuova routine prima che la vecchia si riatti■■ · Role playing come tecnica evidence-based per lo sviluppo delle competenze sociali (Bandura, 1977)*

Materiali: Nessun materiale obbligatorio. Opzionale: cartoncini con le situazioni scritte (da pescare a turno), timer (per simulare la pressione temporale), specchio (per osservare espressioni e linguaggio non verbale).

Come si fa – passo per passo:

1. Scegliere la situazione: il genitore propone un tema recente ('la settimana scorsa hai litigato con tuo fratello – ripratichiamo come fare pace') oppure il bambino sceglie una situazione difficile che vorrebbe gestire meglio.

2. Assegnare i ruoli: il genitore interpreta il pari, il fratello, l'amico o il bullo. Il bambino interpreta se stesso. Poi si scambiano i ruoli: il bambino interpreta l'altro, aumentando la prospettiva empatica.

3. Recitare la scena senza interrompere, anche se va 'male'. Dopo la scena, il genitore chiede: 'Come ti sei sentito? Cosa ha funzionato? Cosa cambieresti?'

4. Riprovare con la variante migliorata: il bambino ri-recita la scena usando la nuova routine comunicativa appresa. Il genitore può dare un feedback positivo specifico ('Ho notato che hai usato la formula io-mi-sento - funzionava!').

5. Trasferimento al reale: il genitore chiede 'Dove potrebbe capitarti questa settimana?' Visualizzare il momento reale aiuta il cervello a prepararsi (Clear: intenzione di implementazione).

6. Dopo un evento reale: se la settimana successiva capita la situazione reale, dedica 5 minuti a rivederla insieme: 'Come è andata rispetto a come avevamo praticato?'

Esempi per fascia d'età:

8–10 anni – Gestione della rabbia nel gioco → Il genitore interpreta un amico che bara a un gioco. Paolo, 9 anni, tende ad arrabbiarsi e abbandonare. Nella simulazione prova il 'respiro del drago' + la frase 'non mi sembra giusto, ricominciamo'. Al secondo tentativo la usa spontaneamente senza prompt. Tre giorni dopo il genitore scopre che l'ha usata davvero con il cugino.

9–11 anni – Pressione dei pari → Il genitore interpreta un amico che insiste per fare qualcosa che Francesca non vuole. Prima recita: Francesca cede. Secondo tentativo con la formula 'non fa per me, vado'. Il genitore aumenta la pressione ('sei una fifona!'). Francesca ripete la formula senza cedere. Post-sessione: 'Come ti sei sentita quando hai tenuto la posizione?' – 'Strana ma anche un po' fiera.'

12–14 anni – Comunicazione con il genitore → Inversione dei ruoli: Elena interpreta la madre che fa un'osservazione con tono critico, la madre interpreta Elena adolescente. Elena vive dall'interno come suona il tono critico. Poi si scambiano e praticano entrambe le nuove routine comunicative (codici concordati). L'inversione di ruolo aumenta la comprensione empatica reciproca.

Indicatori di riuscita: *Il bambino richiede spontaneamente di 'ripraticarlo' dopo un evento difficile · Il genitore osserva transfer delle routine simulate in situazioni reali · Il bambino descrive le proprie strategie relazionali con linguaggio tecnico ('ho usato l'io-messaggio') · Riduzione del tempo di recupero dopo un conflitto reale*

6 · Il Contratto di Abitudine Familiare

Età 9–14 anni | Stipula trimestrale (30 min) · Revisione mensile (15 min) | Famiglia · Salute · Relazioni

Obiettivo: Trasformare le intenzioni di cambiamento in impegni concreti e verificabili, attraverso un accordo scritto e firmato che coinvolge l'intera famiglia come sistema. L'obiettivo non è la punizione ma la *responsabilizzazione positiva* reciproca.

Principio teorico: *Contratto di abitudine (Clear, 2018): rendere sgradevole l'inadempienza e soddisfacente il rispetto · Commitment device come strategia di preimpegno (Ariely, 2008) · Responsabilizzazione reciproca come fattore protettivo nel cambiamento (Duhigg, 2012) · Forza di volontà come abitudine pianificata, non come tratto caratteriale*

Materiali: Foglio A4 (o template stampato), penne per la firma di tutti i firmatari, calendario o agenda familiare per segnare le date di revisione, opzionale: busta chiusa con dentro il contratto (da riaprire alla revisione mensile).

Come si fa – passo per passo:

1. Riunione familiare di stipula (ogni 3 mesi): seduti tutti insieme, ciascuno sceglie **una sola abitudine** da costruire o mantenere nel trimestre. Una sola: la semplicità aumenta il tasso di successo.

2. Per ogni abitudine scelta, compilare insieme la struttura: **Segnale** (quando/dove scatta l'abitudine), **Routine** (cosa si farà esattamente), **Gratificazione** (beneficio immediato concordato). Essere precisi: 'ogni giorno dopo cena leggo 10 pagine' non 'leggerò di più'.

3. Definire le **conseguenze in caso di mancato rispetto**: devono essere moderate, specifiche e non umilianti. Esempi: 'se salto 3 giorni consecutivi, faccio io da solo i piatti quella sera', 'se non rispetto l'orario del telefono, il telefono va in carica in cucina per una settimana'. Il bambino propone le sue conseguenze.

4. Firma del contratto da parte di tutti: genitori compresi. Anche il genitore sceglie un'abitudine e accetta le proprie conseguenze. La simmetria è pedagogicamente fondamentale.

5. Prima revisione dopo 30 giorni: rileggere il contratto insieme. Chi ha rispettato festeggia. Chi non ha rispettato applica la conseguenza senza colpa e analizza: 'Cosa ha reso difficile?' Modificare se necessario.

6. Fine trimestre: celebrazione collettiva per tutti i progressi, indipendentemente dal livello raggiunto. Poi si stipula il contratto del trimestre successivo.

Esempi per fascia d'età:

9–11 anni – Contratto su compiti e schermo → Alessandro, 10 anni, firma: ABITUDINE: 'Ogni giorno alle 16:00, dopo la merenda, faccio i compiti per 40 minuti'. SEGNALE: la merenda finita. GRATIFICAZIONE: 1 ora di schermo libero dopo i compiti. CONSEGUENZA se salto: quella sera niente schermo. Il genitore firma: ABITUDINE: 'Non controllo il telefono durante la cena'. CONSEGUENZA: se lo faccio, lavo io i piatti. Alessandro ride e firma subito.

12–14 anni – Contratto su sonno e autonomia → Luca, 13 anni, propone lui stesso le clausole: ABITUDINE: 'Telefono in carica fuori dalla camera alle 22:30 dal lunedì al venerdì'. SEGNALE: l'inizio del telegiornale. GRATIFICAZIONE: sabato e domenica può stare fino alle 23:30. CONSEGUENZA se non rispetta: anticipa di 30 minuti il giorno successivo. Il fatto che sia lui a proporre le conseguenze aumenta enormemente l'adesione.

Contratto familiare completo (esempio con tutta la famiglia) → Famiglia Rossi: Papà → 'Cammino 20 min dopo cena 4 sere/settimana' (conseguenza: cucino io). Mamma → 'Non controllo le email dopo le 20:00' (conseguenza: faccio io la spesa extra). Giulia 11 anni → 'Zaino pronto ogni sera entro le 21:00'. Marco 8 anni → 'Mi lavo i denti senza che me lo si chieda'. Tutti firmano. Tutti celebrano a fine mese.

Indicatori di riuscita: *Il bambino propone autonomamente le clausole e le conseguenze del proprio contratto · Il bambino applica spontaneamente la conseguenza senza che il genitore la ricordi · Il genitore rispetta le proprie clausole (modella il comportamento atteso) · Al trimestre successivo il bambino chiede di rinnovare il contratto con abitudini più sfidanti*

Riferimenti scientifici

• Clear, J. (2018). *Atomic Habits: piccole abitudini per grandi cambiamenti*. DeAgostini.

• Duhigg, C. (2012). *Il potere delle abitudini: come si formano, quanto ci condizionano, come cambiarle*. Corbaccio.

• Baumeister, R. F. et al. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.

• Casey, B.J. et al. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77.

• Giedd, J.N. et al. (1999). Brain development during childhood and adolescence. *Nature Neuroscience*, 2(10), 861–863.

• Olds, J. & Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47(6), 419–427.

• Robinson, T.E. & Berridge, K.C. (1993). The neural basis of drug craving. *Brain Research Reviews*, 18(3), 247–291.

• Schultz, W. (1997). A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275(5306), 1593–1599.

• WHO (1994). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. World Health Organization.

© Centro Phoenix srl – Strumento psico-educativo a uso formativo. Non sostituisce una valutazione o consulenza psicologica professionale. Tutti i diritti riservati.