



# LA SCIENZA DELLE ABITUDINI



LE ABITUDINI, COME MANGIARE INSIEME, STABILIRE DEGLI ORARI PER ANDARE A DORMIRE, AIUTANO LE FAMIGLIE AD ALLEVIARE LO STRESS E FAR SENTIRE I BAMBINI PIÙ SICURI. E' IMPORTANTE MANTENERE LE ABITUDINI FAMILIARI SPECIALMENTE DURANTE I PERIODI DIFFICILI.



LA PREVEDIBILITÀ DELLE ABITUDINI E IL SAPERE COSA ASPETTARSI FA SENTIRE I BAMBINI FIDUCIOSI E AL SICURO.

LE ABITUDINI AIUTANO SIA I GENITORI SIA I BAMBINI AD ALLEVIARE LO STRESS, A RIDURRE L'ANSIA E A VIVERE UNA VITA SANA E PIÙ FELICE.

LE ABITUDINI IN FAMIGLIA RIDUCONO L'IMPULSIVITÀ E RENDONO I BAMBINI PIÙ COOPERATIVI E INDIPENDENTI; QUESTO PUÒ AIUTARE A RIDURRE LA RABBIA E I CONFLITTI.

LE ABITUDINI FAMILIARI SONO CORRELATE CON LO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO, I BUONI RISULTATI DIDATTICI E UN MIGLIORAMENTO DELLE ATTITUDINI SOCIALI.

MANTENERE ALCUNE ABITUDINI PRIMA DI ANDARE A DORMIRE, COME MANGIARE INSIEME, FA DORMIRE I BAMBINI DI PIÙ E MEGLIO.

LE ABITUDINI FAMILIARI SONO CORRELATE ALLA MAGGIORE COMPETENZA GENITORIALE, ALLA CAPACITÀ DI ADATTAMENTO DEL BAMBINO, ALLA SALUTE MENTALE E ALLA SODDISFAZIONE CONIUGALE.

LA SCIENZA MOSTRA CHE LA RIPETIVITÀ (FARE LA STESSA COSA NELLO STESSO ORDINE E NELLO STESSO CONTESTO) È IL MODO MIGLIORE PER CREARE DELLE ABITUDINI.

L'EDUCAZIONE E LA SOCIALIZZAZIONE SONO ASPETTI ESSENZIALI DELLA GENITORIALITÀ E LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE SI ATTUANO DURANTE LE ATTIVITÀ RITUALIZZATE.



## LA SCIENZA DEL PREDERSI CURA

Listen First, un'iniziativa dell'UNODC per sostenere famiglie felici, sane e protettive

Reso possibile grazie al generoso sostegno della Francia.



Per maggiori informazioni visitare il sito:

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime