

Routine Semaforo — Mattine serene (ADHD)

Un solo timer (riavviato a ogni colore). Colazione per prima: 20 minuti. Frasi brevi, una richiesta alla volta.

TIMER: usa lo stesso timer per tutta la mattina. All'inizio di ciascun colore lo RIAVVIA con il tempo indicato. Quando suona, chiudi quel colore e passi al successivo.

VERDE — Colazione (20')

- Colazione semplice già pronta sul tavolo.
- Bevo acqua (qualche sorso all'inizio e alla fine).
- Spunto la casella: "Colazione fatta".

Frasi utili: "Siamo in **VERDE**: avvio **20 minuti**. Iniziamo a mangiare." — Al beep: "VERDE finito → andiamo in GIALLO."

GIALLO — Vestirsi & Igiene (8–12')

- Mi vesto (outfit preparato la sera).
- Bagno: viso e denti.
- Metto il pigiama nel cesto.
- Se serve: scelta guidata — "Maglia o pantaloni per primi?"

Frasi utili: "**GIALLO**: metto **10 minuti**. Prima cosa? Maglia o pantaloni?" — Al beep: "GIALLO finito → passiamo a ROSSO."

ROSSO — Controllo & Uscita (5–8')

- Controllo rapido zaino (preparato la sera).
- Indosso giacca/felpa.
- Metto le scarpe.
- Prendo chiavi/badge → **SI ESCE al beep.**

Frase utili: “**ROSSO**: 6 minuti. Scarpe, poi giacca, poi chiavi.” — Al beep finale: “Tempo finito → si esce.”

Piano B (in auto): cosa SI può spostare

- Sistemare capelli/elastico, burro cacao, pettine, salviettina.
 - Ultimi 2–3 sorsi d'acqua.
 - **Una sola** casella piccola rimasta (es. mettere la merenda nello zaino).
- Non è Piano B:** rifare colazione, riaprire l'armadio, rifare l'igiene da capo.

Regole chiare + motivazione

- Un solo timer (stesso dispositivo), **riavviato** a ogni colore.
- Una richiesta alla volta, frasi brevi.
- No schermi prima di uscire.
- Rinforza il processo: “Hai seguito bene i passaggi”.
- **Ricompense:** colora **una stellina** per **ogni mattina senza litigi**. Alla **5ª stellina** scegliete un premio di relazione.

Stelline della settimana



Colora ciascuna stellina alla fine della mattina. Alla 5ª stellina scegliete la ricompensa.

Guida rapida per adulti (retro)

Algoritmo in 4 mosse

- 1) Annuncia il colore ("Siamo in VERDE/GIALLO/ROSSO").
- 2) Avvia **lo stesso timer** con il tempo del colore (20' / 10' / 6').
- 3) Guida le caselle con frasi brevi, una richiesta alla volta.
- 4) Al beep: chiudi il colore e passa al successivo (transizione 30").

Preset di tempo

- Breve (25'): VERDE 20', GIALLO 3', ROSSO 2' (solo essenziale).
- Standard (36'): VERDE 20', GIALLO 10', ROSSO 6'.
- Lunga (50'): VERDE 20', GIALLO 20', ROSSO 10'.

Reset 60" & frasi utili

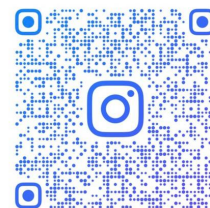
Reset 60": 3 respiri + sorso d'acqua + prima casella facile.

Fraasi: "Qual è la prossima casella?" "Ti seguo col timer."

Verbi brevi: "Scarpe ora." "Giacca."

Rinforzo: "Hai seguito bene i passaggi."

Note della famiglia / adattamenti personali



@CCTDISTURBIAPPRENDIMENTO

contattaci per maggiori informazioni

© CCT-disturbi dell'apprendimento e dell'attenzione | Mantieni i tempi per almeno 4–5 giorni consecutivi.