

Bambini: sì al sonnellino pomeridiano, favorisce l'apprendimento

### **Fra i 3 e i 5 anni aiuta a ricordare meglio quello che si impara alla scuola materna**

Un **sonnellino** di un'ora dopo il pranzo è un toccasana per i bambini che frequentano la scuola materna. Grazie alla nanna il loro cervello, che ha una capacità limitata di trattenere le informazioni a breve termine, può consolidare le nuove informazioni acquisite durante la mattinata. In altre parole, il riposo pomeridiano facilita l'apprendimento. A dimostrarlo scientificamente sono Rebecca Spencer e colleghi dell'Università del Massachusetts di Amherst (Stati Uniti), che in uno studio pubblicato su [Pnas](#) hanno dimostrato che i bambini che si concedono un pisolino riescono a ricordare il 10% in più delle informazioni ricevute alla scuola materna rispetto ai piccoli che non fanno il riposino.

La ricerca ha inizialmente coinvolto 40 bambini tra i 3 e i 5 anni e ha svelato che l'effetto del sonnellino perdura non solo nel pomeriggio, ma anche il giorno successivo. In una seconda fase i ricercatori hanno approfondito i loro studi analizzando l'attività cerebrale di 14 bambini durante il sonno. Ne è emerso che il riposino aumenta l'attività delle regioni del cervello coinvolte nell'apprendimento e nella rielaborazione delle nuove informazioni.

“Siamo i primi a fornire prove che i sonnellini sono importanti per i bambini in età prescolare – sottolinea Spencer – Il nostro studio dimostra che i pisolini aiutano i bambini a ricordare meglio quello che stanno imparando alla scuola materna”. Per i bambini più grandi, invece, abbandonare l'abitudine al sonnellino pomeridiano è del tutto naturale.

di **Silvia**

**Soligon**

**Publicato il 14/11/2013**

**[HTTP://WWW.GUIDAGENITORI.IT](http://www.guidagenitori.it)**

Il pisolino pomeridiano è un'abitudine tutta mediterranea che oggi, però, viene rivalutata anche dalle efficienti culture di stampo anglosassone. Un buon sonnellino pomeridiano sembra sia la chiave per acquisire una super memoria aiutando di fatto i bambini nei processi di apprendimento, facilitando quindi il lavoro alla scuola per l'infanzia e anche più avanti. Avverrebbe proprio durante il sonno, infatti, la creazione di nuove sinapsi, o meglio le connessioni tra i neuroni, le cellule cerebrali.

**Dormendo si memorizza e si impara**

Lo ha dimostrato uno studio condotto dall'università di Sheffield, e pubblicato sulla rivista dell'Accademia di scienze americana – PNAS, il miglior momento per apprendere e memorizzare è appena prima di dormire, ed è molto importante anche per questo risultato leggere libri e fiabe prima dell'addormentamento. La ricerca effettuata su 216 bambini tra i

6 e 12 mesi ha mostrato che questi non riuscivano a ricordare nuovi compiti e azioni, come per esempio giocare con i burattini, se poi non facevano poco dopo un lungo sonno. Il gruppo è stato diviso in due: metà dei bambini dormiva fino a 4 ore dopo che gli erano state spiegate le cose nuove, mentre il resto non dormiva o riposava meno di 30 minuti. Il giorno dopo ai piccoli è stato chiesto di ripetere quello che era stato loro insegnato. Si è potuto notare che, in media, chi aveva fatto un buon e lungo sonno riusciva a ripetere un compito e mezzo, mentre chi aveva dormito poco o niente non riusciva a farne nessuno. Tutto questo conferma i risultati di un recente studio secondo il quale le nuove connessioni tra le cellule cerebrali si formano proprio durante il sonno, come anche ben descritto nel libro della dott.ssa Rosalba Trabalzini – La guida per comprendere il comportamento dei nostri figli link al libro . Il risultato della ricerca quindi sostiene: chi dorme dopo aver imparato qualcosa di nuovo, apprende bene, mentre i piccoli privati di un buon e ristoratore sonno non impara affatto.

### **Abituiamo i bambini a dormire meglio**

È quindi importante, da parte di chi accudisce un bambino, stimolare e garantire una quantità e quantità del sonno adeguata. È necessario abituarli ad andare a letto presto, non oltre le 21, assecondando i ritmi della famiglia alle loro esigenze. Se possibile la cena non dovrebbe essere consumata roppo tardi, mai oltre le 20 per dare all'organismo la possibilità di digerire. Vanno preferiti piatti semplici e cucinati senza grassi e sale, in modo da rendere la digestione veloce. In casa va creato un ambiente ovattato: abbassando la televisione e smorzando le luci intense così da favorire il rilassamento del bambino. Altrettanto importante è, almeno fino ai tre anni di età, il riposo pomeridiano. Come è stato spiegato nella ricerca degli esperti, dormire dopo le attività del mattino aiuta a fissare nel cervello le esperienze apprese, facendone tesoro per il futuro. Inoltre, staccando i contatti per un po' il cervello si resetta e si prepara ad apprendere meglio nelle attività pomeridiane. È quindi opportuno ricreare le condizioni per un riposo pomeridiano abbastanza lungo. Al nido e alla scuola per l'infanzia solitamente esiste la possibilità di riposare in un ambiente tranquillo. Anche a casa, però, quando i bambini sono un po' più grandicelli, sarebbe bene abituarli a riposare nel pomeriggio, per lo meno ogni tanto, almeno nel fine settimana quando i ritmi sono più rilassati e si può contare sulla presenza di mamma e papà e la lettura di un buon libro, tutto questo aiuterà il bambino a scivolare nel sonno.

**Giorgia Andretti**

«Salvate il sonnellino pomeridiano negli asili». L'appello è di uno dei massimi esperti di medicina del sonno: il neurologo Luigi Ferini Strambi, presidente dell'Associazione mondiale di medicina del sonno (Wasm) e direttore del Centro di medicina del sonno dell'Irccs San Raffaele Turro di Milano. L'esperto, alla vigilia del 'World Sleep Day', la Giornata mondiale del sonno (18 marzo), torna a lanciare un monito sull'importanza del riposo in età pediatrica, in un'epoca in cui non solo gli adulti dormono sempre meno (i tempi moderni hanno bruciato 1 ora), ma anche i più piccoli. «Soprattutto per i giovani - continua Ferini Strambi - la riduzione delle ore dormite ha un impatto negativo sulle funzioni cognitive» e sulla buona capacità di memorizzazione. Ma anche sull'umore e sulla capacità di attenzione e di concentrazione.

### **L'EMERGENZA - SONNO**

Nei Paesi industrializzati circa un terzo dei bambini, soprattutto nella prima e nella seconda infanzia, presenta disturbi del sonno. Una percentuale che, spiegano gli esperti, sembra essere in aumento a causa delle modificate abitudini sociali. Alla sbarra soprattutto televisione e videogiochi. «I bambini che vanno a letto più tardi - spiega lo specialista - vanno incontro a un'amputazione del sonno profondo e proprio questo può avere conseguenze su aspetti cognitivi e di memoria. Sempre fra gli adolescenti americani si è osservato che i ragazzi in privazione di sonno mangiano più grassi e zuccheri». A preoccupare lo specialista è anche il fatto che nelle scuole materne della Penisola «si sta perdendo l'abitudine del riposino. È un errore». «Mi rendo conto dei problemi logistici e di personale che le strutture devono affrontare ma il sonnellino pomeridiano è fondamentale nel bambino. Non vorrei che anche in Italia si riscontrassero i problemi registrati negli Usa».

### **IMPATTO NEGATIVO SULLA SCUOLA E SULL'INTELLIGENZA**

Secondo una delle più antiche teorie, il sonno è un fenomeno necessario per il recupero fisico: l'energia che si spende durante il giorno deve essere bilanciata da un periodo di recupero. Dormire poco o male «ha un impatto negativo anche sul rendimento scolastico», avverte Ferini Strambi. Per non parlare dell'«effetto Qi»: «Negli Usa i pediatri hanno messo l'accento sulla diminuzione delle capacità intellettive mettendola in relazione con il fatto che i ragazzi dormono sempre meno». Tanto che l'American Academy of Pediatrics (Aap) ha raccomandato di ritardare di almeno mezz'ora l'inizio delle lezioni nelle scuole medie e superiori per allineare gli orari scolastici ai ritmi biologici del sonno degli adolescenti. «In Italia servirebbe perlomeno una campagna educativa sul sonno».

Di sonno in età pediatrica si è parlato oggi nell'incontro aperto al pubblico organizzato all'ospedale San Raffaele Turro con gli esperti di medicina del sonno dei principali istituti milanesi. La Giornata mondiale del sonno «è un'occasione per riflettere. Giunta alla nona edizione, è un evento nato grazie alla Wasm, che ha la missione promuovere e incoraggiare le conoscenze, la ricerca e la cura dei pazienti affetti da patologie del sonno in tutto il mondo», conclude Ferini Strambi. Lo slogan quest'anno? «Il buon sonno è un sogno raggiungibile».

*(a cura di Giovanna Favro)*

## SCUOLA DELL'INFANZIA -

### TEMPI E SPAZI PER DORMIRE

**Il riposo pomeridiano è una routine che richiede attenzione perché è garanzia di benessere. Come organizzarsi per aiutare i bambini a dormire a scuola? Di Anna Lia Galardini.**

La giornata a scuola si scandisce con routine che corrispondono a esigenze importanti dei bambini che fanno riferimento anche ai suoi bisogni fisiologici. Il riposo pomeridiano è una di queste e richiede attenzione perché è garanzia di benessere. Costituisce una pausa necessari a affinché i bambino non si affatichi, non consumi un'attività dopo l'altra in un ritmo troppo serrato e possa rientrare a casa non troppo stanco. Spesso i bambini non capiscono che nervosismo e pianto sono effetti della loro stanchezza; è perciò compito dell'adulto prevedere tempi e luoghi che consentano pause più o meno brevi. Rispetto al riposo e al sonno, ogni bambino ha bisogni diversi, in riferimento all'età e alle caratteristiche soggettive. Per i bambini di tre anni il sonno pomeridiano è una esigenza fisica, perciò è necessario che la scuola sia pronta a rispettarla. Per i più grandi possiamo parlare di bisogno di relax, il che significa prevedere uno spazio morbido e confortevole per rimanere in silenzio, ascoltare una storia, per guardare libri illustrati o fare giochi sedentari.

Regole e alternative

Ci sono bambini per i quali l'obbligo di dormire può diventare motivo di ansia tale da determinare il rifiuto della scuola. In questi casi le regole della scuola non possono prevaricare il bambino, è quindi necessario prevedere alternative ragionevoli. In ogni caso, anche per il momento del riposo e del sonno, un momento che rimanda ad aspetti molto legati all'individualità di ogni bambino, l'organizzazione dello spazi o e delle relazione sociali gioca un ruolo decisivo. Oltre ai lettini, sono da prevedere altri arredi come scaffali o cestini per gli oggetti personali e giocattoli appropriati: animali di peluche, carillon, libri, un tappeto con tanti morbidi cuscini.

Dolce dormire?

Questo spazio non deve essere utilizzato unicamente per la pausa pomeridiana, ma può essere una risorsa in momenti diversi della giornata per attività tranquille o che richiedono ambienti oscurati dove potere giocare. I tempi del riposo debbono essere ben programmati, né troppo brevi, né troppo lunghi, con cadenze regolari anche se rispettose dei ritmi di ogni bambino; se tutti insieme ci prepariamo per il riposo è necessari o prevedere che i bambini si possano svegliare in orari diversi e trovare nella scuola l'accoglienza opportuna. Un'attenzione particolare deve essere posta ai rituali di preparazione. Il rituale è quella serie di azioni che vengono compiute in sequenza prima e dopo il compimento di un'attività, sono il frutto della regia educativa dell'adulto e rendono un'esperienza ben riconoscibile dai bambini.

## Verso l'autonomia

In maniera ordinata si ripetono ogni giorno gesti e azioni che rendono il bambino sempre più autonomo e consapevole delle proprie capacità e delle proprie esigenze: togliersi le scarpe e gli indumenti che non consentono di sentirsi comodi, ricercare un proprio oggetto, lasciarsi andare a piccoli giochi che precedono il sonno. L'adulto in questa circostanza è una presenza rassicurante che aiuta i bambini ad addormentarsi o a trovare una condizione di relax attraverso il racconto di una storia, il canto di una ninna nanna, una musica di sottofondo... È anche questo un momento di benessere, di intimità e di amicizia che rende la scuola un luogo di vita in cui i bambini crescono nella capacità di essere in relazione positiva con sé e con gli altri.

### La stanza del sonno

Nella stanza del sonno, ogni bambino deve avere il suo posto e potere trovare quegli oggetti che gli danno sicurezza e che lo accompagnano mentre si addormenta. La stanza del sonno deve essere accogliente, calda, in penombra, non spoglia ma accurata nella predisposizione degli arredi, per non comunicare al bambino una sensazione di trascuratezza che certamente non lo rassicura e non lo incoraggia a rilassarsi. I lettini debbono essere sistemati in modo che ogni bambino si possa assopire secondo il suo ritmo, sono uno spazio personale che conferma l'identità di ciascuno e il riconoscimento nella scuola di esigenze e di storie personali.

[HTTP://WWW.EMILIAROMAGNAMAMMA.IT](http://www.emiliaromagnamamma.it)

**Pisolino alla scuola dell'infanzia. Il pedagogista: "Impedirlo? Un danno"**

È cosa buona e giusta che i bambini della scuola dell'infanzia facciano il pisolino pomeridiano? Secondo il pedagogista **Daniele Novara**, ovvio che sì. Nel suo ultimo libro **"Non è colpa dei bambini"** (Bur), il fondatore del CPP (Centro psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti) di Piacenza tratta, tra le altre cose, dell'abitudine di alcuni servizi 3-6 anni a non dare ai bambini (soprattutto quelli più piccoli) la possibilità di riposarsi dopo il pasto, costringendoli dunque la classica tirata 8-16 (a meno che qualcuno li vada a prendere): **"Trovo che il pisolino, per i bimbi di tre anni, sia irrinunciabile. Lo è meno per quelli di quattro, non indispensabile per quelli di cinque. Tenere svegli i più piccoli non solo è una forzatura ma provoca un danno.** Un bimbo al primo anno di materna ha bisogno di dormire, nell'arco delle 24 ore, circa 12 ore. Ben pochi ne dormono così tante di notte. **Ecco perché la nanna del pomeriggio è un'occasione imprescindibile di recupero.** Ma su questi temi oggi gli stessi pediatri sono poco mobilitati. Non stupiamoci, poi, se molti bambini sono nervosi e agitati. Proprio ieri mi è capitato il caso di una mamma disperata, perché il figlio di quattro anni è aggressivo, tanto che qualche giorno fa ha staccato una ciocca di capelli alla sorella di nove. Ho scoperto poco dopo che dorme meno di quello che dovrebbe".

**Ma com'è la situazione, in Emilia-Romagna?** Lo abbiamo chiesto direttamente ai genitori e ai Comuni, scoprendo che **solo a Ravenna né i servizi comunali né quelli statali mettono i piccoli a letto**. Lasciando da parte i privati, che si comportano ognuno a modo loro, siamo andati a vedere che cosa succede dalle altre parti.

A **Bologna e Ferrara**, nelle 'materne' comunali, si dorme eccome. A **Modena** si va a nanna a tre e quattro anni, mentre a cinque è previsto un **momento di relax**. A **Rimini** situazione eterogenea: a seconda della gestione (cinque scuole dell'infanzia sono infatti gestite dal Ceis), in certi asili si dorme e in altri no. A **Forlì e Cesena** pisolino sì. A **Reggio e Parma**, alle comunali, si dorme eccome. Situazione diversa a **Piacenza**, dove non esistono materne comunali: "Abbiamo però un servizio sperimentale 0-6 anni – spiega la responsabile dell'Unità operativa servizi educativi per l'infanzia Elena Foletti – nel quale la nanna è garantita". Anche alla statale, comunque, a Piacenza il pisolino è previsto. Così come, un po' a macchia di leopardo, nei servizi statali di Reggio, Ferrara, Rimini e Cesena, almeno nel primo anno di frequenza. In molti casi, dipende dalla struttura: se ci sono gli spazi per le brandine bene, sennò niente.

### **Curriculum Daniele Novara**

Si laurea in Lettere nel **1981** presso l'[Università Statale di Milano](#) con una tesi di pedagogia sul mutuo insegnamento. Lavora in campo sociale durante il periodo del servizio civile promuovendo un centro di accoglienza per soggetti emarginati. Fra il **1983** e il **1991** collabora con [Danilo Dolci](#) con cui si crea un legame forte e continuativo.

A partire dal **1986** realizza il primo corso organico [italiano](#) di educazione alla pace dal titolo *Scegliere la pace*, 6 volumi editi nel decennio fra il **1986** e il **1996** dalle [Edizioni Gruppo Abele](#) (Guida metodologica, Educazione alla giustizia, al disarmo, ai rapporti, alla solidarietà, al futuro).

Nel **1989** fonda il [CPP - Centro Psicopedagogico per la Pace e la gestione dei conflitti](#), istituto fortemente orientato verso la formazione e i processi di apprendimento, di cui è attualmente direttore. L'istituto cambia nome nel **2013** diventando CPP-Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti

Nel **1999**, progetta la Mostra Interattiva *Conflitti, litigi ...e altre rotture* per ragazzi dai 10 ai 16 anni che negli anni si realizza in varie città d'[Italia](#) e [Svizzera](#).

Nel **2000**, riceve da *Reggio Terzo Mondo*, ONG di [Reggio Emilia](#) l'incarico di progettare un nuovo Centro Educativo a [Shtupel \(Klina\)](#) in [Kosovo](#) dai due ai cinque anni. Nel **2001**, promuove una nuova forma di aiuto nella gestione dei conflitti, la *consulenza maieutica* (ispirata alle teorie del suo maestro, [Danilo Dolci](#)), che viene presentata durante il Convegno Nazionale dell'aprile **2003** *Chi ha paura dei conflitti!*, che vede la partecipazione, tra gli altri, del poeta [Mario Luzi](#).

Fra il **2002** e il **2006**, promuove due spettacoli interattivi: uno per bambini, *Anna è furiosa*, e l'altro per adolescenti, *Cosa vuoi da me papà?*. Sempre nel **2002** nasce *Conflitti, Rivista Italiana di Ricerca e Formazione Psicopedagogica* di cui è Direttore Responsabile.

Dal **2005** si è dedicato alla stesura di testi per lo sviluppo della maieutica nei conflitti e nell'educazione: *Ognuno cresce solo se sognato* (Molfetta, [La Meridiana](#), 2005), *I bulli non*

sanno litigare (Roma, [Carocci](#), 2007, *Dalla parte dei genitori* (Milano, [FrancoAngeli](#), 2009), *Litigare per crescere* (Trento, [Erickson](#), 2010). Sviluppa questo approccio nei Centri per la Prima Infanzia (in Kosovo e presso i Doremi Baby di Milano) e nella formazione professionale per ragazzi fragili (CFPP Lecco). Nel 2011 esce per [Edizioni Sonda](#) *La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse*. Giugno 2012: insieme a Silvia Calvi pubblica *L'essenziale per crescere - Educare senza il superfluo* [Mimesis Edizioni](#). Inventa vari strumenti educativi: il *Cestino della Rabbia*, il *Cassetto delle Tracce*, la *Conversazione Maieutica* e il *Laboratorio maieutico di apprendimento*.

Dal [2004](#) è Docente del Master in Formazione Interculturale presso l'Università Cattolica di Milano.

Nel [2010](#) attiva a Piacenza la Scuola Genitori, che ottiene immediato successo anche in altre città italiane tra cui Milano, Roma, Brescia, Bergamo, Cagliari e Rovigo.

Nel [2012](#), il libro *Dalla parte dei genitori*, originariamente nelle Edizioni Angeli, viene inserito nella collana *Biblioteca dei genitori* diretta da Gustavo Pietropolli Charmet, unico testo di un pedagogista in mezzo anche a classici quali Winnicott, Dolto e Bettelheim. Scrive la prefazione Silvia Vegetti Finzi che ricorda come "Daniele Novara ha molte cose da insegnare a chiunque abbia a cuore la costruzione di un uomo migliore in un mondo migliore".

Sempre nel [2012](#), sperimenta il metodo maieutico nella gestione dei litigi infantili (che prende il nome di *Litigare bene*) con una ricerca realizzata nelle scuole di Grugliasco (TO) e Torino su un campione di circa 500 bambini e bambine delle Scuole d'Infanzia e Primaria. Si tratta della prima ricerca pedagogica al proposito che conferma l'efficacia di un approccio educativo maieutico ai litigi infantili piuttosto che di quello tradizionalmente correttivo. La ricerca viene svolta con Caterina Di Chio e pubblicata nel volume D. Novara - C. Di Chio *Litigare con metodo. Gestire i litigi dei bambini a scuola*, [Erickson](#). Nel 2015 esce la traduzione in tedesco. L'applicazione del metodo da parte dei genitori viene proposto nel libro di Novara *Litigare fa bene. Insegnare ai propri figli a gestire i conflitti*, [Rizzoli](#).

Nel '2013 firma con Mario Lodi il volume *Alice nel paese dei diritti*, ed. Sonda.

Nell'ottobre 2014 esce *Urlare non serve a nulla, Gestire i conflitti con i figli per farsi ascoltare e guidarli nella crescita* BUR Rizzoli.

Ottobre 2015: esce sempre per i tipi di BUR Rizzoli *Meglio dirsele. Imparare a litigare bene per una vita di coppia felice*.

Ottobre 2016: ancora per BUR Rizzoli, esce *Punire non serve a nulla, educare i figli con efficacia evitando le trappole emotive*.

Marzo 2017: Oscar Mondadori inserisce nel suo catalogo *L'essenziale per crescere, educare senza il superfluo*, scritto con la giornalista Silvia Calvi.

Nell'aprile 2017, il Convegno Nazionale **Curare con l'educazione – come evitare l'eccesso di medicalizzazione nella crescita emotiva e cognitiva** (1200 persone al Teatro Carcano di Milano) apre un dibattito pubblico sull'eccesso di diagnosi medico-psichiatriche ai minori, attivando in contemporanea sportelli di consulenza pedagogica in varie città italiane.

## Opere principali

**Scegliere la Pace. Educazione al Disarmo (con Lino Ronda), [Edizioni Gruppo Abele](#), Torino, 1984**

---

- *Scegliere la pace. Educazione ai rapporti*, [Edizioni Gruppo Abele](#), Torino, 1987
- *Scegliere la pace. Educazione alla Giustizia*, [Edizioni Gruppo Abele](#), Torino, 1989
- *Scegliere la pace. Guida Metodologica*, [Edizioni Gruppo Abele](#), Torino, 1991
- *Scegliere la Pace. Educazione alla Solidarietà* (con Patrizia Londero), Torino, [Edizioni Gruppo Abele](#), 1994
- *Scegliere la Pace. Educazione al Futuro* (con Patrizia Londero), Torino, [Edizioni Gruppo Abele](#), 1996
- *La Strada dei Bambini* (con Elena Passerini), Torino, [Edizioni Gruppo Abele](#), 2002
- *L'Ascolto s'Impara. Domande Legittime per una Pedagogia dell'Ascolto*, Torino, [Edizioni Gruppo Abele](#), 2002
- *Ti Piacciono i Tuoi Vicini? Manuale di Educazione Socioaffettiva* (con Elena Passerini), Torino, [Edizioni Gruppo Abele](#), 2003
- *Ognuno Cresce solo se Sognato. Antologia Essenziale della Pedagogia Critica*, Molfetta, [Edizioni La Meridiana](#), 2005
- *I Bulli non Sanno Litigare! - L'intervento sui Conflitti e lo Sviluppo di Comunità* (con Luigi Regogliosi), Roma, [Carocci Editore](#), 2007
- *Dalla parte dei genitori - Strumenti per vivere bene il proprio ruolo educativo*, [Franco Angeli - Le comete](#), Milano 2009
- *Litigare per crescere - proposte per la prima infanzia*, [Edizioni Erickson](#), Trento 2010
- *La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse*, [Edizioni Sonda](#), Casale Monferrato (AI), 2011
- *L'essenziale per crescere - Educare senza il superfluo* (con Silvia Calvi), [Mimesis Edizioni](#), Milano 2012
- *Litigare con metodo. Gestire i litigi dei bambini a scuola* (con Caterina Di Chio), [Erickson](#), Trento 2013
- *Litigare fa bene. Insegnare ai propri figli a gestire i conflitti*, BUR [Rizzoli](#), Milano 2013
- *Alice nel paese dei diritti*, [Sonda](#), Casale Monferrato (AI), 2013
- *Urlare non serve a nulla. Gestire i conflitti con i figli per farsi ascoltare e guidarli nella crescita*, BUR [Rizzoli](#), Milano 2014
- *Meglio dirsele. Imparare a litigare bene per una vita di coppia felice*, BUR [Rizzoli](#), Milano 2015 [ISBN 978-88-17-08273-0](#)
- *Punire non serve a nulla*, BUR [Rizzoli](#), Milano 2016 [ISBN 978-88-17-08932-6](#)
- *L'essenziale per crescere. Educare senza il superfluo* (con Silvia Calvi), Oscar Saggi Mondadori, Milano 2017 [ISBN 978-88-04-66231-0](#)