

## Il sonno nei bambini: consigli utili per i genitori

Il sonno è per tutti i bambini, dai neonati ai più grandicelli, un modo di comunicare e un bisogno fisiologico importante e naturale che deve essere favorito dall'adulto nel modo migliore. Il rapporto con la nanna permette ai piccoli di ricaricarsi di energie e di crescere in modo sano.

La quantità del sonno cambia ovviamente in base all'età: il neonato dorme per circa 20 ore al giorno, verso l'anno le ore diventano circa 15, dai 2 ai 4 anni circa 12-14, dai 5 ai 10 circa 12 ore e dopo i dieci anni 10 ore sono più che sufficienti.

Per tutti i genitori che sono alle prese con i problemi nel momento della messa a letto e della nanna dei propri cuccioli, è importante sapere che tutti i bambini, qualsiasi età essi abbiano, hanno necessità di una routine serale sempre uguale che li aiuti ad abbandonarsi nelle braccia di Morfeo.

Questo permette al bambino di cogliere importanti indizi che lo aiutano a comprendere la differenza tra il giorno e la notte e lo aiuta a prepararsi al sonno.

Tale routine dovrebbe comprendere la cena, fare un bel bagnetto caldo, mettere il pigiama, fissare un orario preciso, essere accompagnati nella propria cameretta in cui si crei un'atmosfera soft in penombra, sentirsi leggere una storia o cantare una ninna nanna dalla mamma o dal papà.

Prima di uscire dalla loro stanzetta potete spegnere la luce del tutto e lasciarlo in compagnia di un pupazzo o di ciò che lui preferisce per sentirsi al sicuro e azionare un carillon con una musica rilassante. È importante dire al bambino le stesse semplici parole per salutarlo e non supplicarlo di dormire: semplicemente dategli "è ora di dormire. ci vediamo domani, ora fai un bel sonno...".

Non addormentate mai il vostro bambino in braccio a voi o nel lettone: diventerebbe una schiavitù e gli

impedireste di rendersi autonomo e di sentirsi "grande".

Dormire nel proprio lettino o nella propria culla è uno degli elementi fondamentali per passare ai vostri piccoli il messaggio che sono grandi e capaci di affrontare anche le paure della notte o della solitudine.

Dormire con il proprio figlio nel lettone è confonderlo, dare messaggi contraddittori rispetto alla sua autonomia, usarlo per un bisogno che appartiene quasi sempre più all'adulto che al piccolo. Già nel secondo semestre di vita, potete spostare la culla dalla vostra camera da letto alla sua cameretta.

I "riti della nanna" devono essere ripetuti da tutti gli adulti che si occupano di mettere a letto il piccolo in modo tale che diventino per lui segnali stabili e continuativi. Occorre dunque mantenere sempre lo stesso orario per la messa a letto ed evitare di "agitare" il bambino prima che vada a dormire (dunque no alla televisione, ai videogiochi, a giochi dinamici, a bevande gassate o eccitanti).

Se la routine verrà rispettata e vi allenerete a fare tutto ciò che potete per raggiungere l'obiettivo "sonno", non avrete problemi. Ricordate che non si negozia mai il momento di andare a letto.

Se un bambino ha difficoltà nell'addormentarsi, piange, fa i capricci dovrete essere pazienti e ignorare tutto ciò che fa. E' la mancanza di reazione che dà al bambino la chiara idea che deve adeguarsi a ciò che è meglio per lui (ossia dormire). Se lo prenderete in braccio, lo supplicherete, vi metterete a giocare con lui il momento della nanna potrebbe diventare infinito e stancante. Se scende dal letto dovrete prenderlo in braccio e rimmetterlo sotto le coperte. E' possibile che dovrete ripetere tale gesto per molte volte, finché non sarà esausto.

Lo stesso vale nel caso in cui, nel cuore della notte, il bambino si alzi e si infili nel vostro lettone. Chiedetegli come mai, se ha fatto un brutto sogno o se sta male. Se ha fatto un brutto sogno, rassicuratelo facendogli capire che non è la realtà, dategli un bel bicchiere d'acqua e fatevi raccontare il sogno (in modo da aiutarli a superare la paura).

Se sono troppo piccoli per raccontare cosa hanno sognato, confortateli finché non si rasserenano. Ovviamente riportate il piccolo nella sua cameretta, stando un po' con lui finché non riprende sonno. Non cedete alla

stanchezza nè alla tenerezza. Riportarlo nel suo letto è un dono che gli state offrendo per la sua futura autonomia e indipendenza.