

Il concetto di 1001nanna®

Le consulenze del sonno basate sul concetto 1001nanna sono

- **orientate alla creazione di un legame**
 - Tutti i consigli e le misure favoriscono la creazione di un legame genitore-bambino sicuro e di una relazione di fiducia reciproca. Il bambino non viene né abbandonato a sé stesso in un momento in cui non riesce ancora a gestire tale situazione né lo si lascia piangere per motivi educativi. I genitori vengono incoraggiati ad occuparsi del proprio figlio con sensibilità, ovvero, cercando di percepire i suoi segnali, di riconoscerne il significato e di reagire prontamente e in maniera affidabile. Per maggiori informazioni vedi www.sicherebindung.at.

- **a misura di bambino**
 - Tutti i cambiamenti sono adatti alla maturità fisica, emotiva e cognitiva del bambino. Il concetto 1001nanna parte dal presupposto che lo sviluppo del sonno duri circa 3 anni e che la maggior parte dei bambini, prima di allora, non sia in grado di addormentarsi la sera da solo (se necessario) e di continuare a dormire in autonomia per tutta la notte.

- **Olistico-onnicomprensivo & sensate a lungo termine**
 - Si considera la famiglia quale sistema interconnesso e si prendono in considerazione tutti gli aspetti importanti della situazione sonno. L'obiettivo non è quello di cambiamenti veloci e a breve termine. Le misure sono piuttosto lungimiranti e non comportano conseguenze negative (per esempio l'associazione permanente tra sonno e paura).

- **sensibili & empatiche**
 - Si scoprono i sentimenti, bisogni e desideri di tutti i membri della famiglia. Si tratta sia di soddisfare i bisogni del bambino che di accompagnare e sgravare i genitori in caso di sovraccarico.

- **individuali**
 - I genitori vengono informati bene e possono così scegliere in autonomia e deliberatamente il percorso più adatto. Non si danno consigli generici bensì si cercano soluzioni individualmente coerenti.

- **nel rispetto dei genitori**
 - Si rispetta il percorso individuale della famiglia e i genitori vengono rafforzati nel loro ruolo tramite una consulenza di apprezzamento.

- **di competenza tecnica**
 - La consulente del sonno basa i propri consigli su conoscenze scientifiche e studi recenti e si aggiorna continuamente.