

Accompagnamento al sonno a partire dai 3 anni e dormire da soli secondo 1001nanna

## Accompagnamento al sonno a partire dai 3 anni e dormire da soli secondo 1001nanna

Per evitare fraintendimenti, è importante definire chiaramente i termini *accompagnamento al sonno*, *rituale di addormentamento* e *dormire da soli*.

### 1. Accompagnamento al sonno

1001nanna parte dal presupposto che, fino all'età di *circa* (!) 3 anni, la maggior parte dei bambini ha ancora bisogno dell'aiuto di una persona di fiducia per addormentarsi, perché emotivamente e cognitivamente di regola non sono ancora in grado di affrontare da soli questa delicata situazione di legame.

A partire dai 3 anni, i genitori possono, in accordo con il loro bambino, intraprendere il cammino verso l'addormentamento autonomo.<sup>1</sup> Ma anche per i bambini più grandi non si tratta di abolire del tutto il rituale del addormentamento e di mandare il bambino a dormire da solo. Il rituale dell'addormentamento rimane piuttosto parte integrante della vita quotidiana finché il bambino non segnala da sé di essere ormai troppo grande e di non averne più bisogno. Per molti bambini, questo passo avviene all'età di 8, 9 oppure 10 anni, al più tardi con la pubertà.

L'*accompagnamento* al sonno e il *rituale* del sonno non sono la stessa cosa. Nel caso di quest'ultimo, i genitori, con l'avanzare dell'età del bambino, non devono per forza rimanere vicino al bambino finché non si sia addormentato, ma possono pian piano affidare l'ultimo passo, ovvero quello dell'addormentamento vero e proprio, al bambino stesso.

#### **Importante:**

Non è vietato che i genitori, anche dopo i 3 anni di vita, accompagnino il loro bambino tutte le sere al sonno finché non si addormenti. Questo *non* frenerà il suo sviluppo di autonomia!

Tutt'al contrario, rimane per molte famiglie un momento particolarmente prezioso, capace di rinforzare il legame reciproco. Tutto quello che si sperimenta poco prima dell'addormentamento e che ha un nesso emotivo, rimane particolarmente impresso. Per il bambino, in caso ideale, sono emozioni positive.

Inoltre, durante l'accompagnamento al sonno, né i genitori né i bambini sono distratti da altre cose e possono quindi dedicarsi intensamente l'uno all'altro. A molti bambini piace raccontare in quel momento che cosa hanno vissuto durante

---

<sup>1</sup> Se per i genitori è molto importante che il loro bambino inizi già prima a dormire da solo, niente impedisce di lascarglielo fare, a condizione che il bambino non abbia nessun problema con tutto ciò (e che non rinunci a chiamare perché oramai si è rassegnato).

la giornata, quali sono le loro preoccupazioni o di che cosa hanno paura. Questo tipo di messaggio è molto prezioso per le relazioni in famiglia, dove di giorno c'è pochissimo tempo per questo genere di scambio.

## 2. Rituali di addormentamento

Non c'è un consiglio generico relativo al migliore dei modi per i genitori di portare a dormire un bambino un po' più grandicello (a partire dai 3 anni), perché ogni costellazione e ogni condizione familiare è completamente diversa l'una dall'altra. Ritualità quali raccontare libricini, cantare insieme, effettuare massaggi, scatenarsi e tanti altri, sono una cosa bella e importante per molte famiglie. Trasmettono al bambino sicurezza e orientamento. Lo svolgimento sempre identico e le abitudini piacevoli portano, nel migliore dei casi, al rilassamento del bambino che in seguito riesce ad addormentarsi velocemente. Anche se i genitori si alternano nel compito di portare a letto il bambino, oppure se qualcun altro assume questo ruolo, il rituale rimane sempre invariato. Non è tanto importante *che cosa* offrono i genitori bensì *come* lo offrono. Lo fanno volentieri? Si godono quest'ultimo momento di vicinanza al loro bambino? Oppure sono stressati e impazienti solo a pensarci? Il bambino percepisce molto bene l'atteggiamento nei suoi confronti prima della messa a letto e di conseguenza si rilassa più o meno facilmente.

Certo, i genitori possono valutare l'importanza sia dei loro propri bisogni che di quelli del loro bambino. Che cosa ha la priorità oggi? Mamma e papà hanno avuto una giornata difficile e hanno quindi bisogno di un attimo di pausa per loro stessi? Il bambino deve affrontare una sfida difficile (inserimento a scuola, conflitti con compagni o insegnanti ecc.) e ha quindi bisogno momentaneamente di più attenzioni, perché proprio prima di addormentarsi si affacciano alcuni pensieri fastidiosi?

Regole rigide e fisse non possono rispettare i bisogni in continua evoluzione degli esseri umani. Vale piuttosto la pena essere flessibili e permettere cambiamenti in caso di necessità.

Se il programma serale in una famiglia è già diventata **zona di conflitto**, potrebbe essere sensato capovolgerlo consapevolmente e completamente per evitare condizioni di stress diventate routine. Bambini piccoli non prendono l'iniziativa di uscire da un circolo vizioso, perché a loro mancano la coscienza nonché gli strumenti costruttivi per farlo. Gli adulti invece, sono perfettamente in grado di riconoscere una situazione senza via d'uscita e cambiare consapevolmente direzione. In tutte le famiglie ci sono delle serate in cui uno o tutti i membri sono stanchi, sensibili e snervati – non esiste famiglia in cui tutto si svolge sempre in modo armonioso. Ma è un gran peccato se il tempo a disposizione per stare insieme la sera diventa, a lungo andare, un fardello. Una persona esterna al nucleo può aiutare a riconoscere dove sono "i nodi" e quali sono le possibilità nuove che i genitori potrebbero provare ad applicare. A volte si tratta semplicemente di uscire dalla spirale dello stress e di scegliere una strada nuova, emotivamente ancora neutra (nuova situazione di sonno, nuovo rituale ecc.).

### 3. Dormire soli

Questo passaggio è tratto da "Ich will bei euch schlafen (nuova edizione, 2019)

"Per un bambino un po' più grande (a partire dai 3 anni circa), a cui i genitori possono già spiegare diverse cose, ci sono le seguenti possibilità per abituarlo ad addormentarsi nella propria cameretta:

- I genitori spiegano al figlio che ora avrà un posto per dormire tutto suo. La cosa migliore è quella di far scegliere a lui stesso in negozio il nuovo letto oppure si decide di decorare diversamente il letto già esistente. E' consigliabile far partecipare il figlio al cambiamento, per evitare che si trovi davanti al fatto compiuto senza essere stato coinvolto. Così ci sono buone probabilità che reagisca con gioia al letto tutto suo. Dato che la nuova situazione di sonno inizialmente può essere ancora un po' spaventosa, i genitori dovrebbero dare al figlio la possibilità di chiamarli in qualsiasi momento oppure di venire in camera da loro. Altrimenti, il proprio letto non verrà percepito come arricchimento.
- Dopo il rituale di addormentamento, i genitori danno la buona notte al bambino, usando le seguenti parole (ovviamente modificabili a piacere): "Torno subito da te. Prima però mi lavo velocemente i denti. Tu rimani qui ad aspettarmi." Dato che il bambino lo comprende e sa che i genitori torneranno poco dopo, non reagirà con paura di separazione. Qualche minuto più tardi, i genitori tornano da lui, magari si sdraiano anche un momentino vicino a lui e dicono semplicemente; "Ancora non dormi? Vado un momentino a... e poi torno da te. Tu aspettami. "Ho usato questo metodo ogni tanto con il mio primo figlio, quando non mi era possibile rimanere con lui. Certo, preferiva che io o mio marito ci mettessimo vicino a lui finché non si fosse addormentato. Ma accettava anche il fatto di dover aspettare qualche minuto. Facendo così, si addormentava regolarmente e velocemente, e proprio questo era ovviamente l'intenzione iniziale, ma non sembrava disturbarlo. La condizione necessaria per il funzionamento di questo metodo è che, da un lato, il bambino abbia sonno e che, dall'altro lato, abbia una grande fiducia nei suoi genitori. Se dubita del fatto che i genitori tornino veramente – forse perché è già stato deluso tante volte in precedenza - inizierà probabilmente a piangere lo stesso.

Alcuni genitori ritengono sensato premiare il proprio figlio per aver dormito da solo. Io considero questo metodo piuttosto critico, perché, in fondo, quel che viene trasmesso al bambino è: "Se fai il bravo e dormi, non ci chiami e non vieni da noi in camera, ti meriti una ricompensa." Ma, il rovescio della medaglia di questo messaggio è: "Se non riesci a dormire da solo, non sei bravo". In questo modo, il bambino impara che esternare paure e bisogni è una cosa cattiva, respingerli invece fa guadagnare l'amore e l'orgoglio dei genitori. "

Nel caso di bambini più grandi, i genitori possono cercare dei **sostitutivi per la loro presenza**, se il bambino non ha un vero e proprio deficit emotivo:

- Peluche
- CD audio (storia tranquilla, musica rilassante)
- Lasciare socchiusa la porta della cameretta per fare entrare un po' di luce e fare sentire i rumori dei genitori
- Cantare sottovoce (il bambino si addormenta con l'aiuto del proprio canto)
- Lettura di un libro (da solo) prima di spegnere la luce (no cellulare! La luce blu impedisce l'addormentamento)

In fin dei conti, si tratta sempre di pianificare il cambiamento insieme al bambino e di coinvolgerlo nel processo della presa delle decisioni. Cosa consigliabile è, offrire sempre **due o tre possibilità** che piacciono ai genitori e lasciare poi la scelta al bambino stesso. Il fatto che può scegliere (anche se le opzioni sono limitate) lo rende molto più cooperativo.

Per i bambini più piccoli può essere di aiuto cogliere visivamente i cambiamenti perché non hanno ancora le capacità immaginative di un adulto. Ciò significa per esempio: i genitori preparano con il bambino un **piano settimanale** (su un grande foglio di carta, con immagini e colori ecc.) sul quale il bambino può vedere tutti i giorni come si svolgerà la serata. Non deve essere per forza sempre uguale: a volte sarà il papà a portarlo a letto, a volte la mamma, a volte deve addormentarsi da solo ecc. Questo piano viene idealmente elaborato insieme e poi appeso in vista per tutti.

Ne caso di più bambini, il **letto comune con il fratellino/la sorellina** è una buona soluzione, perché così i bambini non sono da soli. Dopo che si spegne la luce, i bambini possono ancora parlare sottovoce e/o coccolarsi a vicenda, finché non si addormentino. All'inizio ci vuole spesso la gestione/ la presenza di un adulto che fa capire chiaramente che "fare ginnastica" o fare troppo rumore sono vietati.

Nel caso di bambini singoli, di solito la presenza dei genitori (soprattutto se c'è stata una separazione e la mamma o il papà crescono il figlio da sola/o) serve per un periodo più lungo.

Quando i bambini più grandi non vogliono accettare affatto che i genitori a volte li lascino anche da soli la sera, bisogna analizzare più profondamente la situazione: perché il bambino non ce la fa? Quali sono i suoi bisogni non soddisfatti? Ci sono troppe separazioni di giorno? Cosa preoccupa il bambino al momento? Di cosa ha paura? Per quale motivo, nella situazione dell'addormentamento, gli manca la sicurezza, la chiarezza, la distensione? Il bambino, fino a quel momento, ha creato un nesso tra addormentamento e paura, rimanere da solo/a oppure stress? Un collegamento negativo che si è creato intorno alla questione dell'addormentamento, può essere disfatto e memorizzato nuovamente con connotazioni positive. Lo sforzo necessario per farlo vale sicuramente la pena, per rendere l'addormentamento gradevole a lungo andare.

C'è sempre un motivo per un determinato comportamento di un bambino nella situazione di sonno/ dell'addormentamento e nemmeno nel caso di bambini più

grandi si tratta di una “lotta per il potere”. I motivi possono essere molto vari, per cui non esiste *un unico* metodo di soluzione; piuttosto bisogna chiarirsi a livello interpersonale: parlando con sincerità, prendendosi sul serio l'uno l'altro, ascoltando e mostrando comprensione.