

Supervisione: Il sonno dei bambini più grandi 12.6.24

Primo caso:

Madre e Padre: 1 figlia di 2 anni (Lara), 1 figlio di 5 anni (Teo)

La madre viene in consulenza da sola. È molto esausta e si lamenta della stanchezza. Suo figlio dorme nella stanza con i genitori. Sia la mamma che la figlia vorrebbero gradualmente che lui dormisse da solo nella sua stanza. Quando dormono insieme nella stessa stanza, lui si sveglia spesso di notte. Condividono un letto grande e lui si muove molto. Inoltre, soffre di apnea notturna e lei teme che possa smettere di respirare. Un'operazione per rimuovere i polipi non ha migliorato la situazione respiratoria. La figlia dorme tutta la notte, indipendentemente dal letto in cui dorme. Qualche tempo fa, i genitori hanno provato a far addormentare i bambini nella loro camera da letto e poi a portarli nel letto a castello della loro cameretta dopo che si sono addormentati. Per la figlia non era un problema. Il figlio era molto irritato e da allora impiega più tempo ad addormentarsi. Continua a dire alla mamma che non vuole dormire nella sua stanza e che ha paura e bisogno della sua presenza. Quando si sveglia, piange disperatamente e i genitori devono alzarsi per andare a prenderlo. Dopo questa esperienza sono tornati di nuovo tutti nel lettone.

Durante la conversazione, la madre racconta di aver sofferto di depressione post-parto, che all'epoca non le era stata diagnosticata. Aveva difficoltà a guardare il bambino con amore e non riusciva a provare gioia materna, ma aveva comunque grandi timori per la sua salute. All'epoca non aveva nessun aiuto e nessuno era a conoscenza dei suoi sentimenti. Teo ha avuto difficoltà a respirare fin dall'inizio. I genitori si sono trasferiti in Germania dalla Costa Rica due anni fa.

La mamma si rivolge alla consulente del sonno chiedendo come sistemare la stanza in modo che suo figlio possa dormire volentieri nel suo letto nella sua stanza. Non riesce a capire di che cosa abbia paura e vorrebbe fugare i suoi timori.

La madre descrive il padre come molto ben ambientato.. Era d'accordo con ogni decisione.

Possibili altre domande che potremmo porre:

- Come dormiva negli anni precedenti?
- Come passa la giornata/ serata?
- Risvegli notturni?
- Asilo/ Scuola?
- Rituale serale?
- Allergie?
- Dorme ancora durante il giorno?
- Paura della fase magica?
- Gelosia della sorella
- Ruolo del padre?
- Qual è esattamente il bisogno della madre che vuole che il bambino dorma separatamente?

Possibili soluzioni:

- Nido sicuro nella stanza dei bambini

- Una singola superficie grande per entrambi i bambini invece di un letto a castello
- Letto separato nella stanza dei genitori
- Passaggio graduale
- Il desiderio della madre non è realizzabile a breve termine: le paure della madre (respirazione) e del bambino (separazione) sono troppo grandi per dormire separatamente in questo momento.
- Forse il bambino ha un sonno poco profondo a causa dell'apnea. Forse è per questo che ha bisogno di molto contatto fisico durante la notte.

Nota aggiuntiva di Gioia: Questa famiglia ha deciso di mettere il letto a castello nella stanza da letto dei genitori. Ha funzionato molto bene. Tutti i membri della famiglia hanno ora spazio sufficiente per dormire, ma il bambino si sentono ancora vicino ai genitori.

Secondo caso:

La madre viene in consulenza perché è disperata. Suo figlio di 8 anni si sveglia almeno due volte a notte e urla e piange. È completamente fuori di sé con la paura negli occhi quando urla in questo modo. A un certo punto, la mamma riesce a calmarlo tra le sue braccia e con voce tranquilla. Poi si riaddormenta. La mamma è già stata dal pediatra. Il pediatra dice che si tratta di pavor notturno e che non deve preoccuparsi, passerà.

Tuttavia, la madre è preoccupata per la salute mentale del bambino. Non sa se la consulenza sul sonno possa essere d'aiuto, ma vorrebbe provarla.

Possibili altre domande che potremmo porre:

- Ci sono stati cambiamenti da quando è successo? Ad esempio, la scuola?
- Com'è la routine quotidiana?
- C'è una regolarità nelle crisi?
- Televisione? Film che provocano ansia? Videogiochi?

Soluzione possibile:

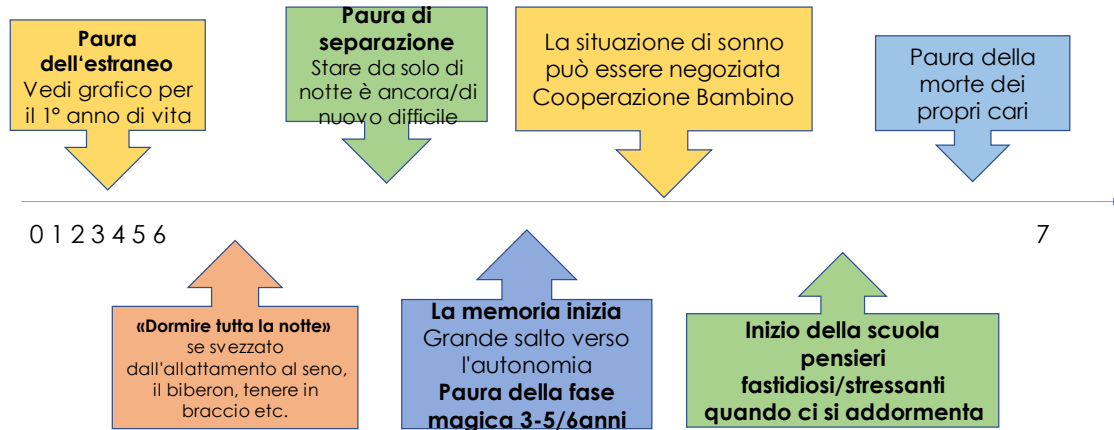
- Incubi, non pavor nocturnus
- Creare una routine serale super rilassante
- Nido sicuro

Domanda: Quando il problema del sonno si manifesta dalla nascita d'un fratellino:

Possibili argomenti:

- Paura di separazione/ sperimentazione della separazione
- Poco/ troppo agitazione durante il giorno
- Meno attenzione da parte dei genitori
- Il bambino sta crescendo e, forse per coincidenza, ora ha meno bisogno di sonno
- L'occhio dei genitori cambia: il fratello maggiore sembra all'improvviso più grande e i genitori chiedono una maggiore collaborazione ("Sei già grande"), ma ha ancora i bisogni di un bambino piccolo.

Sviluppo del sonno 0-7 anni



1001nanna

Bisogno del sonno età 2-9 anni

Età del bambino	Ore di sonno	
2 anni	11-16	14
5 anni	11-13	11,5
7 anni	9-12	11
9 anni	8,5-11	10

