

Dormire all'asilo nido

Dormire all'asilo nido

Addormentamento e risveglio accompagnati

I bebè e i bambini piccoli hanno bisogno dell'aiuto di una persona di legame per riuscire a regolare il loro ritmo dormi-veglia. Idealmente, il bambino viene accudito anche all'asilo dalla sua educatrice con amore e con rispetto per i propri bisogni, soprattutto al momento dell'addormentamento e del risveglio. Il passaggio dallo stato di veglia al sonno e viceversa è un momento molto sensibile per un piccolo bambino, durante il quale ha spesso bisogno della vicinanza esclusiva nonché del contatto fisico con una persona di legame. La velocità di passaggio da uno stato all'altro varia da individuo a individuo. Alcuni bambini si addormentano velocemente e tornano subito ad essere attivi ed interessati al loro ambiente dopo il risveglio, altri invece si dimostrano in entrambe le situazioni molto bisognosi e/o piagnucolosi. Se la persona che si occupa del bambino riesce ad essere molto paziente, calma e sensibile, questi passaggi si potranno svolgere sempre più tranquillamente.

Ogni struttura ha i propri usi e costumi nonché le proprie regole, di modo che spesso non tutti i bisogni di una famiglia possano venir soddisfatti. Dato però che la tranquillità, oltre alla sonnolenza, è la condizione necessaria per poter dormire, è consigliabile porre il focus quanto più possibile sul benessere individuale del bambino.

Il sonno diurno è importante

Vedi anche l'articolo "L'importanza del sonno diurno" che trovi nel dropbox

Il sonno diurno aiuta soprattutto il neonato, ma anche il bambino piccolo, a memorizzare informazioni ed a concedere una pausa al cervello. Per i bambini che passano la giornata in un asilo nido, il sonno può essere una buona strategia per evitare temporaneamente i numerosissimi stimoli dell'ambiente circostante e per accorciare il tempo di separazione dai familiari. Svegliare questi bambini appositamente per far sì che poi la sera si addormentino presto, di certo non favorisce la creazione di legami nonché lo sviluppo infantile!

La rinuncia al sonno diurno parte spesso dal bambino stesso che ad un certo punto fa capire chiaramente che vorrebbe piuttosto giocare e non dormire. Se i genitori e le educatrici vogliono aiutare attivamente, è consigliabile procedere passo per passo. Si inizia a ridurre sempre di più il sonno diurno (se possibile conviene svegliare il bambino in una breve pausa di sonno, riconoscibile dal movimento degli occhi oppure da qualche altro movimento) oppure a ritardarlo nel tempo finché non sarà più necessario. Nel periodo di passaggio, che può durare da alcuni giorni ad alcune settimane, capita non di rado che il bambino, per via della sonnolenza, sia lamentoso oppure incline a qualche "incidente". Si consiglia di adattare conseguentemente il programma e dedicare consapevolmente del tempo al bambino in questa fase, cercare di tenerlo sveglio con qualche stimolo attraente ma semplice. Tutto questo si può rivelare stressante anche per l'educatrice, visto che richiede un maggiore impegno.

Sfide relative al sonno all'asilo nido

La sfida che si pone al personale pedagogico è quella di non doversi occupare di *un* bambino solo, bensì, a seconda della chiave numerica applicata, di dover soddisfare i bisogni di più bambini allo stesso tempo. Inoltre, non deve solamente venire incontro agli interessi dei bambini, ma anche a quelli delle colleghe e dei genitori.

Dato che i bambini, soprattutto al momento dell'addormentamento, hanno un bisogno maggiore di accudimento 1:1, è facile che la maestra venga sopraffatta. A seconda dell'età, del momento di inserimento, delle abitudini familiari, del background culturale e infine della propria personalità, ogni bambino ha bisogni diversi in termini di comportamento sonno-veglia. Il primo passo per un accudimento adatto è sicuramente quello di chiedere o riconoscere per ogni bambino i relativi bisogno specifici. E' molto utile parlarne approfonditamente con i genitori – capire le loro idee ed aspettative (“Il mio bambino riesce a dormire solo così...” oppure “Non lo fate dormire troppo, altrimenti non va a dormire la sera”) che possono rendere la situazione ancora più complicate.

La collaborazione con i genitori

Le abitudini del bambino in termini di sonno andrebbero discusse fin dall'inizio nell'ambito di un colloquio tra genitori ed educatrici. Più informazioni ci sono relativamente al comportamento del sonno del bambino a casa, meglio è per la gestione all'asilo nido.

Domande importanti:

- Dove dorme il bambino a casa? E qui è fondamentale chiedere ai genitori di essere sinceri. Non serve a niente sapere dove *dovrebbe* dormire il bambino in *realtà*. Serve sapere dove dorme veramente. Dorme nel suo lettino e/o nella sua cameretta oppure nella camera dei genitori e/o nel loro letto? Rimane lì tutta la notte oppure cambia posto?
- Dove si addormenta?
- Come si addormenta? Da solo? In compagnia? Chi lo accompagna? Come lo si accompagna? Si addormenta al seno oppure con il biberon oppure viene portato in braccio? Esiste un altro rituale fisso di addormentamento?
- Quanto tempo ci mette il bambino ad addormentarsi?
- L'addormentamento si svolge in modo disteso oppure abbiamo una situazione di conflitto?
- Quando, dove e come dorme il bambino a casa di giorno?
- Il bambino sta affrontando attualmente sfide maggiori (nascita di un fratellino, separazione dei genitori, cambio casa ecc.) oppure scatti di sviluppo importanti (sviluppo emotivo, cognitivo oppure motorio)?
- Quali sono i desideri dei genitori in merito al sonno diurno del loro bambino al nido?

La relazione tra educatrici e genitori sta al centro di tutto!

E' molto importante prendere sul serio i genitori con le loro preoccupazioni e le loro paure e di affrontarli con comprensione e soprattutto con rispetto. Nel corso delle nostre consulenze, le mamme che allattano spesso ci riferiscono che sono costrette a svezzare i loro bambini di modo che anche all'asilo riescano ad addormentarsi senza seno. Ma la nostra esperienza ci insegna che questo passo non è né necessario né sensato. In primo luogo, i bambini imparano benissimo che addormentarsi all'asilo è possibile anche senza seno; in secondo luogo, i bambini riescono ad accettare meglio la separazione dalla mamma se a casa tutto continua

a svolgersi come di consueto. Alcune mamme si organizzano addirittura per poter passare all'ora di pranzo al nido per allattare il proprio figlio. La tesi che questa doppia separazione ogni giorno complichino la situazione e che per questo motivo si debba consigliare alle mamme di non farlo, non è fondata. Le mamme che per questo motivo si sentono giudicate male e criticate, vengono danneggiate nella loro autostima in qualità di mamma, cosa che in fin dei conti ha delle ripercussioni anche sul bambino. L'elemento centrale nella relazione tra educatrice e genitori dovrebbe quindi essere sempre il rispetto e la stima reciproci. A livello emotivo, il bambino percepisce benissimo se la mamma si sente compresa dalle educatrici o meno. Un bambino che nota un atteggiamento positivo della mamma nei confronti dell'educatrice, avrà più fiducia nella stessa.¹

Nel caso in cui le informazioni date dai genitori circa il comportamento del sonno del loro bambino non siano abbastanza chiare oppure se il bisogno di sonno viene sovrastimato, può essere utile la compilazione di un protocollo del sonno per la durata di 1-2 settimane; questo permetterà la visualizzazione del ritmo sonno-veglia del bambino.

Facendo questo, è anche possibile calcolare il bisogno di sonno medio del bambino nel corso delle 24 ore. Molti bambini passano più ore a letto di quelle che riescono effettivamente a dormire. Ne può conseguire l'addormentamento ritardato e fasi di veglia notturne. Guardando il protocollo del sonno, l'istruttrice e i genitori possono cercare di determinare insieme le ore di sonno più adatte al bambino. Nel caso in cui si desidera spostare il ritmo del sonno, si consiglia procedere lentamente: i genitori possono, per esempio, svegliare il bambino per una durata di 14 giorni ogni mattina 10 minuti prima e/o mettere il bambino 10 minuti prima a fare il sonnellino diurno, di modo che la sera il sonno arriva 10 minuti prima. In questo modo è possibile spostare lentamente il ritmo del bambino nella direzione desiderata. È fondamentale avere pazienza – i primi risultati si vedono solo dopo 2 settimane!

Il passaggio all'accudimento da parte di terzi

Dato che nel mondo occidentale la maggior parte dei bebè e dei bambini piccoli passano le loro giornate in qualche istituto extra familiare, spesso il sonno diurno non avviene a casa. Dormire/addormentarsi è, per un piccolo bambino, equivalente ad una separazione. Questa situazione di legame molto delicata, può evocare paure ed il conseguente bisogno di protezione e sicurezza. La stragrande maggioranza dei bebè e bambini piccoli desidera, quando giunge il sonno, stare vicino alla loro persona di legame primaria (di solito la mamma) per farsi consolare e per sentirsi protetti. Per via del forte legame fisico durante la gravidanza e il periodo dell'allattamento, la mamma è più familiare di altre persone e la maggior parte dei bambini, anche dopo il parto, riesce a distendersi meglio se a contatto fisico con la mamma. Il suo odore, la sua voce, il suo battito del cuore e tante altre cose gli sono molto più familiari che gli stimoli sensoriali di altre persone. Anche se il bambino, quando è sveglio, è contento della presenza di altre persone che lo accudiscono, soprattutto al momento dell'addormentamento spesso accetta solo ed unicamente la mamma.

La condizione necessaria per far sì che anche un'altra persona possa accompagnare il bambino nell'addormentamento, è quella della creazione di un legame sicuro. Questo significa che la nuova persona di accompagnamento può dare al bambino anche nei momenti delicati la sensazione di sicurezza e di protezione.

La creazione di questo legame avviene idealmente sotto forma di un "inserimento soft", come lo descrive la psicologa infantile Theresia Herbst:

¹Henzinger Ursula: Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit. 2017

„L’inserimento soft per il bene del bambino, richiede da parte di tutti gli adulti un nuovo modo di ragionamento in termini di performance sociale nonché la disponibilità ad una partnership educativa da parte delle istruttrici e dei genitori. Il relativo interfacciarsi necessario tra la famiglia e la struttura di accudimento, si distingue per apertura personale, fiducia e reciproca stima. La madre in qualità di parte che “dà” e l’educatrice infantile in qualità di parte che “riceve” devono instaurare un rapporto solido tra di loro, capace di creare un ponte che il bambino può attraversare in entrambe le direzioni. L’inserimento soft, in un primo momento, viene discusso prima tra l’educatrice e la mamma e poi portato avanti insieme. I tempi di passaggio, rischiosi, e pieni di agitazione, vanno accompagnati emotivamente da attenzioni particolari da parte dei genitori quando la famiglia si trova a casa, unita. Bisogna anche fare i conti con il fatto che il bambino si potrà ammalare più facilmente, per via dello stress. Solo dopo la conclusione dell’inserimento soft si può pensare ad allungare il tempo di permanenza del bambino nella struttura per fargli assumere anche dei pasti e fargli fare il sonnellino dopo pranzo nonché iniziare con l’eliminazione del pannolino. Nel caso ideale, in cui il bambino ha creato un legame “sicuro” con la sua persona di riferimento, ogni ulteriore cambiamento, per esempio il passaggio dall’asilo nido all’asilo, richiede di nuovo maggiori attenzioni. Ogni addio e ogni nuovo inizio richiede molta forza ad un piccolo bambino. Ritualità, tempo sufficiente per i cambiamenti, porte aperte da parte della struttura che si lascia e della struttura nuova, nonché tanta comprensione da parte degli adulti, possono aiutare il bambino a superare questa sfida. Nelle strutture in cui coesistono sia asilo nido che asilo in un rapporto di cooperazione, per esempio grazie a gruppi famigliari che funzionano veramente bene e che dispongono del personale sufficiente, si riduce lo stress di passaggio per i bambini.”²

Scrivi inoltre:

“Un segno di un inserimento riuscito si vede, secondo gli esperti dello studio sugli asili di Vienna, quando il bambino, nel suo affrontare la separazione e l’essere separato dalla persona di riferimento primaria, riesce a 1.) dover affrontare solo pochi sentimenti negativi e vivere la situazione dell’asilo come piacevole e con gusto, 2.) rivolgersi alle persone, agli oggetti e alle offerte con interesse, 3.) interagire socievolmente nella situazione di gruppo con gli adulti e con gli altri bambini in modo dinamico (vedi Fürstaller, Funder, Datler 2011). Un bambino che si pone muto, impaurito e triste, che gira senza meta, che svolge movimenti stereotipici, che è iperattivo, che si ritira o quant’altro, non è inserito e non riesce ad approfittare dell’offerta formativa dell’asilo. Le più importanti funzioni di apprendimento si svolgono nei primi anni di vita tramite l’interazione gioiosa con le persone di legame. Il risultato dello studio sugli asili (“Wiki”) effettuato dall’università di Vienna, mette in evidenza che i bambini, oggetto dello studio, dimostravano un comportamento molto vario durante la fase dell’inserimento e conclude che quindi l’inserimento va adattato individualmente ad ogni singolo bambino. Non è stato possibile individuare delle tipologie. Per cui, l’inserimento va adattato ad ogni singolo bambino. E non bastano pochi giorni. Alcuni bambini soffrivano ancora mesi dopo l’inizio del nido degli effetti della separazione e dell’essere lontani dai genitori, soprattutto in situazioni stressanti. I genitori hanno notato nei loro bambini accuditi da altre persone malattie più frequenti, l’interruzione del loro sviluppo e/o regressioni. Il bambino piccolo deve investire tutta la sua energia nell’affrontare la separazione e nell’adattarsi alla situazione di gruppo.”

Dato che sia l’addormentamento che l’accudimento da parte di terzi sono delle situazioni di separazione sensibili, si influenzano reciprocamente. In altre parole ciò significa, che i bambini, con l’inizio dell’accudimento da parte di terzi, fanno fatica ad addormentarsi la sera, anzi, si

² <http://www.sicherebindung.at/uebergaenge.html>

oppongono proprio al sonno perché non vogliono essere di nuovo separati dai genitori. I bambini allattati tendono quindi spesso a succhiare lungamente al seno della mamma, per evitare che la mamma possa andare via. Altri bambini tornano anche a svegliarsi nuovamente e ripetutamente di notte e cercano di assicurarsi che non siano da soli. Può essere ragionevole, lasciar dormire il bambino, perlomeno nella fase di transizione, di nuovo vicino ai genitori e dargli di notte quanta più sicurezza e protezione possibile. Grazie a questa “ricarica” notturna, il bambino potrà gestire meglio la situazione di separazione di giorno. Se questa transizione viene accompagnata sia all’asilo che a casa con tanto amore, la situazione, dopo un po’ di tempo, si calma di nuovo. Chi è cosciente del fatto che sia l’accudimento da parte di terzi che anche l’addormentamento rappresentano una separazione (eventualmente con relativi sentimenti di paura e di tristezza) per il bambino, capisce l’importanza del modo in cui la separazione viene gestita all’asilo. Theresia Herbst scrive in merito:

“Un bambino piccolo non riesce ad “abituarsi” alla separazione da una persona amata, bensì riesce a gestire il dolore emotivo e la tristezza che si affacciano ogni volta che si deve separare da una persona con cui hanno stretto un forte legame sentimentale, grazie ad un processo di maturazione e di maggiore comprensione. Se il bambino piccolo non riesce a superare emotivamente la mancanza della mamma e piange, va consolato sia dalla mamma che – in misura sempre maggiore – dall’educatrice con grande comprensione e amore. La capacità di consolare evidenzia la solidità del legame tra bambino piccolo ed educatrice. Se l’educatrice non riesce a tranquillizzare il bambino, è meglio interrompere il tentativo di separazione. Se invece il tentativo di separazione non funziona a più riprese, è meglio rimandare un nuovo tentativo. Un bambino che piange o che urla non andrebbe separato dalla mamma. Anche la mancanza oppure l’interruzione del pianto non rappresentano un segnale sicuro che l’inserimento sia andato a buon fine. Alcuni bambini tendono a non esternare il loro dolore, non si notano molto, oppure vengono considerati inseriti e, di conseguenza, non ricevono il supporto di cui hanno bisogno.”

Nel suo libro “Eltern wollen Nähe” (tradotto liberamente: “I genitori vogliono la vicinanza”) Stefanie Selhorst si occupa dell’argomento altamente sensibile della “gestione del dolore di separazione” durante il passaggio all’accudimento da parte di terzi. Spiega che non può essere una soluzione, quella di distrarre il bambino al momento della separazione, per non farlo pensare al suo dolore, bensì aiuta molto di più dare spazio alle emozioni infantili in modo da riuscire a superare il dolore e la tristezza. Solo quando il bambino si sente percepito e compreso con le sue emozioni, può imparare a gestirle. Qualsiasi altra soluzione porta solo alla rimozione e ad emozioni sopresse, cosa che poi spesso si manifesta più tardi in un altro modo, molto meno gradevole, oppure può portare ad un blocco nello sviluppo del bambino.

Un’altra cosa importante da capire per l’educatrice dell’asilo è che anche i genitori soffrono della separazione e anche loro vanno accompagnati con sensibilità. Mandare via i genitori velocemente oppure trasmettere loro la sensazione che la separazione sia difficile solo per il fatto che loro non riescano a lasciare andare il bambino, non sono misure che possono favorire il rapporto. Il dolore di separazione di genitori e bambino *non* si rafforza con l’empatia dell’esperto nei confronti di entrambi oppure con le parole: “Vi capisco! Non è facile e avete semplicemente bisogno di tempo. Date spazio ai vostri sentimenti di modo che dopo riusciate meglio ad elaborarli.” Nel suo libro³, Stefanie Selhorst mostra diverse soluzioni facilmente applicabili per un accompagnamento utile a lungo termine.

³ „Eltern wollen Nähe“ di Stefanie Selhorst und Michael Miedaner, 2016

In Svizzera, molte mamme, per via della brevissima durata del congedo di maternità, riprendono la loro attività lavorativa solo pochi mesi dopo la nascita del proprio bambino. Gli esperti che basano la loro attività sul forte legame tra bambino e persona di riferimento, guardano l'accudimento da parte di terzi nel primo anno di vita spesso con criticità, così anche Theresia Herbst:

Nei primi sei mesi di vita, il lattante finisce di creare il suo primissimo legame con un'altra persona, di solito con la mamma. Confondere il lattante in questa fase con un cambio di accudimento, ha effetti negativi se non catastrofici per la sua capacità di per sé di creare legami. Solo situazioni di emergenza (morte o malattia della mamma) possono giustificare un cambio della persona di accudimento a quell'età.

Nella seconda metà del primo anno di vita (a volte anche prima), il lattante, che è riuscito a creare il suo primo legame con la mamma, mostra con la sua "paura dell'estraneo" la sua enorme sensibilità nei confronti di persone sconosciute. Qualsiasi passaggio va preparato accuratamente ed accompagnato. Il lattante entrerà con la sua educatrice in un legame molto intimo e formativo. Questa "sostituta della madre", che con le sue attenzioni e cure porta letteralmente "il bene del bambino" nelle sue mani, rimarrà per sempre ancorata nel profondo dei sentimenti del bambino. Anche se ricordi concreti e coscienti della prima infanzia non saranno possibili più tardi, il nome dell'educatrice non potrà venire memorizzato coscientemente. (...) Se il lattante passa molto tempo con l'educatrice, si può verificare una confusione di legame oppure uno spostamento della gerarchia di legame. Tali bambini piangono durante il weekend perché vogliono la loro educatrice e sono inconsolabili. Se poi l'educatrice lascia l'asilo oppure il bambino passa in un'altra struttura senza poter usufruire di un tempo di passaggio soft, perde di colpo la sua persona di legame più importante."

Il fatto che in Svizzera molti bambini iniziano l'inserimento al nido proprio nella fase sensibile della paura dell'estraneo, in un momento in cui anche lo sviluppo del sonno si svolge con grande difficoltà, è, da questo punto di vista, da guardare con un occhio molto critico. Sarebbe molto meglio rimandare l'inizio dell'accudimento da parte di terzi solo dopo il primo anno di vita compiuto, quando la fase della paura dell'estraneo è conclusa.

Dato che l'addormentamento tranquillo e privo di paura per un bebè e per un bambino piccolo richiede di solito la vicinanza di una persona di legame, si consiglia di aspettare prima la creazione del legame tra l'educatrice e il bambino e lasciar dormire il bambino nella struttura solo a creazione di legame avvenuto. In Germania, molti bambini vanno inizialmente solo per mezza giornata al nido e i genitori li riprendono all'ora di pranzo, di modo che possono fare il sonnellino dopo pranzo a casa.

Sibylle Lüpold, Febbraio 2021 – www.1001kindernacht.ch

Ulteriori consigli di letteratura

- Borke, J., Keller, H. (2014): Kultursensitive Frühpädagogik. Stuttgart
- Kramer M., Gutknecht D. (2018): Schlafen in der Kinderkrippe. Herder Verlag.
- Schäfer, T. (2011): Physiologie und altersbezogene Merkmale des kindlichen Schlafes. In: Wiater, A., Lehmkuhl, G. (Hrsg.): Handbuch Kinderschlaf. Grundlagen, Diagnostik und Therapie organischer und nichtorganischer Schlafstörungen. Stuttgart, S. 1-16