

Quando il sonno tarda a venire...

## **Quando il sonno tarda a venire**

Quando il sonno tarda a venire, ci possono essere quattro possibili cause che vanno analizzate insieme ai genitori.

### **1. Ritmo/ orari di sonno**

Un bambino che la mattina si alza troppo tardi oppure di giorno dorme troppo tardi (o troppo a lungo), non riesce ad addormentarsi presto la sera perché manca la pressione del sonno. In questo caso ha senso calcolare il fabbisogno di sonno del bambino (eventualmente ricorrendo ad un protocollo del sonno) e dimostrare ai genitori quali possono essere i giusti orari di sonno. Un bambino non dovrebbe passare più tempo al letto di quel che riesce a dormire.

### **2. Paura di separazione**

Un bambino che ha fatto l'esperienza che deve dormire da solo oppure che viene lasciato da solo non appena si addormenta, si può rifiutare di dormire/addormentarsi per evitare la separazione connessa. In tal caso, la soluzione sta nello spiegare al bambino che non c'è nessuna separazione: ovvero, un genitore si sdraia comodamente vicino al bambino e rimane finché non si addormenti. Così il bambino si rilassa e si addormenta bene. Attenzione: star seduti vicino al letto del bambino di solito non funziona perché trasmette un senso di "fretta".

### **3. Trasmissione di umore**

Un bambino piccolo si orienta fortissimamente agli umori e alle emozioni delle sue persone di fiducia e percepisce il mondo attraverso essi. Questo aspetto è di fondamentale importanza per l'accompagnamento al sonno perché se la mamma o il papà si sdraiano vicino al bambino ma sono tesi, il bambino non riesce ad addormentarsi in modo rilassato. Non ha importanza se la tensione del genitore nasce da una vera fonte di stress oppure semplicemente dal desiderio che il bambino si addormenti quanto prima per non perdersi il giallo in televisione – in entrambi i casi, il bambino riceve l'input che è meglio rimanere (attenti) e svegli.

Una volta che i genitori sono coscienti di questo nesso, possono concentrarsi al momento dell'accompagnamento al sonno ad essere rilassati, per esempio facendo degli esercizi di respirazione oppure di meditazione, ascoltando musica oppure trasmissioni radiofoniche con le cuffie oppure leggendo un e-book. Il rilassamento della persona di fiducia si trasmette sul bambino che di conseguenza riesce ad addormentarsi più facilmente.

L'accompagnamento al sonno non deve forzatamente avvenire in camera da letto. Un bambino può tranquillamente addormentarsi in salotto per venir messo in seguito nel suo lettino.

#### 4. Influenze esterne

La mancanza di movimento e/o di luce durante la giornata e luce troppo chiara di sera (nel caso peggiore luce blu agitante, proveniente da i-pad, cellulare oppure portatile) possono ritardare l'addormentamento nella stessa misura di conflitti in famiglia, troppi stimoli, alto consumo di zuccheri oppure bibite stimolanti. Ricordiamo i punti fondamentali per una buona qualità di sonno:

- Un ritmo sonno/veglia regolare
- Tanta luce (solare) di giorno e luce smorzata di sera
- Una cameretta piuttosto fresca
- Distensione

Rituali serali possono essere sensati, possono dare sicurezza e tranquillità al bambino e favorire il sonno. Se si preferisce raccontare storie tranquille, coccolare oppure scatenarsi (in maniera monotona) va deciso per ogni bambino singolarmente. Alcuni bambini, prima di addormentarsi, hanno bisogno di un'ultima possibilità di scaricarsi fisicamente. E' consigliabile che le attività siano più o meno sempre le stesse per non destare troppa agitazione, per esempio, fare sempre lo stesso percorso oppure arrampicarsi e saltare sempre dallo stesso mobile (oppure lasciarsi cadere nelle braccia di papà).