
Non vuole mai andare a letto

Autore: Ezio Aceti

Fonte: Città Nuova

Mio figlio di quattro anni quando è l'ora di andare a dormire ha sempre mille scuse: vuole l'acqua da bere, vuole andare in bagno, vuole il libro da guardare. . . "lo per un po' cerco di assecondarlo, ma subito dopo, quando deve dormire, è nervoso, piange e non vuole coricarsi. Spesso è un continuo litigio. Cosa posso fare?". Una mamma di Cosenza

Dormire per noi adulti è spesso piacevole e a maggior ragione oggi giorno, con la vita frenetica, desideriamo riposarci il più possibile. Per i bambini non è così. Questo per due motivi fondamentali: chiudere gli occhi significa separarsi dal giorno per entrare nella notte, spesso piena di fantasmi e di paura; il bambino vive il tempo in modo differente dall'adulto ed il semplice separarsi, anche se concretamente dura un attimo, per lui sembra infinito, col timore di non risvegliarsi più. Pertanto, dietro alle semplici difficoltà ad addormentarsi, c'è di solito l'ansia della separazione da sé e dalla madre. Egli sente il bisogno di avere accanto un genitore che lo protegga da queste sensazioni di ansia e di solitudine che minacciano di sopraffarlo quando rimane solo. È per questo motivo che spesso utilizza tutti i sistemi per trattenere la madre. E allora cosa fare? Non ci sono ricette valide per tutti. L'importante è tener conto di alcuni semplici principi: - essere vicini all'ansia del bambino, magari dicendogli che è normale avere un po' di paura, evitando di minacciarlo o di punirlo perché non vuol dormire; - sdrammatizzare il momento presentando altre possibilità, come il dire che la mamma è sicura che il bambino dormirà bene e che domani, quando si sveglierà, lei gli preparerà la sua colazione preferita; - inoltre rispettare i rituali del bambino, perché sono un modo per lui di elaborare la sua piccola ansia. L'importante è che il bambino avverta l'adulto vicino alla sua ansia, pronto ad indicargli alternative concrete. Probabilmente, quando la mamma lo lascerà dandogli il bacio della buona notte, piangerà ancora" La mamma dovrà andarsene e tollerare questo pianto che è comunque una realtà del bambino che, poco per volta, imparerà a vivere come meno minacciosa.

IL SONNO Ogni bambino è unico e irripetibile. Il suo bisogno di sonno si modifica con la crescita e man mano che i mesi passano è bene permettergli di restare alzato più a lungo. Alcuni bambini poi sono abituati al sonno pomeridiano, che generalmente tende a scomparire verso i 3/4 anni. Occorre ricordare che non tutti i bambini hanno bisogno della stessa quantità di sonno, anche se generalmente un minimo di 9/ 10 ore deve essere garantito. I disturbi del sonno si verificano a qualsiasi età e quasi sempre sono collegati all'ansia di dover imparare a stare da soli. Due sono quelli più frequenti: Il disturbo all'addormentarsi, legato alla paura del bambino di perdere sé, di non risvegliarsi più e quindi di essere abbandonato. Il disturbo legato allo svegliarsi durante la notte: in questo caso il bambino si sveglia ed ha paura di rimanere solo. Generalmente neanche la presenza di un fratello o di una sorella nella stanzetta, sono di conforto. Nella maggior parte dei casi, i disturbi scompaiono senza alcun intervento. L'importante è essere vicino al bambino e tranquillizzarlo ogni volta senza drammatizzare ciò che sta accadendo. In alcuni casi, più rari, i disturbi mascherano altri conflitti presenti nel bambino e nella famiglia ed allora è necessario rivolgersi ad uno specialista. acetiezio@iol.it