
Perché dorme male un bambino su quattro

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Sotto i tre anni, sono molti i disturbi che possono far riposare male i nostri bambini. Sotto accusa anche tv e videogiochi. Il parere dell'esperto

La percentuale è molto alta. Circa il **20-25 per cento** dei bambini da zero a tre anni, infatti, presenta **disturbi del sonno**. Ma questa percentuale, già molto elevata, valida per i Paesi occidentali, sembra essere in ulteriore aumento a causa dell'elevato utilizzo di televisione e videogiochi. Eppure, il periodo del riposo è prezioso e costituisce circa **un terzo della nostra vita**, durante il quale l'organismo risparmia energia e riorganizza tutte le sue attività metaboliche e funzionali.

In generale, i disturbi del sonno sono provocati da stati di ansietà, come ad esempio il divenire via via più consapevoli di sé stessi o della relazione esistente fra i genitori. «Per disturbo del sonno – spiega **Cristiana De Ranieri**, psicologa clinica, dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù – si intende generalmente una difficoltà a godere di un riposo notturno sufficientemente lungo, naturalmente in relazione all'età del bambino. Questo genere di disturbi può riguardare la difficoltà ad addormentarsi, i risvegli frequenti, la faticosa ripresa del sonno, a volte con la presenza, ma non sempre, di manifestazioni di disagio emotivo: pianto, agitazione, inconsolabilità».

Dormire agitati può anche essere solo un **segno di eccitazione** per le conquiste del giorno appena trascorso. Durante il primo anno di vita i **neonati** dormono molto, ma ben presto riescono a stare svegli per periodi più lunghi che non saranno impegnati soltanto ad alimentarsi, ma anche ad essere accarezzati dai genitori, a guardarsi, sorriderci, a "parlare" con loro.

Anche gli **stati di ansia del secondo anno di vita**, che provocano in molti bambini incubi e paure, sono segnali del processo di maturazione mentale e della immaginazione creativa e sono legati spesso ai primi distacchi. Intorno al **terzo anno di età** i bambini chiamano spesso i genitori dopo essere stati messi a letto o esprimono la paura del buio: è una **fase normale** nello sviluppo infantile e può essere legata alla consapevolezza della progressiva autonomia rispetto ai genitori.

Ma come aiutare i nostri figli a dormire meglio, allora? «I **genitori** – spiega la dottoressa De Ranieri – possono accompagnare l'evoluzione del sonno del bambino contenendone i lati emotivamente più forti: bisogna essere **elastici**, ma al tempo stesso mantenere anche posizioni ferme. Come per gli altri comportamenti, infatti, fornire un confine e **dare una regolarità** alle abitudini rispetto al sonno aiuta il bambino a sentirsi contenuto e dà continuità alle sue esperienze: tanto nel corso della giornata quanto durante la notte. Di fronte ad una modifica delle abitudini che riguardano il sonno –

dichiara la psicologa del Bambino Gesù – chiediamo sempre quale possa essere l'elemento di "disturbo" (per esempio una nuova esperienza oppure un evento inatteso). Qualora una **difficoltà nella sfera dell'addormentamento** dovesse permanere a lungo nel tempo o assumere dimensioni incontrollabili tanto da ostacolare il sereno svolgersi della vita del bambino e della famiglia, o anche soltanto se i genitori dovessero sentirsi stanchi, confusi e senza risorse, potrà essere utile consultare uno psicologo dell'età evolutiva».