
SCHEDA

Routine per l’Ora della Nanna



“Non voglio andare a letto! Ho sete! Devo andare al bagno! Ho paura del buio!” Se hai mai sentito il tuo bambino ripetere queste frasi notte dopo notte, con ogni probabilità avrai problemi all’ora della nanna. L’ora della nanna può essere difficile per i genitori quando un bambino si rifiuta di andare a dormire o quando si sveglia nel cuore della notte cercando mamma e papà.

Capire perchè i bambini hanno difficoltà ad andare a letto

I problemi di sonno sono molto comuni per i bambini d’ogni età. Un bambino può avere difficoltà a dormire durante un breve periodo di tempo, come ad esempio le feste, un evento stressante, o una malattia. Per alcuni bambini, non essere in grado di rilassarsi e dormire può accadere solo saltuariamente mentre per altri bambini ciò può accadere più spesso.

I bambini che riposano bene di solito sono felici, sani e in buone condizioni. Sono in grado di imparare, immaginare, creare e socializzare con facilità dopo aver dormito bene. La ricerca indica che i bambini (e gli adulti) con il sonno arretrato hanno maggiore difficoltà a controllare le proprie emozioni. In altre parole, la parte del cervello che ci aiuta a controllare le nostre azioni ed il modo in cui reagiamo alle emozioni è fortemente influenzata dalla mancanza di

sonno.

I bambini che non dormono abbastanza possono avere difficoltà a svegliarsi la mattina, possono essere nervosi (permalosi), frustrati o possono addormentarsi durante l’ora di gioco o la cena. Questo può influenzare il modo in cui apprendono, le loro interazioni sociali ed il loro progresso a scuola o all’asilo nido.

Se capisci le ragioni per cui i bambini hanno difficoltà ad addormentarsi, potrai aiutare tuo figlio a risolvere i problemi con il sonno, rendendolo felice, indipendente e ben riposato, così l’ora della nanna sarà un momento felice per tutta la famiglia.

Vi sono diversi **fattori che possono interferire con il modo in cui i bambini si addormentano e dormono** durante la notte. Ecco alcuni dei più comuni che potresti incontrare insieme con il tuo bambino:

Routine per l'Ora della Nanna, continua

1. Ansia da separazione:

Per alcuni bambini, l'ora della nanna significa separarsi dai propri genitori e dalle attività del giorno. Significa allontanarsi dalle emozioni e dalle stimolazioni ed entrare nel buio e nella solitudine. Il tuo bambino potrebbe sentirsi ansioso se non ci sei, o se cerchi di lasciare la stanza e quindi non è in grado di rilassarsi e dormire.

2. Lotte di Potere:

Le lotte di potere sono comuni dai 18 mesi di età in su, man mano che i bambini cominciano ad esprimere la propria indipendenza. Alcuni bambini cercano di mostrare questa indipendenza rifiutandosi di andare a letto.

3. Paure Notturne:

Le paure del buio e dei mostri immaginari sono particolarmente forti per i bambini di età compresa fra i due ed i sei anni. Sebbene le paure sono comuni fra i bambini di questa età, i timori estremi, specialmente se accompagnati da panico, sono insoliti e potrebbero essere un segno che è necessario consultare un professionista.

4. Incubi:

Gli incubi sono molto comuni e la maggior parte dei bambini ha incubi in un certo momento della propria vita. Il bambino si sveglia da un brutto sogno e si ricorda benissimo quello che è successo. A volte può essere confortato e tornare a dormire, ma altre volte potrebbe avere bisogno di rassicurazione per poterlo fare.

5. Fra le altre cause comuni dei problemi del sonno vi sono:

- Non potersi rilassare senza un po' di aiuto.
- Non rendersi conto di essere stanco.
- Volere trascorrere più tempo con un genitore (specialmente se il genitore lavora fuori casa).
- L'ambiente fisico. Per esempio, la temperatura può essere troppo alta o troppo bassa, le luci possono essere troppo forti o troppo deboli, la coperta può essere troppo leggera o troppo pesante, oppure la stanza o la casa possono essere troppo rumorose.
- Stress o preoccupazioni riguardo i babysitter, gli amici, la scuola, i conflitti di famiglia o altri problemi nella loro vita.

- Pisolini inappropriati. Un bambino potrebbe avere un pisolino troppo lungo o troppi pisolini durante il giorno.
- La presenza di genitori, fratelli o sorelle nella stessa stanza che possono creare distrazioni, per esempio, tossendo, russando, parlando, ecc.
- I genitori che sono essi stessi eccessivamente ansiosi possono controllare il bambino troppo spesso.
- I bambini con bisogni speciali. La ricerca indica che metà di tutti i bambini con bisogni speciali soffre di qualche sorta di difficoltà a dormire.

Gettare le Basi per una Bella Dormita la Notte

Vi sono molte cose che puoi fare per aiutare il tuo bambino a risolvere i problemi che ha a dormire. Abbiamo già parlato del più importante primo passo, ovvero riconoscere la possibile causa delle difficoltà. Il seguente passo è quello di vedere ciò che si può fare prima che il bambino vada a letto per aiutarlo nella transizione verso il sonno e facilitare la routine.

Scegli un'ora fissa per andare a letto

Decidi un'ora specifica in cui il tuo bambino andrà a letto e fai del tuo meglio per rispettarla tutti i giorni. Potrebbero esserci dei giorni in cui non potrai farlo, e questo è comprensibile, purché tu ritorni ad una routine quotidiana al più presto. Portare il tuo bambino a letto alla stessa ora tutte le sere crea una routine prevedibile. Tieni presente che non puoi costringere il tuo bambino ad addormentarsi, ma puoi far rispettare la regola secondo cui egli deve essere a letto sempre alla stessa ora.

Inoltre, è importante avere un orario fisso anche per il risveglio. Se non ce l'hai, il tuo bambino potrebbe avere maggiori difficoltà ad addormentarsi la notte. Stabilire un orario fisso per il risveglio creerà una struttura ed una prevedibilità per il tuo bambino di cui ha bisogno nel seguire una routine quotidiana.

Stabilire regole per l'ora della nanna

I bambini hanno bisogno di struttura ed ordine. Hanno bisogno di regole per capire ciò che si vuole

Routine per l'Ora della Nanna, continua

che facciano. Questo è particolarmente importante all'ora della nanna. Stabilisci delle regole chiare e semplici e ripetile spesso al tuo bambino. Se segui queste regole tutti i giorni, costantemente, i bambini le accetteranno e sarà più probabile che le seguano. Alcuni esempi di regole per l'ora della nanna sono: "Non si saltella sul letto", oppure "Non si beve latte a letto". Puoi usare delle foto vere o delle illustrazioni per ricordare al tuo bambino di rispettare le regole.

Preparare la camera

Assicurati che le tende o le tapparelle nella stanza di tuo figlio non facciano entrare troppa luce. Questo impedirà a tuo figlio di svegliarsi troppo presto la mattina. Tieni le luci basse la sera con l'avvicinarsi dell'ora della nanna.

Inoltre, controlla la temperatura della camera da letto. Non dovrebbe essere troppo calda o troppo fredda. Riduci tutti i rumori forti e le distrazioni presenti nella stanza di tuo figlio. Pensa a mettere su della musica rilassante oppure il rumore costante di un filtro d'aria, una tanica per i pesci, o la registrazione di una cascata per eliminare il rumore di sottofondo che potrebbe disturbare tuo figlio.

Crea alternative

Laddove possibile, permetti a tuo figlio di fare delle scelte all'interno della sua routine. Per esempio, potrà scegliere quale pigiama indossare, quale animaletto di peluche portare a letto o quale musica ascoltare. Questo darà al bambino un senso di controllo della propria routine.

Concedi un elemento di conforto

Permetti a tuo figlio di portare a letto un orsacchiotto, bambola o giocattolo preferiti oppure una coperta speciale a letto ogni notte, in modo che abbia qualcosa da coccolare. Questo può aiutare a confortare tuo figlio, dandogli un senso di sicurezza.

Evita zucchero e caffeina

Cerca di limitare la quantità di caffeina e zucchero che il tuo bambino consuma prima di andare a letto. Le bevande come le bibite caffeinate ed il cioccolato contengono zucchero e caffeina e potrebbero tener sveglio tuo figlio.

Considera gli effetti dei farmaci

Scopri se i farmaci contribuiscono al problema. Parla con il tuo medico dei farmaci che tuo figlio sta assumendo. Alcuni di questi potrebbero avere un effetto stimolante e rendere più difficile il rilassamento ed il sonno.

Elimina i pisolini pomeridiani

Elimina i pisolini pomeridiani se non sono necessari. Se il tuo bambino non sembra stanco la notte e schiaccia un pisolino di giorno, elimina il pisolino oppure riducilo a soli 30-60 minuti.

Incoraggia a fare ginnastica

Assicurati che tuo figlio faccia abbastanza ginnastica durante il giorno. La ginnastica, come anche l'aria fresca, dovrebbero essere parte integrante della routine quotidiana di tuo figlio. È importante quanto qualsiasi altra parte della giornata di tuo figlio.

Idealmente, questo periodo attivo non dovrebbe essere troppo vicino all'ora della nanna, dal momento che potrebbe stimolare il bambino e rendere più difficile che si addormenti.

Organizza orari di gioco

Prova ad organizzare delle ore in cui giocare con il tuo bambino poco prima che vada a dormire. Questo potrebbe evitare che si arrabbi con te al momento di andare a letto solo per attirare la tua attenzione. Scegli un'attività tranquilla, rilassante ed interattiva che possa piacere ad entrambi. Se il tuo bambino preferisce giocare da solo, o se tu stesso hai qualcosa che vuoi fare per conto tuo, offrigli un'attività come i blocchi, i libri o dei puzzle.

Incoraggia il rilassamento

Aiuta il tuo bambino a sfogare la tensione fisica facendo stretching e rilassando il corpo in vari modi. Prova anche tu queste strategie di rilassamento con il tuo bambino: inspira e riempi i polmoni come un palloncino alzando lentamente le braccia e le gambe una alla volta come se fossero molto pesanti e poi lasciandole cadere rapidamente, oppure raggrinzendo e poi rilassando la faccia. Fare un massaggio al tuo bambino può aiutarlo a rilassarsi.

Stabilire una Routine Fissa per

l'Ora della Nanna

A volte i genitori non hanno tanta energia al termine di una lunga giornata. Creare una routine costante per l'ora della nanna può aiutarti a rendere questo momento rilassante sia per te che per il tuo bambino. Tieni presente che una routine per dormire la notte può richiedere dai 30 ai 60 minuti. Ecco un esempio di una routine che Jenny e suo papà seguono ogni sera:

- Il papà dà a Jenny un avvertimento di 5 minuti prima che inizi la routine dell'ora della nanna, così Jenny può finire di giocare e mettere via i propri giocattoli.
- Il papà prepara la vasca da bagno per Jenny, la quale può giocare nella vasca per circa 10 minuti.
- Jenny e suo papà mangiano uno spuntino sano, come uno yogurt o del latte caldo con biscotti

senza zucchero. Il papà si ricorda di evitare di dare caffeina o cibi e bevande zuccherate.

- Jenny si lava i denti.
- Jenny va al gabinetto.
- Jenny si mette il pigiama e sceglie un giocattolo di peluche da coccolare.
- Il papà si siede con Jenny a letto e le legge un libro.
- Una volta finita la storia, il papà dà la buonanotte a Jenny e spegne la luce.

Spesso può essere utile usare una lavagna per mostrare ogni fase della routine in modo che tuo figlio sappia esattamente cosa fare. Ecco le immagini che il papà di Jenny usa tutte le sere:

fai il bagno



fai uno spuntino



lavati i denti



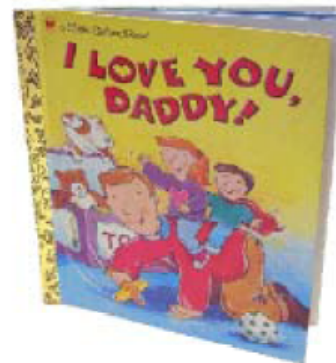
usa il gabinetto



mettiti il pigiama



leggi un libro



vai a letto



spegni la luce



Attenzione

Se il tuo bambino rimane molto turbato nonostante i tuoi numerosi tentativi di alleviargli la tensione all'ora della nanna, consulta il tuo pediatra, oppure uno specialista dell'infanzia. Ti consigliamo di chiedere aiuto se:

- a) Il tuo bambino ha problemi dopo che hai provato un approccio costante per un mese o più.
- b) Il tuo bambino è molto sensibile e si arrabbia ogni volta che fai qualcosa per farlo addormentare.
- c) Il tuo bambino sembra traumatizzato da questa esperienza.
- d) Il tuo bambino dà segni di problemi medici o fisici che possono interferire con il suo sonno.

Ti consigliamo di redigere un Diario del Sonno. Ciò ti permetterà di annotare le informazioni relative ad ogni ora della nanna e di sottolineare qualsiasi variazione insolita della routine. Ti consigliamo di leggere il trafiletto intitolato Per Ulteriori Informazioni.

Inoltre, ti consigliamo di chiedere aiuto per te stesso se hai difficoltà a seguire il "piano di sonno" una

volta che lo hai creato o se risenti delle abitudini di tuo figlio all'ora della nanna (per es. esaurimento, rabbia, risentimento nei confronti del bambino, del coniuge o altri). Sei tu l'esperto quando si tratta della tua famiglia e di tuo figlio. Se c'è qualcosa che ti preoccupa, fidati dei tuoi istinti e chiedi l'aiuto di un professionista.