

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



11_I bambini non sono fatti per dormire da soli Il mito della notte intera di sonno

Innanzitutto la buona notizia: non c'è niente di sbagliato né in voi, né nel vostro bambino se non riesce ad addormentarsi da solo e vi chiama; non c'è niente di sbagliato né in voi, né nel vostro bambino se nei primi tre anni di vita si sveglia in continuazione e vi chiama o ha fame.

Diffidate dei metodi per far addormentare i bambini

Il "non dormire da soli" e il "non dormire tutta la notte" sono comportamenti ragionevoli che tutti i bambini in ogni angolo del mondo presentano fin dagli albori dell'umanità. Anzi, è proprio questo comportamento che ha permesso la sopravvivenza del genere umano. E non è neanche veramente possibile modificare questo comportamento per mezzo di training al sonno e dell'estinzione graduale del pianto. Ovviamente questi metodi portano a dei successi (i bambini cioè a un certo punto smettono di piangere), ma è un successo solo superficiale, poiché in realtà si sono semplicemente rassegnati e hanno smesso di piangere, avendo fatto l'esperienza, quando hanno paura, di essere da soli e abbandonati e che nessuno li consoli. Il livello di stress è molto alto: sono i bambini a pagare il caro prezzo di questi metodi. Ne vengono danneggiati il loro sviluppo psichico e la loro autostima.

Perché?

I bambini piccoli non possono tranquillizzarsi e darsi conforto da soli; hanno bisogno della protezione e della sicurezza che può dare loro solo un adulto. Solamente per mezzo di attenzioni amorevoli e del caldo contatto fisico o di parole comprensive è possibile lenire lo stress dei neonati e dei bambini piccoli. Se lasciati soli nel bisogno i bambini sviluppano sensazioni sconvolgenti di impotenza, di abbandono, di fragilità, di solitudine, sentimenti che permangono per tutta la vita di una persona e possono incidere negativamente sull'atteggiamento nei confronti della vita.

Addormentarsi da soli e dormire tutta la notte non sono questioni di sviluppo

Dietro a questi due aspetti si nasconde un raffinato meccanismo evolutivo. Il nostro corpo e il nostro cervello si sono sviluppati nel corso di milioni di anni e negli ultimi 200.000 anni non sono cambiati di molto. In tempi remoti, però, per un neonato addormentarsi da solo in una caverna o sotto un albero equivaleva a una condanna a morte, perché sarebbe stato divorato da una belva feroce o sarebbe morto per ipotermia. Per questo la natura ha avuto un'idea fantastica: quando un neonato è stanco fa capire ai genitori che ha bisogno che gli stiano vicino; e infatti solo quando il bambino era stanco, sentiva la sicurezza del corpo materno, era sazio e al caldo, riusciva a rilassarsi e ad addormentarsi (!). La stanchezza e il rilassamento sono i requisiti affinché arrivi il sonno. E per questo motivo ancora oggi i neonati cercano la vicinanza protettiva degli adulti. I bambini non sono fatti per dormire da soli, non si sentono sicuri di per sé. Non possono né proteggersi, né mettersi al sicuro. La prole umana è la specie più indifesa che ci sia quando vengono messi al mondo. Tutto ciò che sanno fare è chiedere aiuto piangendo.

Il mito della notte intera di sonno

La durata del sonno di cui ha bisogno ogni bambino è individuale: per un neonato può variare dalle 12 alle 20 ore giornaliere, distribuite in maniera diversa per ognuno nell'arco delle 24 ore. Solamente dopo tre - quattro mesi inizia a stabilirsi un ciclo del sonno individuale. Nel primo anno di vita di notte un bambino cresce di due fino a cinque volte ed ha fame. Anche questo è stabilito dalla natura, poiché nei primi tre anni di vita la crescita del cervello è rapidissima e le poppate notturne assicurano un sufficiente afflusso di calorie, affinché il cervello disponga dei nutrienti necessari per la crescita. Ma anche in questo caso ogni bambino ha bisogno di un quantitativo differente di calorie e di conseguenza varia la frequenza delle poppate. Solamente dopo i tre anni il ritmo di crescita del cervello rallenta e i risvegli notturni diminuiscono. Quindi non preoccupatevi se il vostro piccolo a tre mesi non è ancora in grado di addormentarsi da solo e se si sveglia la notte, non c'è niente che non vada. E riguardatevi, di modo che la sera, quando è l'ora di mettere a letto vostro figlio, siate rilassati.

Un'ultima cosa a tale riguardo: il seno materno è un metodo adeguato per favorire le nanne; trasmette calore, placa la fame e offre protezione e, pertanto, serenità.

Quando i bambini sono in difficoltà hanno bisogno della nostra vicinanza, di sicurezza e di relazionarsi a noi. Per sviluppare delle buone basi per la propria vita hanno bisogno di fiducia in se stessi e nelle persone e della sensazione di essere importanti e amati. E non è proprio questo ciò che vogliamo per i nostri figli?

Testo: Astrid Egger, Traduzione Giulio Monteduro