

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



10_Dove dovrebbe dormire il mio bambino?

Quando nasce un bambino, nella mente di ogni genitore sorgono gradualmente molte domande. Una di queste domande è: il bambino deve dormire nella camera dei genitori? E cosa fare se non si addormenta facilmente?

Per quanto riguarda il luogo in cui il bambino dovrebbe dormire, ci sono solo risposte individuali.

Storicamente, i bambini non hanno mai avuto una stanza propria. Questo è iniziato solo qualche decennio fa nella nostra cultura. Prima di allora si dava per scontato che i bambini dormissero nella stessa stanza dei genitori. Se guardiamo al mondo animale, i piccoli rimangono nel nido caldo e parentale per molto tempo prima di essere abbastanza grandi da iniziare la loro vita in autonomia. Possiamo trasferire questa immagine ai nostri figli. Tuttavia, questo non significa che i bambini debbano rimanere nella stanza con i genitori fino all'adolescenza. Finché il bambino è allattato al seno, è probabile che la cosa più pratica sia avere il bambino nello stesso letto o nella culla accanto. Ma anche i bambini un po' più grandi hanno spesso il desiderio di non dormire da soli, proprio come succede a noi adulti.

Soprattutto di notte, il cervello elabora molte impressioni diurne. Sono comuni sogni inquieti e pianti. Ai bambini fa bene sentire la madre o il padre, la pelle che si scalda, il battito cardiaco calmo, il respiro, proprio come nel grembo materno.

Con il bambino a letto, tuttavia, alcuni adulti non riescono a dormire bene.

Alcune madri e padri si svegliano al minimo rumore del bambino e in questo caso, ha senso anche mettere il bambino in un'altra stanza. Il fattore decisivo sono sempre i genitori stessi: con quale soluzione si sentono più a loro agio? Ma se si sentono in colpa per aver messo il bambino in un'altra stanza, il bambino lo percepisce e può reagire piangendo. Alcuni genitori non riescono a dormire bene con un bambino nel letto perché hanno troppo poco spazio a disposizione. In questo caso, potreste portare il bambino, che di notte cerca conforto e calore, nel letto con voi e quando si è calmato, metterlo su un materasso adiacente sul pavimento. È sempre importante trovare una soluzione in cui tutti i membri della famiglia possano dormire bene e rigenerarsi. I genitori dovrebbero sempre seguire il loro istinto. Non c'è giusto o sbagliato ma solo decisioni molto personali.

Il 40% dei bambini ha problemi ad addormentarsi.

Se il bambino o il ragazzo non si addormenta subito, bisognerebbe mantenere la massima calma. Calma e tranquillità sono le parole magiche. Come si comportano i genitori quando mettono a letto i loro figli? Sono calmi ed equilibrati oppure irritabili, stanchi e fissati con l'idea che i bambini debbano addormentarsi in fretta? L'esperienza dimostra che stare calmi, lasciar perdere le aspettative e affrontare il momento della nanna con il minor numero possibile di pregiudizi sia la soluzione migliore. Anche gli adulti non riescono a rilassarsi e ad addormentarsi bene se il partner accanto a loro è irrequieto, irritabile o addirittura arrabbiato. Percepriamo la tensione di chi ci circonda e allo stesso modo, il bambino percepisce i sentimenti dei genitori.

Calmati tu stesso.

La cosa migliore che i genitori possono fare quando mettono a letto il loro bambino è godersi consapevolmente il tempo trascorso con lui. I rituali sempre uguali danno al bambino sicurezza e tranquillità. Non è raro che i bambini reagiscano a questa situazione addormentandosi più velocemente. Ovviamente non è sempre possibile essere calmi ed equilibrati, bisognerebbe quindi lasciare che sia il genitore più calmo a far addormentare il bambino. Ad un bambino già più grande si potrebbe dire: "Sono molto stanco stasera e ancora teso per la giornata, potresti farmi il favore di andare a dormire da solo stanotte?". Di solito funziona abbastanza bene, a patto che lo si dica senza sensi di colpa e nel modo più autentico possibile.

Proprio come per gli adulti, i bambini non possono addormentarsi premendo un pulsante ma i genitori possono fornire un ambiente calmo e sicuro e assicurarsi di trasmettere loro stessi la calma.

Testo: Elisabeth Kusstatscher, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it