

## IMPULSI PEDAGOGICI

*per un'avventura chiamata famiglia*



### 58\_Genitori stanchi

I genitori in attesa non aspettano altro che la nascita del loro bambino. Tutto deve essere perfetto, tutto deve essere preparato. Dopo la nascita, il bambino è lì e la felicità è spesso offuscata. I genitori sono stanchi, stressati, completamente esausti e sul punto di scoppiare a piangere. Non c'è quasi nessuna differenza tra il giorno e la notte. Il bambino non dorme e di conseguenza nemmeno i genitori. Cosa possono fare i genitori per affrontare questa fase stressante?

#### **Stabilire aspettative realistiche per se stessi.**

Il terapeuta familiare danese Jesper Juul spiega: "Le aspettative dei genitori stanno diventando sempre più romantiche. Hanno l'idea di poter fare della loro famiglia un mini-paradiso. Senza frustrazione, rabbia o conflitti". Soprattutto i primi mesi con un neonato sono decisamente stressanti, è normale, ed è per questo che le madri a volte hanno un crollo nervoso o sono frustrate. Una cosa è chiara: passare alla modalità famiglia è difficile, ci vuole tempo e pazienza. I bambini non sono macchine e devono ancora imparare a dormire.

#### **Prendetevi dei periodi di riposo regolari.**

Il bambino è l'immagine speculare dell'altra persona. Se la madre è stressata e agitata, lo sarà anche il bambino. Adattatevi quindi al ritmo del vostro bambino! Molte donne hanno difficoltà a dormire durante il giorno. Ma come si fa a trasferire calma e compostezza al proprio bambino se si è totalmente sovraccarichi di lavoro? Un pisolino a mezzogiorno è spesso sufficiente per superare meglio le notti insonni. Le attività fisiche all'aperto sono importanti quanto i periodi di riposo regolari per la madre e il bambino.

#### **Accettare il ritmo del bambino.**

Dovrebbe essere chiaro a tutti che non si possono fare le stesse richieste a un neonato di tre mesi come a un bambino di tre anni. Tuttavia, a volte viene dimenticato. Spesso si parla di quando il bambino dormirà finalmente tutta la notte e le madri si vantano con frasi del tipo: "Beh, mio figlio ha già dormito tutta la notte a cinque mesi". Non bisogna farsi impressionare da questo, perché ogni bambino ha il suo ritmo.

#### **Aiutate il bambino ad addormentarsi in modo ragionevole.**

Naturalmente, i rituali per andare a letto sono importanti, purché abbiano un senso. Tuttavia, è opportuno evitare rituali di sonno fantasiosi come accendere l'asciugacapelli per mezz'ora, guidare l'auto per un po', ecc. I bambini dovrebbero imparare ad addormentarsi in condizioni "normali". Ad esempio, coccolare il bambino o cantare per lui sono metodi piacevoli per dimostrar gli vicinanza e aiutarlo ad addormentarsi. "Dovrebbe essere chiaro al bambino che i genitori, anche se non sono a letto con loro o nella stessa stanza, pensano e si prendono cura di loro.", dice Kast-Zahn.

È necessario evitare un'eccessiva stimolazione nella stanza dei bambini, come ad esempio i giocattoli sopra il letto, i rumori molesti o la luce inutile. In questo modo, i sensi dei bambini vengono sovrastimolati e i bambini non si riposano. Una stanza piuttosto buia, silenziosa e ben ventilata al contrario, ha un effetto calmante e aiuta il bambino ad addormentarsi.

**Ascoltate il vostro istinto.**

Ogni bambino è diverso. I problemi del sonno non possono essere trattati secondo un determinato schema. In un mondo pieno di guide per genitori e di sapientoni, molti genitori hanno dimenticato una cosa, l'istinto. Dopotutto, chi sa meglio di chiunque altro cosa è giusto per il proprio figlio? I genitori devono imparare di nuovo a fidarsi l'uno dell'altro, a provare cose nuove e a non avere paura di sbagliare.

Testo Elisabeth Kußtatscher, Traduzione Martina Daviddi  
[www.familie.it](http://www.familie.it)