Insegnare ai bambini a rispettare l'ora di andare a letto è un regalo che i genitori fanno ai loro figli, ma anche a se stessi

Impostare e rispettare una 'bed time routine' è essenziale. Assieme ad alcuni esperti vi spieghiamo il perché, e vi insegniamo come instaurare un rituale, introducendo patteggiamenti e variazioni in base agli step della crescita

DI STEFANIA MEDETTI
04 Gennaio 2019

figli psicologia

Per parlare di una routine efficace della buona notte bisogna partire dall'inizio, cioè, dai genitori. "La prima cosa da capire è se per la famiglia l'orario di messa a letto dei bambini rappresenta un valore, oppure no. Non per tutti, infatti, ha la stessa valenza, nonostante gli innumerevoli studi sulla sua importanza", osserva **Sabrina Toscani,**

professional organizer, fondatrice di Organizzare Italia e autrice del libro "Facciamo ordine". Posto di appartenere al gruppo delle persone convinte della necessità di una buona notte di sonno, **il primo passo è stabilire un orario ufficiale** entro il quale i bambini devono essere a letto. "Se l'orario è fisso, si evitano discussioni, è più facile farlo rispettare e, quando serve, derogare. Ma la scelta deve essere condivisa fra i genitori, altrimenti tutto si complica".

La fine della giornata, infatti, è faticosa per tutti e i figli cercano di approfittarne per stare alzati qualche minuto in più. Le ragioni sono profonde: "Il bambino vive il sonno come un distacco dalla mamma e dal papà. Il sonno, inoltre, è collegato a una **paura atavica dell'ignoto**: addormentarsi significa entrare in un mondo sconosciuto dove non si sa cosa potrebbe succedere", **spiega il dottor Michele Maisetti, direttore Asp, Associazione Italiana Psicologi** (www.asp-psicologia.it) e responsabile scientifico del progetto "Set My Brain" per lo sviluppo dell'agilità mentale. "Per questa ragione, dunque, è necessario trovare strategie che aiutino il bambino a sentirsi rassicurato e a vivere in maniera positiva il momento del sonno".

L'importanza del rituale

Un modo per dare sicurezza al bambini è creare un rituale della buona notte che va ripetuto ogni sera: fare la pipì, lavarsi i denti, mettere il pigiama, leggere una fiaba e fare due coccole. "Le routine sono importantissime per tutti a partire dalla prima infanzia e soprattutto in previsione di un inserimento all'asilo nido. **Già dall'età dai 12 - 18 mesi**, infatti, permettono al bambino di sapere in anticipo ciò che accadrà dopo, aiutandolo ad acquisire maggior sicurezza e facilitando un sano sviluppo del Sé", prosegue lo psicologo. Un **errore abbastanza frequente fra i genitori**, invece, è quello di modificare le routine quando non ottengono risultati in breve tempo. "Ogni bambino è diverso: ci sono bambini che beneficiano della routine dopo una o due settimane, altri che possono impiegare anche uno o due mesi. È fondamentale che i genitori portino tanta pazienza continuando a stare vicino al bambino e ripetendo con lui, sempre con dolcezza e con il sorriso sulle labbra, le medesime routine". Attenzione, però, alle **attività** da inserire nella routine: "Se il bambino deve andare a letto, le attività devono essere tranquillizzanti. Ad esempio, la televisione e i videogiochi non aiutano, in quanto portano ad attivare il cervello e, di conseguenza, anche il corpo".

Come cambia il copione

A mano a mano che i bambini crescono, cambiano gli orari e le esigenze e anche la presenza dei genitori comincerà a diventare un po' più distaccata. "Le routine si devono adattare all'età del bambino senza perdere il ruolo di punti di riferimento specifici in quanto, come abbiamo visto, sono determinanti per lo sviluppo di un Sé sicuro", precisa il dottor Maisetti. **In età scolare, ad esempio, può essere introdotta una sorta di "patteggiamento"**: ti do il permesso di fare una cosa che desideri, ma poi vai subito a letto. Con i più grandi, si può cominciare a sviluppare dei ragionamenti deduttivi che li portino a capire a che ora sia meglio andare a letto, tenendo presenti gli impegni della giornata seguente. "Se riusciamo a far fare ai figli questa riflessione, basata su autonomia e responsabilità, abbiamo svoltato. Certe volte, servirà ancora la spinta autoritaria da parte dei genitori, ma la costanza premierà", aggiunge Toscani che chiama in causa anche il **risveglio**. "Dotare i ragazzi un po' di più grandi di una sveglia personale promuove l'autonomia e, impattando sull'azione speculare di andare a letto, sviluppa con il tempo maggiore responsabilità quando è ora di spegnere la luce".

Promuovere l'autonomia step-by-step

La routine ha anche il vantaggio di sostenere fattivamente il rispetto degli orari. "I figli hanno una particolare abilità nel capire dove è permesso battagliare e cercare di vincere e dove, invece, non c'è margine di trattativa", ricorda l'esperta di organizzazione. Molte volte, invece, le cose si complicano per una mancanza di programmazione. "Si parte dall'ora stabilita per andare a letto e si calcola "a ritroso" quanto tempo occorre per prepararsi. Per esempio: lavarsi i denti, fare la doccia, mettere il pigiama, organizzare i vestiti per il giorno dopo e fare la cartella sono attività che, complessivamente, richiedono trenta minuti, bisogna organizzare la serata per riservare il tempo necessario". Quindi, se ci si aspetta che i bambini vadano a letto alle 21:00, bisogna invitarli a cominciare a prepararsi alle 20:30, in modo da **riuscire a fare tutto senza fretta**. "Queste attività possono essere elencate in una check-list: con i bambini che non sanno leggere, si usano le immagini. All'inizio, le istruzioni si eseguono con l'aiuto dei genitori e poi sempre più in autonomia", suggerisce Toscani.

La variabile del modello

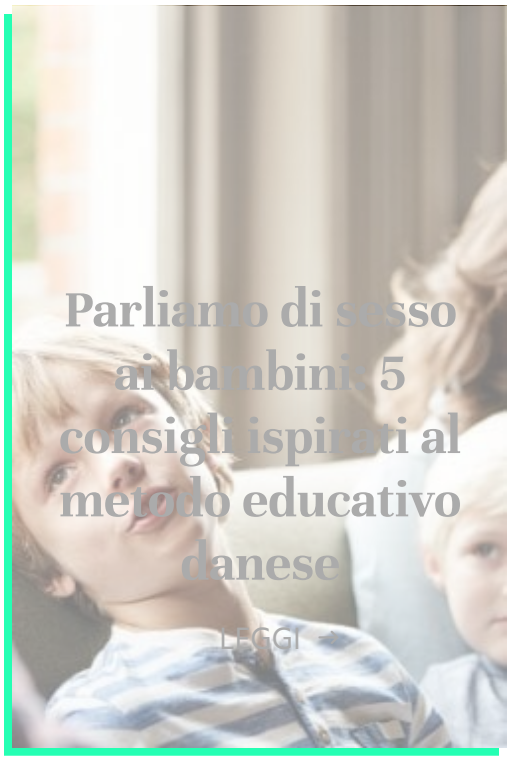
Affinché il messaggio possa arrivare chiaro al destinatario (e si consolidi nel tempo), è indispensabile mantenere una linea coerente e una posizione chiara rispetto al valore del sonno. "Non dimentichiamo che i genitori hanno un formidabile strumento per far valere

una routine della buona notte e cioè il loro esempio. Farsi trovare a letto per le coccole o la favola della buona notte risponde al bisogno di rassicurazione dei nostri figli", sottolinea Toscani. **Modificare le proprie abitudini** per favorire una buona notte di sonno, infatti, è una strategia che premia. "Viceversa, alterare la routine del bambino per garantire ai genitori di mantenere lo stile di vita di persone senza figli è controproducente", avverte lo psicologo. Per esempio, fare tardi nel weekend perché "tanto il giorno dopo si può dormire" comporta un cambio nelle routine giornaliere del bambino. "Meglio, piuttosto, darsi i turni: si fa tardi il sabato, poi uno dei genitori dorme la mattina, mentre quello che mantiene la routine del bambino riposerà nel pomeriggio". Infine, organizzare le proprie giornate per andare a letto presto, senza attardarsi davanti al computer o alla tv è la miglior testimonianza del fatto che crediamo in quello che chiediamo ai nostri figli di fare. "Il risultato saranno giornate con meno stress e più energia e, dunque, più cose realizzate in serenità", conclude Toscani.

DI STEFANIA MEDETTI
04 Gennaio 2019

figli psicologia

SULLO STESSO ARGOMENTO



DAL WEB
Contenuti Sponsorizzati da Taboola