



**7 Passi
per imparare
a gestire un bimbo
che non dorme.
I segreti del sonno!**



Indice.

7 Passi per imparare a gestire un bimbo che non dorme.

- 1) Evitate di far stancare o eccitare troppo il bimbo soprattutto nelle ore che precedono l'addormentamento.
- 2) Create una serie di rituali prima di portare il bambino a letto.
- 3) Cercate di non caricare di ansia il momento del sonno o di adottare mille strategie diverse per addormentarlo.
- 4) Cercate di creare in casa un'atmosfera che differenzi il giorno dalla notte.
- 5) Fate in modo che non dorma oltre le 6 del pomeriggio ma...attenzione!
Non eliminate il sonnellino del tutto!
- 6) Evitate di prenderlo in braccio (soprattutto se non piange) ogni volta che si sveglia durante la notte per coccolarlo o dargli da mangiare.
- 7) Evitate discussioni forti o con toni elevati davanti al bambino. Evitate anche di sgridare il bimbo a cena o forzarlo a mangiare se non vuole.

3 Consigli veloci...ma molto importanti!

- 1) Mettete il bimbo a letto prima delle 10 di sera e non cambiate ogni volta l'ora in cui va a letto.
- 2) Non usate il sonno come minaccia quando parlate con il bimbo.
- 3) Mantenete costanti le figure che si prendono cura del bimbo.

Conclusione.

Chi è l'autore di questo e-book.

7 Passi per imparare a gestire un bimbo che non dorme. I segreti del sonno! 😊

Se stai leggendo questo e-book molto probabilmente è perché hai un bimbo che non vuole dormire la notte e...**vorresti qualche consiglio a tal proposito?**

Quello che voglio cercare di fare con questo e-book è proprio tentare di **aiutare** quei **genitori** che si sentono stressati, stanchi o sonnolenti durante il giorno perché il proprio figlio non dorme la notte o fa capricci estenuanti per addormentarsi...

Le **conseguenze** dell'insonnia del bimbo ricadono infatti non solo sul bimbo che è generalmente più nervoso ma anche sui genitori a loro volta più stanchi e nervosi...e anche più litigiosi! La mancanza di sonno può determinare una peggiore qualità della vita di coppia, delle prestazioni sul lavoro, etc.



Si pensa comunemente che sia naturale stare a lungo svegli la notte quando si ha un bimbo piccolo, quasi faccia parte dell'essere genitori...ma non è così!

**I RISVEGLI NOTTURNI NON SEMPRE SONO INEVITABILI O IRREPARABILI.
SI PUÒ PROVARE A FARE QUALCOSA DI UTILE.** Vediamo insieme come.

3

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

Ecco quali sono i 7 passi.

1) Evitate di far stancare o eccitare troppo il bimbo soprattutto nelle ore che precedono l'addormentamento perché ciò determina un aumento dei livelli dell'ormone adrenalina che in realtà ostacola l'arrivo del sonno e il bimbo finisce per impiegare più tempo nell'addormentarsi.

È importante quindi fare attenzione a non stimolare eccessivamente il bambino la sera, sia a livello emotivo che motorio, soprattutto un'ora prima dell'addormentamento: **non è vero che più il bimbo è stanco e più si addormenta prima.**

Cercate di creare un'atmosfera attutita. Rallentate i ritmi dandogli la sensazione che tutta la famiglia si stia preparando per il sonno.

Un esempio per chiarirci: eliminiamo rumori o luci forti come può essere una tv accesa ad alto volume .

Altro esempio: la sera invece di giocare a nascondino in casa si può pensare di fare un disegno...un'attività generalmente ben più rilassante! 😊

Nota sul bagnetto: evitare il bagno la sera se non gli piace il contatto con l'acqua o se lo vive come un gioco che lo eccita; si può pensare invece di fargli il bagnetto se per lui è un'esperienza rilassante.

4

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

2) Create una serie di rituali prima di portare il bambino a letto.

Create dei rituali o, meglio ancora, delle sequenze di rituali che il bimbo ripete ogni giorno prima di andare a dormire, sia per il sonnellino pomeridiano sia per la notte.

Ad esempio?

**Ascoltate con lui una canzone rilassante e poi fategli un massaggio;
mettete il pigiama e azionate un carrillon o cantate una ninna nanna;
o ancora fategli fare il bagnetto, mettetegli il pigiama e poi leggete una fiaba; etc.**

I rituali offrono sicurezza e tranquillità al bambino ed in questo modo **il sonno diventa anche l'ultima di una serie di azioni piacevoli.**

Se la lettura della fiaba è uno dei rituali prima di andare a dormire ricordati di non alzare troppo il volume della voce e di non esagerare troppo nel personificare i vari personaggi (potrebbe eccitarsi invece di calmarsi!). 😊

Nota.

Accanto ai rituali offrite anche **un giochino, magari un pupazzo morbido**, che il bimbo avrà sempre con sé al momento del sonno: una bambola di pezza, un peluche.

Questo viene detto oggetto transazionale ed ha un **effetto calmante** sul bimbo.

5

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

3) Cercate di non caricare di ansia il momento del sonno o di adottare mille strategie diverse per addormentarlo che vi sfiniscono quali ad esempio cullarlo tra le braccia per un'ora, portarlo in giro di notte con la macchina, etc.

Il bambino con le sue antenne sente quando la mamma e il papà si chiedono “dormirà stanotte?” e sono **in preda alla paura di passare la notte in bianco**.

A volte può capitare che un genitore, senza accorgersene, **trasmetta al proprio bimbo il messaggio che non vede l'ora che si addormenti**, ma fate attenzione perché mandare questo messaggio al bimbo vuol dire dargli il potere di rendere contento o meno il genitore.

Ricorda sempre che non bisogna essere riconoscente al tuo bimbo quando si addormenta perché il dormire è un atto fisiologico e naturale, proprio come fare la pipì quando si avverte lo stimolo.

Se si sveglia durante la notte non accorrere in men che non si dica facendoti cogliere dal panico, attendi pure qualche istante per comprendere cosa è successo.

Chiediti “ha bisogno di me o semplicemente si è svegliato perché stava in una posizione scomoda?”, “ha fame? gli fa male qualcosa? ha bisogno di coccole?”...

avvicinarsi al bimbo con calma, senza farsi cogliere dall'ansia e darsi il tempo di capire quali sono le sue esigenze in quel momento per poi intervenire (laddove pensiamo ce ne sia bisogno) è un modo per trasmettere serenità al bambino.

Io sono una mamma che pratica co-sleeping e credo che la scelta del lettino o del lettone vada effettuata seguendo le proprie convinzioni perché non esistono regole universali

6

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

che possano andare bene per tutti...ma se il bimbo dorme nel suo lettino può essere utile resistere alla tentazione di portarlo subito nel lettone altrimenti è probabile che il bimbo impari a risvegliarsi per ottenere il posto in mezzo ai genitori! ...si può anche attendere qualche istante per capire cosa ha...non è necessariamente detto che abbia bisogno del genitore o di essere portato nel lettone.

4) Cercate di creare in casa un'atmosfera che differenzi il giorno dalla notte.

Il bimbo con le sue antenne percepisce ciò che gli avviene intorno ed apprende soprattutto da quello che vede (l'esempio che gli diamo).

È quindi utile prima di tutto fare in modo che al bimbo sia chiara qual è la differenza tra il giorno e la notte e cioè: il giorno è dedicato alle varie attività e la notte è dedicata al riposo. Come si fa?

Con qualche semplice gesto...

La notte in camera da letto ci sono buio e silenzio (totali o quasi) **mentre di giorno**, durante il sonnellino, è bene lasciare le finestre un po' aperte in modo che entri la luce naturale e anche qualche rumore. Durante il sonnellino pomeridiano non interrompiamo tutte le nostre attività.

Di giorno si gioca a palla, di sera si disegna o si sfoglia un libro.

O ancora, un **altro esempio**: la sera rivolgeti al bambino con toni di voce più bassi rispetto al giorno...soprattutto in camera da letto è importante parlargli quasi sussurrando.

7

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

Questi semplici gesti trasmettono il messaggio al bimbo che quando si sta in camera da letto ed è notte c'è spazio solo per il riposo e non c'è spazio per giochi, urli, e via discorrendo. Dare l'esempio è il modo migliore affinché il bimbo apprenda alcuni atteggiamenti...anche se richiede del tempo!

5) Fate in modo che non dorma oltre le 6 del pomeriggio ma...attenzione!

Non eliminate il sonnellino del tutto!

Non pensate che se il bambino fa i capricci la sera per addormentarsi sia una buona soluzione privare il bambino del sonno durante il pomeriggio (almeno fino ai 3-4 anni) perché ciò induce solo un aumento dello stress nel bambino che a sua volta rischia di posticipare l'addormentamento serale perché c'è più adrenalina in circolo.

Mettete inoltre sempre il bimbo a dormire nel letto dove dorme la notte... è una buona abitudine!

6) Evitate di prenderlo in braccio (soprattutto se non piange) ogni volta che si sveglia durante la notte o dargli da mangiare...non sempre ha questa esigenza!

Attendete un minuto per valutare se è necessario il vostro intervento... a volte è solo un micro risveglio dovuto alla posizione scomoda.

No anche alla somministrazione di **bevande** durante la notte ogni volta che il bimbo si sveglia perché il rischio è che si abitui a svegliarsi per bere.

8

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

L'ideale sarebbe inoltre che il bimbo a cena mangiasse le giuste quantità: sia mangiare troppo che mangiare poco possono indurre il risveglio perché il bimbo avverte pesantezza o viceversa lo stimolo della fame.

7) Evitate discussioni forti e con toni elevati davanti al bambino soprattutto prima di andare a dormire ed evitate anche di sgridare il bimbo a cena o forzarlo a mangiare se non vuole.

3 Consigli veloci...ma molto importanti!

1) Mettete il bimbo a letto prima delle 10 di sera e non cambiate ogni volta l'ora in cui va a letto.

È una buona abitudine mettere il bambino nel suo letto sempre alla stessa ora (prima delle 10) e **sempre nello stesso posto** (sarebbe meglio optare sempre per il letto piuttosto che il passeggino).

Questo non vuol dire che non possa esserci mai l'eccezione ma in generale è meglio cercare di seguire questa regola quanto più il bimbo ha difficoltà.

Siate perseveranti e mantenete **regolarità anche nell'ora del risveglio!**

9

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

2) Non usate il sonno come minaccia quando parlate con il bimbo.

Eliminare frasi del tipo **“se ti comporti male ti faccio fare il sonnellino”** o **“se non fai il bravo ti metto a letto”** perché il messaggio implicito che mandiamo al nostro bimbo è che il **dormire sia una punizione**.

Questo messaggio può solo far sì che il tuo bimbo impari a detestare il momento del sonno! 😊

3) Mantenete costanti le figure che si prendono cura del bimbo.

Importante è che non siano molte le figure di riferimento che si prendono cura del bimbo (mamma, nonni, maestre, baby-sitter, vicine di casa, etc.) soprattutto se è molto piccolo, perché ognuna ha le sue modalità e il suo linguaggio affettivo e questo può disorientare il bimbo.

Nel caso in cui siano molteplici le figure che accudiscono il bambino è bene cercare di assumere una linea comune in merito alle modalità cosicché si trasmetta coerenza e tranquillità al bambino.

Una nota: i bimbi imparano molto da quello che vedono...

Un bimbo che ha due genitori che amano dormire e gli dedicano molto tempo ha meno probabilità di sviluppare difficoltà nel sonno rispetto ad un bimbo che ha due genitori che pensano che dormire sia una perdita di tempo e gli dedicano quindi poco tempo. Ma attenzione questa non è una regola!

È chiaro che un ruolo importante è giocato anche dal temperamento del bambino.

Ci sono bimbi che per loro natura sono più vivaci ed altri che sono più tranquilli.

Ed ancora, essendo i bimbi molto recettivi, captano anche momenti di tensione in casa...**un'atmosfera familiare serena gioca sicuramente a favore** della durata del sonno e di una minor frequenza di risvegli.

Conclusione.

Non sempre i problemi che riguardano il sonno (quando il bimbo è piccolo) hanno all'origine un problema fisiologico...Alcune volte i disturbi possono essere legati a comportamenti assunti dai genitori e sono la conseguenza di abitudini consolidate nel tempo.

Questa è una buona notizia! ☺

Ci dà la possibilità di agire per affrontare in qualche modo la situazione difficile. "Cosa posso fare che finora non ho fatto?"

Il sonno è il momento in cui l'ormone della crescita viene prodotto in maggior quantità. Consente quindi al bambino di maturare ma anche di rigenerarsi.

Con queste considerazioni vien da sé l'importanza di conoscere delle linee guida nell'educazione dei bimbi al sonno...è vero ci sono alcune malattie che possono comportare dei disturbi del sonno, come ad esempio asma, otite, allergie, etc. ma per questo vi rimando al parere del pediatra.

Sarà lui ad escludere l'eventuale natura organica del disturbo.

Se avete letto l'e-book fin qui suppongo che in qualche modo vi abbia interessato ed è per questo che vi faccio i miei cari auguri e un grande

Chi è l'autore di questo e-book?

Mi chiamo Sara Siniscalchi. Se segui il mio [blog](#), il [sito](#) o la mia [pagina Facebook](#) sicuramente saprai che sono una psicologa e psicoterapeuta e che mi occupo principalmente di sostegno alla genitorialità, adolescenza e disturbi d'ansia.

Se vuoi un consulto o vuoi porre qualche domanda puoi scrivere sul blog o contattarmi all'indirizzo e-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

Se vuoi prendere un appuntamento puoi chiamarmi al 349/7593372.

Se invece vuoi tenerti aggiornato sulle novità, gli eventi o i corsi puoi iscriverti alla newsletter.

E TU COSA NE PENSI DI QUESTO E-BOOK? E COME VIVI IL SONNO DEL TUO BAMBINO? [Lascia il tuo commento!](#)

Se vuoi partecipare agli argomenti di discussione e lasciare il tuo commento accedi alla mia pagina [facebook SaraSiniscalchi Psicologa](#).



13

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 03/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it