



## QUANDO IL BEBE' DORME CON MAMMA E PAPA'

Il sonno dei bambini è una questione molto sentita dai genitori, perché una buona dormita del piccolo garantisce un sonno sereno anche a loro e consente un recupero delle energie necessarie per affrontare la giornata che verrà.

Questo tema è dibattuto anche dagli esperti: alcuni studi hanno evidenziato che dormire nel lettone con i genitori, in particolare nei primi mesi di vita, può essere vantaggioso per il benessere del piccolo, mentre altri affermano sia importantissimo coltivare “l'individualità” del figlio da subito, lasciandolo dormire da solo nel suo lettino.

Considerando i punti di vista dei vari membri della famiglia, se forse dormire con i genitori può avere dei vantaggi per il bambino e la sua salute (ma solo quando è piccolo), non si può dire lo stesso per mamma e papà e per la loro vita di coppia, che, messa già alla prova con l'arrivo del figlio, può risentirne ulteriormente nell'eventualità che lui dorma nel lettone, e ancora di più se ci rimane negli anni a seguire.

Vale forse la pena, quindi, schierarsi con il secondo gruppo di studiosi, quelli più tradizionalisti, che affermano l'**importanza di una divisione degli spazi genitoriali con quelli dei figli**, fin da subito.

Non è facile contenere l'ansia da separazione del bambino nel momento più delicato, quello dell'addormentamento, perché questa è una vera e propria esperienza di separazione dagli affetti e dalla realtà, che per i bambini è costituita appunto da mamma e papà. E' normale, quindi, che i bambini non vogliano andare a dormire e abbiano paura del buio e di restare soli.

Per un bambino è però importante imparare fin da subito a separarsi da mamma e papà e a **tollerare la frustrazione** che ne deriva, perché apprendere che non si può avere tutto e subito e che per ottenere le cose non è necessario piangere o arrabbiarsi, gli servirà più avanti, quando all'asilo vorrà sempre giocare e dovrà invece adeguarsi a regole e tempi ben precisi, e ancor di più negli anni a seguire, con l'ingresso nella scuola.

In questa fase, la famosa **coperta di Linus**, dalla quale non si stacca mai il personaggio del fumetto *Peanuts*, ha un suo perché: rappresenta ciò che gli psicologi chiamano “oggetto transazionale”, un oggetto che permette, potendolo tenere sempre con sé, di separarsi temporaneamente dagli affetti, perché nell'immaginario del bambino li rappresenta, facendolo sentire al sicuro. Non per niente Linus la chiamava “*coperta di sicurezza*”. Spesso l'oggetto transazionale prediletto è il **ciuccio**, a volte il pupazzo che i genitori devono stare ben attenti a non dimenticare se vanno in vacanza o se lasciano il bambino dai nonni. Questo “sostituto” dell'affetto materno e paterno, può essere un valido aiuto per i genitori nel momento in cui devono separarsi dal bambino anche solo per un breve periodo.

Inoltre, è importante imparare ad accompagnare i figli al sonno, prima di lasciarli da soli in cameretta, **stabilire con loro un contatto speciale** che gli permetta di addormentarsi sicuri, portando dentro di sé un'immagine stabile di mamma e papà.

Sempre di più oggi i genitori fanno fatica a non accontentare i figli, un po' per stanchezza, un po' perché concedere loro, una cosa è più facile che negarla. Però, una volta che un'abitudine si è radicata, toglierla richiede un impegno e una fatica a volte frustranti. Per questo è meglio evitare sin da piccoli l'abitudine di dormire nel lettone, anche perché ciò contribuisce a formare una personalità sicura e indipendente rispetto alle situazioni ansiogene legate alla paura di perdita e separazione. Dormire nel letto dei genitori rappresenta un fattore di rischio per il bambino, proprio per quel che riguarda la creazione di un'**immagine di sé sicura**. E' importante che il letto sia per il bambino uno spazio individuale, differenziato da quello degli altri. Rappresenta la prima “palestra” di sperimentazione della sua autonomia, della rappresentazione della sua possibilità di non fusione con i genitori.

Un altro aspetto da non sottovalutare è l'idea di coppia offerta ai genitori al figlio, tenendolo nel letto con loro e permettendogli a qualcuno di intromettersi nella loro intimità dividendoli proprio in un luogo così privato come la stanza da letto.

È importante che i genitori offrano ai figli un'immagine di coppia come di un sottosistema aperto agli altri membri della famiglia, che però mantiene e difende i propri confini. È importante che i genitori siano per il figlio un modello anche in questo senso, non solo come uomo e come donna, ma anche come coppia. Un figlio deve sentire che i genitori si amano, se è così, e che ci tengono a passare del tempo da soli. Questa percezione rafforzerà in lui un'immagine di sé positiva, perché sentirà di essere il frutto di un legame d'amore.

### Come devono comportarsi i genitori?

- Non fatelo mangiare appena prima di addormentarsi;
- Evitate giochi stimolanti prima di andare a dormire;
- Usate una lampada notturna;
- Aiutate il bambino a trovare un oggetto transazionale: qualcosa da tenere vicino nei momenti di stress, come un animale di stoffa, un fazzoletto o il magico ciuccio;
- Date importanza della ritualità, ad esempio ogni sera fate sempre le stesse azioni, così che il bimbo possa "prepararsi" al momento della nanna. Ad esempio: iniziare con una tappa in bagno per la pulizia personale, poi spostarsi in cameretta a mettere il pigiama, infine infilarsi a letto per la lettura di una storiella e per il bacio della buonanotte;
- Come genitori, dovete considerare e superare anche la vostra paura di separarvi da lui;
- Riprendetevi i vostri spazi di coppia: questo offrirà a vostro figlio un'immagine positiva del rapporto tra mamma e papà, e quindi un'idea sana del rapporto tra uomo e donna;
- Ricordate che un bambino che dorme nel suo letto da grande non avrà problemi a separarsi... è quindi un investimento per il suo futuro!

### Come interrompere l'abitudine del lettone?

Se il bambino è **GIA'** abituato a dormire nel vostro letto e **volete cambiare**, seguite questi suggerimenti:

- Comunicate al bambino la nuova regola: "Sei troppo grande per dormire ancora con noi, tu hai il tuo letto, noi il nostro: da stanotte vogliamo che tu stia a dormire nel tuo letto"... "Se vuoi possiamo lasciare la porta della tua stanza aperta così non ti sentirai solo e saprai che mamma e papà ti sentiranno se ne hai bisogno"
- Se il bambino lascia la sua stanza, riportatelo immediatamente di nuovo in camera sua; se lo fa di nuovo, accostate la porta della cameretta finché non è rientrato nel suo letto.
- Se s'intrufola nottetempo nel lettone, ordinatelo di tornare in camera, usando un tono deciso; se non si muove, prendetelo di peso e riportatelo nel suo letto senza discutere troppo.
- **Aspettatevi qualche pianto**, le prime notti vostro figlio si dispererà e piangerà a lungo per ottenere il privilegio perduto: sta a voi farvi vedere risoluti e decisi. La cosa più deleteria è quella di cedere dopo qualche decina di minuti davanti alle sue insistenze. Tanto vale allora rimandare a un altro periodo, più avanti, la decisione di svezzarlo dal lettone. Se però tenete duro, sappiate che nel giro di pochi giorni il bambino, anche contro voglia, si abituerà alle nuove regole.