



Le regole d'oro per una nanna perfetta

Nel mondo affascinante e delicato della nanna al nido, le educatrici esperte ci svelano i segreti per creare il contesto ideale in cui i bambini possono addormentarsi con serenità, in quanto questo momento cruciale della routine giornaliera dei più piccoli richiede una buona dose di attenzione.

La chiave di tutto? Un ambiente accogliente e tranquillo. Qui, la musica dolce svolge un ruolo magico, avvolgendo i bimbi in un'atmosfera rilassante. L'effetto rassicurante della musica non deve essere sottovalutato, ma neanche quello delle coccole che offrono ai bambini comfort, tranquillità e sicurezza. Sicuri e protetti, i bambini sono pronti per un sonno rigenerante.

Per rendere questo momento ancora più sereno, è essenziale creare una buona routine, come racconta Beatrice, educatrice dell'asilo nido Spazio Bimbo di Monza. "Ogni giorno, prima del momento del riposo, noi canticchiamo la canzoncina della nanna e leggiamo una breve storia. Questi piccoli rituali offrono ai bambini un senso di aspettativa, rendendo l'approccio al sonno un momento del tutto naturale e sereno. Non solo: andare a nanna sempre allo stesso orario e nello stesso posto sono due abitudini preziose che vogliamo ricordare".

Le tre regole d'oro per una nanna perfetta, invece, ce le descrive Catalina, anche lei educatrice presso lo Spazio Bimbo. "Le tre regole d'oro, ovvero la chiave per garantire un riposo sereno e benefico, sono ben descritte dalle parole fiducia, sensibilità e familiarità. La fiducia tra educatore e bambino è il fondamento di una relazione positiva.



Francesca Campolungo
Coordinatrice Area Formazione
Pedagogica Assonidi

Per ulteriori approfondimenti,
vai su bingbunny.com





Le regole d'oro per una nanna perfetta

Questo rapporto di fiducia non solo genera sicurezza, ha ottimi effetti anche nel momento della nanna, facendo sentire i piccoli protetti e al sicuro. La seconda regola, ovvero la sensibilità ai segnali, rivela l'importanza di riconoscere e rispondere alle esigenze di ciascun bambino. C'è chi si addormenta prima e chi dopo, ci sono bambini che preferiscono le coccole e altri che desiderano il contatto della mano. Inoltre, non esistono risvegli standard: c'è chi si sveglia alzandosi subito e chi, invece, rimane accoccolato sotto le coperte con gli occhi chiusi.

Ultima regola, ma non per importanza", conclude Catalina, "è la familiarità. Ogni piccolo che lo desidera ha il suo oggetto personale a cui è particolarmente affezionato".

Infine, ci sono alcune semplici cose che è importante tenere a mente: la sala dove si fa la nanna deve essere un luogo tranquillo e privo di rumori fastidiosi, i lettini e le culle devono essere confortevoli e adatti alle dimensioni del bambino, un buon materasso e lenzuola pulite contribuiscono al comfort e la temperatura della stanza deve essere moderata, né troppo calda né troppo fredda, poiché caldo e freddo disturbano il sonno. Infine, ricordiamoci che l'oscurità aiuta a favorire il sonno profondo.

Informazioni sull'autore

Francesca Campolungo si occupa di formazione, supervisione pedagogica e progettazione educativa di servizi all'infanzia pubblici e privati, collaborando con enti, fondazioni ed università. Fra i fondatori di Assonidi, ha coordinato alcune comunità mamma-bambino e collaborato con numerosi servizi di Tutela dei Minori in Lombardia.



Francesca Campolungo
Coordinatrice Area Formazione
Pedagogica Assonidi

Per ulteriori approfondimenti,
vai su bingbunny.com

