



## Leggimi perché... la tua voce mi aiuta ad addormentarmi

Bambini e bambine, in particolare neonati, dormono molto. Il sonno è fondamentale per il loro sviluppo. I benefici che un buon sonno può dare sono moltissimi, ma ci vuole del tempo prima che bambini e bambine siano in grado di autoregolarsi in completa autonomia; come in tutte le esperienze della vita, all'inizio, hanno bisogno del supporto di mamma o papà per potersi lasciare andare con serenità e rilassarsi.

Il sonno e le modalità di addormentamento cambiano, così come cambiano bambini e bambine durante la crescita e ciò che si fa per loro nei primi mille giorni, per accompagnare il primo adattamento e le prime trasformazioni, lascia un segno profondo nella vita dei più piccoli. Ciò che si vive come sereno, tranquillo, piacevole nei primi periodi della vita resterà tale anche nei periodi successivi, come una lente attraverso cui verrà visto e percepito tutto ciò che viene dopo.

Molti studiosi hanno proposto dei modelli e delle modalità di gestione del momento della nanna, ma bisogna ricordarsi che le persone, anche le più piccole, difficilmente riescono a stare rinchiusi in uno schema già pensato e la cosa migliore, come sempre, è conoscersi e rispettarsi fin da piccoli, magari cercando anche di immedesimarsi o immaginare in ciò che un piccolino può provare in certi momenti della sua giornata. È più bello restare in compagnia di qualcuno, coccolati, accarezzati, proprio poco prima di dormire, sia per la nanna della sera, sia per i vari pisolini della giornata; non è difficile capirlo.



Monica Castagnetti  
Nati per Leggere

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su **bingbunny.com**





**Leggimi perché... la tua voce mi aiuta ad addormentarmi**

## **Ma cosa si può fare per aiutare un bambino o una bambina ad addormentarsi serenamente?**

Come genitori è bene ricordare sempre che nei primi mesi il sonno segue diverse fasi e difficilmente raggiunge periodi di lunghe ore consecutive; i risvegli non dipendono né da un capriccio né da errori di gestione dei genitori; il sonno è semplicemente fatto così. È meglio non vivere come fonte di stress l'andamento del sonno dei più piccoli né cercare di raggiungere degli obiettivi (10 ore di sonno consecutive) che sono irraggiungibili nell'immediato.

Il momento della nanna non è sempre semplice. La stanchezza accumulata dai piccoli li rende nervosi, irritabili, e può disturbare anche i momenti più belli, lasciando come una brutta "increspatura" che alla lunga rende inquieti grandi e piccoli. Può capitare che i genitori vivano con fatica il momento della nanna, una fatica sentita anche dai piccoli, che tendono ad accordarsi al clima emotivo che sentono intorno a loro. Insomma, fatica e inquietudine rimbalzano tra mamma o papà e i piccoli, in un circolo che vizia il benessere di quel momento.

Il momento del riposo dovrebbe risultare sereno e favorire il benessere di tutti, con la consapevolezza che i genitori hanno la possibilità di proporre soluzioni e abitudini, fin dalla nascita del bambino, utili ad agevolare il piacere di vivere anche questo momento.



Monica Castagnetti  
Nati per Leggere

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su **bingbunny.com**





## Leggimi perché... la tua voce mi aiuta ad addormentarmi

Prendere alcune buone abitudini può aiutare grandi e piccoli ad accompagnare il momento della nanna in modo piacevole, rilassante, facendo esperienza di piccole cose quotidiane che fanno anche bene alla crescita. La lettura condivisa è una piccola azione quotidiana capace di innescare circuiti di benessere. Leggere insieme a un bambino piccolo può significare molte cose, tutte, però, unite dalla voce di mamma o papà che accompagna l'esperienza.

All'inizio è giocare con il libro come oggetto, farci amicizia stropicciandolo, mordendolo, dandogli qualche occhiata prima di ricominciare a girarlo tra le mani o tra i piedi. I genitori, in questo caso, accompagnano ciò che fanno i bambini con lodi, incoraggiamenti o buffe espressioni. Da piccoli il libro più bello da guardare è il volto di mamma o papà, e le parole più belle da sentire sono le loro!

Poi, dopo i primi sei mesi di vita, il rapporto con il libro cambia: si può guardare insieme a mamma e papà, accoccolati, mentre ci si gode il contatto fisico, sentire le parole o le storie fermandosi su quelle che attirano l'attenzione, che fanno ridere o che accendono un ricordo, per poi tornare a guardare il viso dell'adulto che è lì a vivere insieme un momento speciale, mentre sussurra dolci parole.

Dopo l'anno di età cominciano i gusti, le storie preferite, che vengono chieste moltissime volte e si imparano, poi, anche a memoria.



Monica Castagnetti  
Nati per Leggere

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su **bingbunny.com**





## Leggimi perché... la tua voce mi aiuta ad addormentarmi

Ai bambini e alle bambine piace molto sapere cosa succederà loro con un po' di anticipo e conoscere le storie preferite a memoria li rassicura, permette loro di creare un senso di attesa e ripetere l'esperienza che è piaciuta la prima volta così tanto! È bene assecondare queste preferenze e, anche se i grandi si annoiano un po' a leggere sempre la stessa storia, questo diventa il momento perfetto per poter osservare i bambini, mentre mostrano cosa piace loro e svelano una parte della loro personalità. Ecco che l'adulto si scambia di posto e si trova, adesso che i bambini sono più grandi, a leggerne il viso, come fosse il libro più bello!

Leggere insieme è un momento intenso, in cui ci si concede il lusso di concentrarsi l'un l'altro attraverso il libro, le parole, la condivisione... Non è tanto ciò che succede fuori che conta, ma ciò che accade dentro. Il legame costruito attraverso una voce che legge per me, una voce che mi racconta una storia, è speciale. Conoscere il proprio bambino o la propria bambina, osservare le loro reazioni, ciò che richiedono, la loro voglia di ripetere alcune letture ed altre no, sono tutti modi per mettersi in relazione con loro. Attraverso un libro è possibile scoprire chi sono, cosa pensano, come giocano, cosa piace loro e cosa no... Sono tutte dimensioni che fanno crescere il legame e lo rafforzano. Cosa c'è di più bello, infatti, che essere conosciuti, e riconosciuti, da mamma o papà? Ci si sente protetti, sereni, grandi e piccoli insieme.



Monica Castagnetti  
Nati per Leggere

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su [bingbunny.com](https://bingbunny.com)





Leggimi perché... la tua voce mi aiuta ad addormentarmi

## Informazioni sull'autore

Monica Castagnetti, psicopedagogista, da più di vent'anni si occupa di bambini, bambine e genitori, con percorsi di supporto e arricchimento educativo. Dal 2012 collabora con il Centro per la Salute del Bambino ONLUS nell'area Early Childhood and Nurturing Care e si occupa di formazione per le professioni educative, culturali, sanitarie e sociali, e di ricerca e aggiornamento sui temi della genitorialità responsiva, paternità, Nurturing care e buone pratiche per la salute e lo sviluppo di bambini e bambine. Svolge attività di coordinamento e progettazione per la sperimentazione e la messa in pratica delle evidenze.



Monica Castagnetti  
Nati per Leggere

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su [bingbunny.com](https://bingbunny.com)

