



Il nido d'infanzia nel sistema educativo

(4.2.) - Il sonno

Come dormono i bambini al nido? Come organizzare il momento del riposo? come ascoltare e rispettare i ritmi dei bambini?

Il ruolo del riposo del bambino

Il sonno del bambino è un processo evolutivo complesso e va perciò visto da una molteplicità di sfaccettature. Come per gli altri aspetti evolutivi, poiché il sonno si trasforma a mano a mano che cresce, il bambino dovrà imparare a dormire come parte di quel processo che lo porterà a diventare autonomo. La famiglia prima e il nido poi dovranno tenere conto dei suoi ritmi che caratterizzano l'alternanza fra la veglia e il sonno, ma sarà soprattutto il bambino a imparare gradualmente a condividere i ritmi di veglia e sonno con quelli della famiglia e successivamente del nido. accadranno momenti nei quali rimanderà un po' il sonno ed altri momenti nei quali dovrà convivere con la mancanza di sonno standosene ugualmente sereno e tranquillo. Comprendere il sonno del bambino piccolo significa comprendere la combinazione fra due elementi: da un lato c'è il fatto che il sonno cambia in rapporto all'età ed è caratterizzato da periodi salienti nei quali il bambino passa attraverso fasi specifiche, dall'altro è un fatto che il bambino deve via via adattarsi alle condizioni create dall'ambiente, dovrà cioè arrivare, con il tempo necessario, a rispettare l'alternanza giorno – notte.

Il sonno del bambino è evolutivo

Già fin da prima della nascita il feto si adatta ai ritmi di sonno e di veglia della mamma ed inizia a imparare a adattarsi all'ambiente e le future mamme lo possono constatare sulla base dei suoi movimenti che avvengono in certi orari oppure in determinate circostanze nelle quali la madre si trova in situazioni specifiche o svolge determinate azioni.

Quando poi il bambino nasce si trova d'improvviso in una ambiente del tutto nuovo e meno

protetto, immerso nella luce e circondato da rumori sconosciuti. Alla nascita ogni bambino si trova perciò in una fase di grande disorganizzazione e il sonno (in questa fase il bambino dorme anche 16 ore al giorno) gli serve per “chiudere”, ossia per staccare la spina dagli stimoli dell’ambiente che per lui sono indubbiamente eccessivi, caotici e incomprensibili. Il sonno serve perciò anche per ridurre l’accumulo e per superare i momenti di affaticamento eccessivo: è questa la fase in cui impara a passare dalla veglia al sonno anche per proteggersi dalle stimolazioni eccessive. Durante il periodo in cui è sveglio, vede e sente, si muove e presta attenzione agli stimoli che il suo corpo gli offre e tutto questo può essere considerato come un lavoro stancante: il sonno serve perciò a isolarsi dall’ambiente (faticoso) che lo circonda. È un modo per uscire dal trambusto del mondo esterno e di rispondere al bisogno di calmarsi. È evidente, perciò, che anche l’adulto trovi un equilibrio per non offrire troppi stimoli (o troppo pochi) per non stimolare eccessivamente un bambino che possa essere particolarmente attivo (o all’opposto non lasciandolo privo di stimoli). Si tratta delle azioni comuni che i genitori fanno quando ad esempio aiutano il bambino a trovare il pollice, gli danno il ciuccio, lo cullano, cantano le ninne nanne, evitano la luce e i rumori eccessivi, lo mettono a pancia in su e così via. Il sonno si farà così a poco a poco più regolare ma per arrivare a dormire tutta la notte (e a non scambiare la notte con il giorno) dovrà imparare a “organizzarsi” per imparare ad addormentarsi da solo, deve cioè imparare ad auto calmarsi: a questo serve il ciuccio, l’oggetto del cuore, essere un po’ cullato, alimentarlo prima che manifesti il bisogno di dormire e soprattutto, essere messo nel lettino o nell’ovetto prima che si addormenti evitando che si abitui ad addormentarsi in braccio.

È inevitabile che a quattro-sei mesi compaiano nuovi comportamenti che possono apparire imprevedibili e disorganizzati. Il fatto è che i sensi sono più sviluppati e la mente del bambino sta iniziando a organizzare di più e meglio le informazioni poiché è in grado di scoprire sempre cose nuove: ora è più capace di organizzare le informazioni che riceve ma nello stesso tempo è anche scombussolato da nuovi interessi per il mondo che lo circonda. Ormai il sonno si è avviato verso forme autonome purché la situazione sia tranquilla e avvenga senza sussulti e senza fretta (evitando ad esempio di precipitarsi frettolosamente a metterlo a letto).

Intorno ai dieci mesi il bambino sa già fare molte cose, come afferrare gli oggetti in modo preciso, raccogliere oggetti, muoversi nell’ambiente ed esplorare tutto ciò che sta intorno oltre a scoprire di potersi alzare in posizione eretta, posizione dalla quale le cose appaiono in modo nuovo e il mondo sembra acquistare un nuovo senso. Il bambino potrebbe essere talmente attratto da queste nuove cose da aver bisogno di maggior sostegno per addormentarsi; sembra chiedersi: “perché dormire se intorno a me ci sono tutte queste cose belle?”

Intorno all’anno di vita può ancora fare un sonnellino al mattino e uno al pomeriggio ma soprattutto il primo è destinato a ridursi e in breve tempo a scomparire. Il mondo si fa sempre più interessante e i rituali messi in atto per l’addormentamento (al nido come a casa) vengono

messi alla prova: è troppo stimolante ciò che succede intorno a lui per mettersi a dormire, i rituali che precedono l'addormentamento non appaiono più sufficienti e l'adulto può venirsi a trovare intrappolato nella contesa. A questo si aggiunge che il cambio delle abitudini al nido costituiscono un'occasione per svegliarsi o per ritardare l'addormentamento. Le resistenze saranno ancora più ampie ed insistenti nel caso di esperienze che si rivelassero frustranti o stressanti e questo finisce con mettere in crisi i rituali dell'addormentamento.

Da un anno a tre anni gli sforzi del bambino saranno ancora più concentrati a conquistare l'autonomia per cui cercherà di fare sempre di più a modo suo. È una fase nella quale si possono verificare dei risvegli e il bambino dovrà imparare ad addormentarsi (o riaddormentarsi) da solo. Potrà pretendere di avere l'educatrice vicino a sé oppure di dormire vicino al lettino di un altro compagno o compagna. Quando si sveglia o cerca di alzarsi sta all'educatrice decidere, sulla base dello stato emotivo del bambino se rimetterlo a letto rassicurandolo e invitandolo ad addormentarsi oppure alzarlo o consentire di alzarsi.

Ad ogni passaggio il rituale per l'addormentamento potrà costituire un'occasione straordinaria di comunicazione fra l'educatrice e il bambino: prenderlo in braccio, coccolarlo, cullarlo, parlargli, affacciarsi insieme alla finestra, prendere un giocattolo o un oggetto a cui il bambino è affezionato, fare un breve giro all'interno degli spazi, fare il giro dei saluti, leggere o raccontare una storia, costituiscono momenti importanti di sostegno, rassicurazione, vicinanza affettiva e rafforzamento della relazione. I rituali dell'addormentamento sono anche l'occasione per tramandargli i rituali più generali che determinano la vita del nido: salutare i compagni, un breve giro per gli spazi, riconoscere il proprio posto, sistemare la propria coperta, scegliere il proprio oggetto del cuore del nido o essere informato che al suo risveglio troverà ad accoglierlo una persona differente sono tutti elementi che contribuiscono a rafforzare la sua appartenenza a quel determinato gruppo, a quei determinati spazi, a quelle educatrici e così via.

Il rapporto individuale con il sonno

Ogni bambino, tuttavia, è diverso e le cose non vanno sempre così lisce.

A volte è evidente che il bambino è molto stanco e piange, ma si ribella all'idea di metterlo nel lettino. Quanto più il bambino è stanco quanto più è probabile che sia disorientato e che si opponga al tentativo di metterlo a letto. Invece di metterlo direttamente a letto potrà essere utile che l'educatrice compia quei rituali che corrispondono ai rituali consueti del bambino che precedono la fase vera e propria dell'addormentamento: un po' di coccole in braccio, l'eventuale cambio, il richiamo agli oggetti presenti nella stanza che costituiscono per lui un punto di riferimento e così via. E poi restare accanto a lui per rassicurarlo, fino a quando non si è effettivamente addormentato.

A volte i bambini inventano mille scuse per tenere gli adulti vicino a sé e da cui non vuole separarsi. Si tratta di bambini che hanno bisogno di essere rassicurati perché a volte fanno di tutto per evitare la separazione. L'educatrice dovrà guardarsi intorno nella stanza per controllare se eventualmente c'è qualcosa inquina il bambino o gli fa paura. Può essere anche utile che l'educatrice si interroghi se è accaduto qualcosa nella mattinata che lo ha particolarmente disturbato o per cui si sia sentito insicuro. Va ricordato che un bambino ha maggiore facilità ad addormentarsi se è riposato e se non è sovraffaticato. In generale è importante far precedere il momento nel quale verrà messo nel lettino da attività tranquille, come il racconto di una storia o momenti di coccole rasserenanti.