

Da sapere

## ● **Struttura della giornata e ritmi**

Sonno e riposo. Struttura della giornata e ritmi.

### **Sonno e riposo**

I bambini necessitano di sonno a sufficienza per giocare, andare a scuola e rispondere alle molte esigenze della giornata con energia e piacere. Il bisogno di sonno varia molto da bambino a bambino. I neonati dormono dalle 14 alle 20 ore senza una chiara distinzione tra notte e giorno. I piccoli dormono tra le 9 e le 14 ore, i bambini tra i 3 e i 10 anni dalle 9 alle 12 ore. Fino al quarto anno la maggior parte necessita di un sonnellino dopo il pranzo. È utile sapere che i bambini che dormono il pomeriggio non necessitano più di queste ore di notte. Con la crescita diminuisce il fabbisogno di sonno, fino a circa 7 ore per i giovani. Tuttavia, esso rimane diverso da persona a persona per tutta la vita.

Dove il bambino dorme e con chi divide la camera varia da famiglia a famiglia e da cultura a cultura. Ci sono famiglie in cui nel grande letto familiare dormono i genitori e tutti i figli, in alcuni casi saltuariamente anche i giovani. In altre culture è prevista una camera per ogni membro della famiglia. È importante che genitori e figli si trovino bene con la soluzione adottata. Una certa intimità deve in ogni modo essere garantita. Evidentemente i bambini non devono essere coinvolti nella vita sessuale dei genitori. Il posto per dormire deve ad ogni modo offrire un ambiente protetto. Il bambino, oltre a dover disporre di una camera tranquilla che può essere resa buia, deve potersi anche far consolare nelle sue paure notturne (paura del buio, incubi). Il pensiero magico dei bambini tra i 2 e 5 anni può provocare visioni minacciose, in particolare di notte. Spesso aiuta una piccola luce accesa per scacciare i mostri e chiuderli fuori dalla porta. Risvegli notturni sono normali per adulti e bambini. Spesso non ce ne accorgiamo perché ci riaddormentiamo subito. Se i bambini dormono male possono esserci diversi motivi. Possono causare risvegli notturni: un sonno pomeridiano troppo lungo, condizioni irregolari o disturbate nell'addormentarsi, situazioni di tensione durante la giornata (conflitti, separazioni in famiglia, esigenze eccessive).

Anche i genitori necessitano di pause di riposo. Questo non è facile in particolare con bambini piccoli. Quale genitore di bambini piccoli non ha avuto momenti di sfinimento e di stanchezza? Il ritmo di sonno dei figli piccoli e grandi è spesso un compromesso tra i bisogni dei genitori e quelli dei figli. I genitori si pongono, in modo conscio o inconscio, la domanda di quando vorrebbero avere «libero dai bambini» e organizzano gli orari in cui mandare a letto i figli di conseguenza. Per il bambino è importante che i genitori parlino apertamente del loro bisogno di riposo e di tempo per loro, in questo modo anche i bambini piccoli possono capirlo e meglio rispettarlo.

### **Struttura della giornata e ritmi**

Bambini piccoli e grandi necessitano di chiare strutture e ritmi che diano regolarità, aiutino a orientarsi e a sentirsi sicuri. I bambini piccoli non hanno un concetto di tempo e una visione globale del succedersi degli avvenimenti e necessitano di riferimenti esterni per sentirsi sicuri.

Continua sulla prossima pagina »

I genitori, come gestori della vita familiare, danno forma con i bambini alla struttura della giornata. Coordinano le attività comuni e l'uso degli spazi. La regolarità può essere vissuta dal bambino in vari modi: regolarità dei pasti, dell'andare a letto, delle attività comuni.

I ritmi si fondano anche su spazi precisi per fare i compiti, per guardare la televisione, per dormire. L'assenza di ritmi rende insicuro il bambino, che può reagire con difficoltà di comportamento o la chiusura in sé. Ma anche abitudini troppo rigide non tengono conto dei bisogni del bambino, lo limitano, lo rendono dipendente e scontento. È compito dei genitori offrire una struttura temporale che dia al bambino sicurezza e lo aiuti ad orientarsi. L'arte dei genitori consiste nel tener conto dei bisogni del bambino, dei genitori e degli altri membri della famiglia. Questo riesce meglio se il bambino partecipa alle decisioni e può contribuire a organizzare la giornata. Per esempio, alle 12:30 si mangia, su ciò non si discute: il bambino può contribuire alla scelta se in cucina o sul balcone. I bambini sono contenti se partecipano alle scelte, imparano molto e diventano più autonomi. Ogni famiglia ha le sue regole e la sua «cultura familiare» che devono essere rispettate.

### **Bibliografia**

La bibliografia può essere consultata sul sito web in lingua tedesca e una bibliografia per la versione in italiano è in fase di elaborazione.