



Forse non ci sembrerà vero ma la ninna nanna, la dolcissima canzone che tutti i genitori cantano ai propri figli per farli addormentare, ha origini davvero molto antiche. Secondo recenti studi, infatti, la ninna nanna prenderebbe spunto da una preghiera ad antichi Dei babilonesi e Sumeri che affidavano alle divinità i propri figli durante le ore di sonno.

Diversi popoli hanno adottato diverse ninna nanne. Gli inglesi, ad esempio, utilizzano da sempre la canzone *Lavender's blue* (lavanda blu), che risale al XVII secolo e che viene tramandata di generazione in generazione, subendo diverse modifiche nel tempo. Nel Regno unito è molto famosa anche la ninna nanna *Bye Baby Bunting*, ossia ciao, bimbo fagottino.

### **I benefici della ninna nanna**

Sono tanti, secondo gli studiosi, i benefici che derivano dalla ninna nanna. Quando il nostro bambino deve dormire il consiglio è di metterlo in un sacco nanna in modo da farlo stare bello comodo. Se non ce l'avete è possibile reperire un [sacco nanna neonato su Il Mondo di Leo](#). Quando è bello comodo basterà cantargli la ninna nanna per farlo rilassare. Secondo recenti studi grazie alla ninna nanna i bambini si conformano ad un senso di sicurezza e coerenza. Inoltre queste canzoncine sono molto utili per lo sviluppo psicomotorio del bambino, oltre alla coordinazione del corpo e all'acquisizione del linguaggio.

Durante il canto della ninna nanna si instaura un legame emotivo molto forte grazie al quale i bambini percepiscono l'affetto e la relazione di dipendenza emotiva. Questo li aiuterà a diventare più forti poiché durante le filastrocche, tenendogli la mano, gli trasmetteremo sicurezza e ciò sarà utile ad aumentare il loro sviluppo emotivo, cognitivo e fisico.

Dal punto di vista del sonno, i bambini durante la ninna nanna imparano ad associare questa

Scritto da Eva Forte  
Lunedì 26 Ottobre 2020 16:41

---

melodia al momento di dormire e quindi si abituano a chiudere gli occhi e a rilassarsi. Inoltre i nostri bambini imparano la melodia ed il testo dando loro un senso di fiducia e coerenza che li farà sentire più al sicuro.

Grazie alla filastrocca riescono ad apprendere velocemente il suono delle vocali e delle consonanti e il modo in cui la loro unione serve a trasmettere idee. Dal punto di vista scientifico la ninna nanna è composta da un ritmo binario simile a quello del battito cardiaco. Tale ritmo, insieme al movimento dondolante del bambino, creano un efficace antidoto contro il pianto.

Oltre alle parole è dunque importante aggiungere un contatto fisico. La stimolazione tattile ritmica, infatti, calma e rassicura il bambino e lo aiuta a dormire in modo più efficace. Tenerlo in braccio mentre gli cantiamo la ninna nanna si traduce in un nutrimento di affetto che fa bene al neonato ed alla mamma e crea un rapporto simbiotico e di crescita per entrambi.

Ovviamente tutto ciò si traduce in una qualità del sonno migliore che accompagna il nostro bambino lungo il percorso di crescita e lo aiuta nella fase di sviluppo sia fisica che psichica.