



Niente più nanna!

buongiorno cara Tata Adriana

sono Nancy, mamma di Donato (2 anni appena compiuti) non riesco a capire cosa è successo: mi o figlio non vuole più fare la nanna.

Ad un anno e mezzo è passato a dormire nella sua cameretta da solo, e dopo un paio di mesi, ha imparato ad addormentarsi da sol.

(dopo una serie di "abitudini" pre-nanna

-ore 21'30/22 cambio pannolino,pigiamino,dentini e company

-ore 22/22,30 nel lettino con chicco e ciccio (i suoi amichetti.peluche della nanna)

qualche minuto di pacchette sul sederino (il tempo di una ninna),bacino,BUONANOTTE,socchiudevo la porta e andavo via... e lui,anche se non subito (lo controllo a distanza) entro le 22'30/23 si addormentava da solo (dormendo per 8/9 ore di fila).



tutto d'un tratto,ha cambiato idea,infatti questa settimana,senza un motivo apparente! se gli dico : andiamo a cambiarci,a fare nanna,o preparo il latte già comincia ad urlare e mi dice NO NANNA,NO NANNA

una volta nel lettino mi fa fare avanti e indietro dalla cameretta per almeno 1 oretta (ninne nanne,favolette,carezze,giochi da nanna,carillon,cambi di tettarella,la manina tenuta,le pacche sul pannolini)

..niente,non gli sta bene niente,io crollo in piedi,e lui invece continua a dire: li

dentro (nel senso in cucina per stare svegli e giocare)

non so come comportarmi!

**e anche al pomeriggio non vuole più dormire (anche se una volta addormentato dorme in media 2 ore, e a volte anche 3)
forse dovrei svegliarlo al pomeriggio quando dorme per troppo?**

o come girando qua e là in internet è arrivato il momento di "abbandonare" il pisolino pomeridiano?

e quando piange (che non vuole stare nel lettino né dormire), dopo vari tentativi di cercare di persuaderlo e tranquillizzarlo non dovrei andare in cameretta?

scusi la lunghezza, grazie dell'attenzione e della collaborazione al sito

Ciao Nancy,

Non preoccuparti, il tuo bambino sta crescendo e sta entrando nell'età dei NO. Sta imparando l'enorme potere che questa parola così piccola ha! Sicuramente dormire a questa età fa bene ai bambini (anche di pomeriggio). Permettergli di averla vinta e di non andare a letto non farebbe che del male alla sua sfera psicofisica. Diventerebbe una spirale negativa: meno dorme e più è stanco, di conseguenza anche più noioso, agitato e "combina guai" e tutto questo porterebbe poi ai rimproveri, con il risultato che alla fine il bambino ne soffre... e così e si ricomincia daccapo.

Non mollare e continua con le tue routine, come hai sempre fatto. Non tornare continuamente in cameretta, altrimenti non capirà che è ora di dormire. Se si arrabbia, gli passerà. Non avere paura di fargli provare questo sentimento, è un sentimento normale e salutare come tutti i sentimenti e per imparare a gestirlo, bisogna provarlo. Per il riposo pomeridiano, stabilisci un orario e che sia quello (per esempio dalle 14 alle 16). Se in questa fascia oraria non ha dormito, è lo stesso. Alzalo e continua con la routine quotidiana. Se gli permetti di andare oltre l'orario, perché ad esempio si è addormentato verso la fine, diventerà sempre più difficile la messa a

Mamme Domani | Niente più nanna!

Scritto da Adriana Cantisani

Venerdì 02 Ottobre 2009 19:01

letto la sera. (Tieniti una mezz'ora di flessibilità.)

A proposito di riposo, penso che il pisolino pomeridiano debba durare indicativamente fino ai 5 o 6 anni. Bisogna sempre essere flessibili e ricordare che i bambini (come gli adulti) non sono macchine. Ci saranno giorni che non vorranno dormire oppure vedrai che ad una certa età non si addormenteranno più. Va bene anche così, ma rispetta comunque quello che è l'ora del pisolino come l'ora del relax. (Si sta sdraiati nel lettino, o sfogliando un libro, o comunque fisicamente abbandonati per potersi riposare anche ad occhi aperti.)

Un abbraccio,
adri

Approfondimenti: Per leggere tutte le risposte della nostra tata e scriverle vai sul nostro [Forum](#)