

Scritto da Adriana Cantisani  
Giovedì 10 Dicembre 2009 07:01

---



**Ciao Tata Adriana, sono Serena di 34 anni, ho una bimba di 3 anni e 1/2 e per aprile nascerà il secondo. Sara non ha mai avuto un gran rapporto con il sonno, tanta fatica ad addormentarsi e frequenti risvegli notturni, anche con il rituale sempre uguale. Prima io lavoravo tutto il giorno e quando ero a casa si attaccava a me esclusivamente, ora sono in maternità e quindi lei vuole me e solo me.**

**Abbiamo provato a metterla nella sua camera nel letto singolo e lei non vuole addormentarsi da sola e devo esserci sempre io. Quando si sveglia la notte (anche 5 volte) finché non ci sono io non si riaddormenta, cerca sempre il contatto, a volte anche solo visivo. Come posso fare? Grazie per l'aiuto**



Cara Mamma,

Il passaggio dalla camera da letto dei genitori alla cameretta non è facile per i bambini che non sono stati abituati a dormire da subito. Bisogna armarsi di grande pazienza ed essere convinti e sereni che si stia facendo la cosa giusta. Addormentarla con te vicino è rassicurante per lei, è vero, ma le insegna anche che l'unico posto sicuro è con te e non è così.

Prova ad usare con lei la tattica del distacco graduale. Funziona così: quando la metti a letto, rimani con lei una mezz'ora. Leggete una favola, fate una chiacchierata, delle coccole. Questa mezz'ora è quella dovuta. Dopodiché rimani con lei al buio, sdraiata di fianco a lei, senza guardarvi e senza parlare (se prova a parlare, dolcemente azzittiscila dicendo che bisogna rilassarsi). Se ti chiede se dormirai con lei, non mentire, di la verità: NO. Dille che rimani solo un pochino per rilassarti anche tu, ma che devi tornare in cucina a lavare i piatti, per esempio.

Aspettati che si arrabbi, è normale. Potrebbe anche piangere e strillare. Se prova ad alzarsi per venire di là, allora ricordati queste tre parole: dolcezza, fermezza, via. (Te lo spiego dopo.)

Ogni giorno, accorcia il tempo "al buio", andandotene a lavare i piatti anche solo tre minuti prima del giorno precedente. Eventualmente il tempo al buio scomparirà del tutto e te ne potrai andare dopo la mezz'ora di coccole "dovute" (e godute da entrambe!).

E ora chiariamo il "dolcezza, fermezza, via". Usa questa "tecnica" se si alza. La prima volta le dici in modo molto dolce "Sara, amore, è ora di andare a letto. Cosa fai alzata? Andiamo, ti accompagno", le dai due coccoline e poi torni in cucina. La seconda volta che si alza le dici con voce ferma "E' ora di dormire, vieni" e la porti a letto. Le dai un bacino e vai via. (Questa seconda volta non sei arrabbiata ma nemmeno sorridente. Sii seria.) La terza volta puoi

## Mamme Domani | Passare dalla camera dei genitori alla cameretta

Scritto da Adriana Cantisani

Giovedì 10 Dicembre 2009 07:01

---

comportarti come la seconda. Dalla quarta non passa. Non dici niente, la prendi per mano e la porti a letto e vai via subito. Vorrei fermarmi qui, ma la verità è che potrebbe alzarsi altre 10 volte. La cosa importante è non mollare, non mostrare alcuna emozione e comportarti come la quarta volta. Ci vuole tempo, come in tutto, ma vedrai che non durerà a lungo.

Oltre a questi consiglio, ti consiglio di staccare un po' dal tuo ruolo di mamma per lasciare un po' di spazio anche al papà. Fra poco ci sarà il neonato e per forza di cose Sara dovrà imparare a stare anche senza la costante attenzione della mamma. Vedrai che farà bene a tutti i tre. Così anche tuo marito potrà confrontarsi con se stesso e con le sue capacità di padre.

Buona nanna!

adri

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