



Ciao Tata Adriana, ti faccio una piccola premessa: mio figlio di 15 mesi, da sempre ha dormito nella sua cameretta e nel suo letto. Io e mio marito lo mettiamo (ormai mettevamo) nel suo lettino e, quando sono io a rimanere con lui, mi sdraio nel letto più grande che è a fianco al suo fino a quando non si addormenta.

Rimango lì senza dire nulla ma solo facendogli sentire che "la mamma è qui". Mio marito invece, gli accarezza la testa fino a quando non si addormenta. Con tutti e due i metodi non ha mai avuto problemi e nell'arco di circa 15 min, si è sempre addormentato.



Adesso, è da qualche giorno che non c'è verso di farlo rimanere sdraiato nel suo letto, si alza, strilla e piange anche per più di un ora. Se preso in braccio ci indica che vuole scendere ed una volta a terra, corre in camera nostra e fa segno che vuole venire nel lettone.

Noi non l'abbiamo mai accontentato ma in queste sere il solo modo di farlo dormire, dopo lunghi tentativi con i metodi fin ora usati, è stato quello di tenerlo in braccio ed essere entrambi presenti nella stanza. Abbiamo notato che la presenza contemporanea mia e del padre è la cosa determinante per tranquillizzarlo più del fatto di essere preso solo in braccio. Abbiamo provato tutte le combinazioni : io nella stanza e lui nel lettino - io con lui in braccio ecc. ma è solo quando siamo tutti e tre insieme nella sua stanza che si tranquillizza e si addormenta praticamente subito.

**Preciso che non è cambiato nulla nella routine del bambino. Però' è successo che poco tempo fa, di notte, si è svegliato piangendo, ed io l'ho preso e portato nel nostro letto. Da allora sono cominciati i capricci. Possibile che sia bastata una sola volta che ha dormito con noi per fargli perdere tutte le "buone" abitudini che con tanta fatica gli avevamo insegnato??**

**Grazie**

**Emanuela**

Cara Emanuela,

addormentarlo nel lettone, per poi spostarlo nel lettino, può essere destabilizzante per il bambino: ai suoi occhi diventiamo come dei bugiardi, perché è come dire "non ti preoccupare amore, dormi sereno, la mamma è qua" e poi invece al risveglio la mamma non c'è più, quindi in qualche momento se ne è andata e questo per i piccoli è un tradimento di fiducia.

E' molto importante essere convinti di stare facendo la cosa giusta e soprattutto seguire una routine quotidiana per andare a letto. Le routine sono importanti per i bambini, perché infondono sicurezza ed ogni cambiamento deve essere fatto in modo graduale e naturale. Trovate una routine che vada bene per voi (per es., pappa, bagnetto, pigiama, favolina, attivare il carrillon, entrare nel lettino, carezzine per 5 minuti). Facendolo tutte le sere e seguendo sempre lo stesso ordine, il momento della nanna diventerà più naturale e facile anche per lui.

Appoggialo nel suo lettino con tranquillità e rimani con lui, tenendogli la mano, cantando una canzoncina: così ti sente vicina. Se ti è possibile, sdraiati di fianco a lui (ovviamente non nel lettino e nemmeno nel lettone!), magari su un letto a fianco al suo lettino. Conviene evitare di tenere anche il contatto visivo, perché se continui a guardarlo vorrà comunicare con te, piangendo o urlando e magari solo per dirti quanto vorrebbe essere preso in braccio. Rassicuralo con la tua voce, con le tue carezze, ma non prenderlo su.

Se si alza in piedi nel lettino e ti guarda o cerca il tuo sguardo, rimani sdraiata e tieni gli occhi chiusi, anche se si alza in piedi nel lettino: con voce calma gli parli, sempre senza GUARDARLO! Tu sei vicina, non si deve sentire abbandonato, ma nello stesso tempo non c'è spazio per "contrattare".

Potrebbe piangere, è normale. Non sapendo ancora parlare esprime così la sua rabbia. Non sentirti in colpa, perché la rabbia è una emozione che tutti, anche i più piccoli, provano, ma che ancora devono imparare a conoscere e a gestire.

Tutto questo avrà bisogno di tempo ed ogni bambino ha i suoi tempi, ma non mollare!

Addormentarlo in braccio è rassicurante per lui, è vero, ma gli insegna anche che l'unico posto sicuro è tra le tue braccia e non è così. E' importante imparare gradualmente ad auto-consolarsi per crescere sicuri di sé e per imparare ad affrontare i suoi primi ostacoli.

Non so dirti quanto potrà durare, ogni bambino ha i suoi tempi ma vedrai, non durerà a lungo. La cosa più importante è non mollare.

## Mamme Domani | Quando il bimbo non vuole più dormire da solo

Scritto da Adriana Cantisani

Martedì 19 Gennaio 2010 12:00

---

Per quanto riguarda il tuo dubbio se sia bastato una volta nel lettone per dargli l'abitudine, è difficile dirlo: potrebbe anche essere un momento particolare del suo sviluppo, potrebbe avere dei disturbi dovuti alla dentizione. Cerca di cogliere se vi sono segnali particolari di disagio fisico o emotivo e se hai dei dubbi, non esitare a consultare il tuo pediatra di fiducia.

Rimane ancora la questione della compresenza dei genitori: forse il papà ha un effetto calmante sulla mamma...la compagnia rassicura e di conseguenza anche il bambino è più tranquillo! Prova a pensare a cosa comporta lo stare insieme nella stanzetta, proprio nel momento della separazione della nanna (perché si tratta comunque di una separazione per il piccolo).

Un abbraccio,  
adri

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