

Scritto da Adriana Cantisani  
Martedì 09 Febbraio 2010 09:20

---



Ciao tata Adriana, scusa se chiedo il tuo aiuto ma non so più dove sbattere la testa. Ho due bimbe: Asia di 4 anni e Alice di 21 mesi.

Il problema per tutte e due è il sonno. Sono brave dormono, non ho mai saltato una notte, solo che funziona tutto se mio marito dorme nel lettino con Asia e io nel lettone con Alice.



Si addormentano nei loro letti, sempre con noi sdraiati di fianco, e poi dopo massimo 3 ore si svegliano e non riusciamo più a staccarci. Alice vuole il lettone e Asia vuole il papà nel suo letto.

Purtroppo è una situazione che ci siamo cercati, ma non riusciamo più ad uscirne. Come faccio ad abituare Alice a dormire nel suo letto e soprattutto a dormire tranquilla tutta notte?

Asia invece sta diventando morbosa nei confronti di mio marito, lo deve avere lì tutta notte per "ravanarlo" sul collo e se non lo trova va in panico. Ultimamente anche durante il giorno è sempre addosso a lui a ravanare.

Spero che tu possa darmi un paio di consigli.... ormai dormiamo malissimo tutti.

Grazie sei bravissima!!!!

Un abbraccio

**Cara Mamma,**

**La necessità di Asia di contatto fisico, così rassicurante nel passaggio dalla veglia al sonno, potrebbe essere legato ad una sensazione di "abbandono": addormentarsi è un po' come lasciarsi andare e sapere che nel frattempo mamma e il papà non scompariranno! Questo può essere legato ad una sensazione comune nei primogeniti, quando al momento della nascita del fratellino, la mamma si dedica in modo un po' più esclusivo al neonato. Il papà diventa quindi spesso il riferimento primario e quindi si vuole aggrappare al papà, un po' per paura di perderlo.**

**Ricordatevi che a volte quando si hanno due figli, si tende a "dividerseli" nei compiti e nella cura: in realtà è meglio continuare a far crescere il rapporto affettivo sia con la mamma che con il papà insieme ad entrambi i figli! Cercate di fare sempre qualcosa, dalla coccola prima della nanna ad un gioco, sia con una che con l'altro!**

**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. Addormentare i propri bambini vicino a sé è rassicurante per loro, ma insegna anche che l'unico posto sicuro è con voi e non è così. Prima di tutto è importante essere convinti di stare facendo la cosa giusta.**

**Cercate di seguire una routine quotidiana prima di andare a letto. Le routine sono molto importanti per i bambini: 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, pigiaino, favola, 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 per tutti.**

**E' importante evitare di addormentare i bambini nel lettone, per poi spostarli nel lettino, può essere destabilizzante per loro: è come dire "non ti preoccupare amore, dormi sereno, la mamma (o il papà) è qua" e poi invece al risveglio la mamma e il papà non ci sono più e questo per i piccoli è un tradimento di fiducia. Accompagnateli a letto con tranquillità e rimanete con loro, tenendo la mano, cantando una canzoncina: così vi sentono vicini. Se possibile, sdraiatevi di fianco (ovviamente non nel lettino e nemmeno nel lettone!), magari su un letto a fianco al lettino. Conviene evitare di tenere anche il contatto visivo, perché se continuate a guardarvi vorranno comunicare con voi, magari piangendo o urlando. Rassicurateli con la voce, con le carezze, ma non mollate.**

**Aspettati che si arrabbino, è normale.**

**Provate eventualmente ad usare la tattica del distacco graduale: quando vanno a letto, rimanete una mezz'ora. Leggete una favola, fate una chiacchierata, delle coccole. Questa mezz'ora è quella dovuta. Dopodiché rimanete lì ancora un po' al buio, sdraiati casomai di fianco, senza guardarvi e senza parlare. Se chiedono se dormirete lì, non mentite, dite la verità: "NO, rimango solo un pochino per rilassarmi, ma poi devi tornare in cucina a lavare i piatti, per esempio".**

**Ogni giorno è possibile accorciare il tempo "al buio" fino a scomparire del tutto e ve ne potrete andare dopo la mezz'ora di coccole "dovute" (e godute da entrambe!).**

**Eventualmente usate la tecnica della "dolcezza, fermezza, via": la prima volta si dice in modo molto dolce "Amore, è ora di andare a letto. Cosa fai alzata? Andiamo, ti accompagno" , due coccoline e poi torni in cucina. La seconda volta si dice con voce ferma "E' ora di dormire, vieni" e riporti a letto. Un bacino e vai via. (Questa seconda volta non arrabbiati, ma nemmeno sorridenti: seri.) La terza volta puoi comportarti come la seconda. Dalla quarta non passa. Non dici niente, prendi per mano e porti a letto e vai via subito. Potrebbero alzarsi altre 10 volte. La cosa importante è non mollare, non mostrare alcuna emozione e comportarti come la quarta volta. Non c'è una regola che vada bene per tutti, bisogna armarsi di tanto amore, serenità e pazienza. Ci vuole tempo.**

**Un abbraccio,**

**adri**

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