

10 CONSIGLI PER RISOLVERE I DISTURBI DEL SONNO

Ci sono situazioni che possono causare ansia, con conseguente difficoltà ad addormentarsi anche in bambini e ragazzi che di solito hanno una buona attività notturna. Tra le principali cause ci sono le preoccupazioni per i cambiamenti, la separazione dai compagni e dalle insegnanti, i litigi con i coetanei, la nascita di un fratellino o di una sorellina, gli stress in ambito familiare. Anche bambini con un sonno regolare possono avere dei momenti in cui si agitano reagendo a situazioni ambientali nuove. Ecco 10 consigli dell'esperta per aiutarli a risolvere i disturbi del sonno.

DI ADELIA LUCATTINI



1- Prima di dormire leggere insieme una storia, una fiaba, una poesia, un racconto anche quando i bambini sono già abituati a leggere da soli. La compagnia e la condivisione del momento di passaggio dal giorno alla notte è senz'altro piacevole ed efficace. E li aiuta a tranquillizzarsi.



2- Cercare insieme delle soluzioni pratiche come: porre delle lucine notturne vicino al letto in modo che possano essere accese o spente in caso di bisogno, tenere a portata di mano l'acqua, rendere semplice l'accesso al bagno o alla camera dei fratelli e dei genitori lasciando le porte aperte.



3- Senza che diventi un'abitudine mostrare disponibilità anche durante la notte, in caso di necessità psicologiche e non solo per malesseri fisici. Questo comportamento può sembrare strano ai genitori, che lo interpretano come una regressione, un ritorno a essere "bambini piccini", un comportamento insolito in un bambino più grande. In realtà è molto rassicurante ed efficace: anziché alimentare una dipendenza dai genitori e intensificare i risvegli, solitamente li dirada.



4- Evitare che i bambini usino videogiochi, computer o restino a lungo davanti alla televisione dopo cena. Questi dispositivi sono controindicati poiché accentuano l'agitazione, anche se proprio a causa delle difficoltà ad addormentarsi, i bambini richiedono più del solito di poterli usare. È bene mantenere delle sane abitudini spiegandone sempre i motivi, rendendoli partecipi delle scelte che i genitori fanno per loro.



5- Durante il giorno non limitare le attività sportive che già praticano poiché sono una valvola di sfogo e un aiuto al contenimento dell'ansia attraverso il movimento e la disciplina.



6- Introdurre abitudini che scandiscano in modo chiaro il ritmo della giornata. I bambini non hanno una percezione del tempo definita come gli adulti, tendono a vivere in una dimensione fluida e incentrata sul presente. Orari costanti durante la giornata, per la colazione, la scuola, le attività, la merenda, la cena e l'orario in cui andare a dormire, sono indispensabili anche per un controllo delle oscillazioni dell'umore che portano agitazione e irritabilità.



7- Possono aiutare alcune limitazioni alimentari momentanee. Riducete i cibi a base di cacao, cioccolata, noce moscata e bevande che contengono teina e caffeina. Perché il bambino possa partecipare attivamente alla dieta senza sentirsi punito o mortificato, spiegate il perché di questa dieta. E magari decidete un periodo di tempo limitato segnandolo sul calendario.



8- Trasmettere sicurezza durante il giorno, mostrare un atteggiamento comprensivo rispetto al problema che il ragazzo sta vivendo, spiegando che il semplice fatto di non poter dormire, di per sé spaventa e agita.



9- Se il problema persiste pensate a consultare insieme al ragazzo uno psicoanalista infantile, che aiuti a capire che cosa sta succedendo. Qualora vi fossero problemi o difficoltà specifiche, vi aiuterà a trovare le strategie migliori e le soluzioni più efficaci per affrontarli.



10- Quando la situazione inizia a tornare alla normalità istituire un sistema premiante che valorizzi la capacità di dormire da soli. Evitate restrizioni o punizioni come se la loro difficoltà fosse un capriccio o una "colpa".

Vai all' articolo:

http://d.repubblica.it/lifestyle/2015/03/09/foto/10_consigli_per_risolvere_i_disturbi_del_sonno_bambini_scuola-2519397/9/