

I DISTURBI DEL SONNO IN ETÀ SCOLARE

Con l'avanzare dell'età, i disturbi legati al sonno nei bambini tendono a diminuire. Eppure ci sono dei momenti di "snodo", come il passaggio dei vari gradi scolastici, in cui questo problema può ripresentarsi improvvisamente. Spesso accompagnato da incubi notturni e paure. Ecco il parere dell'esperta sul perché di questo malessere e i consigli per aiutare i propri figli a tornare con serenità tra le braccia di Morfeo

GUARDA: 10 CONSIGLI PER RISOLVERE I DISTURBI DEL SONNO

DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA



Con l'inizio della scuola materna e poi delle elementari i disturbi del sonno nei bambini diminuiscono moltissimo, concentrandosi prevalentemente in periodi in cui si verificano problemi fisici, in genere stagionali, respiratori, influenza, allergie. I genitori, dopo che i figli hanno superato i primi tre anni, si tranquillizzano e quando si presentano delle forme d'insonnia, si preoccupano e si allarmano facilmente. Con l'inizio della scuola e con la maturazione psicologica e neurologica, i bambini trovano dei ritmi più adatti a se stessi, alla famiglia e alla socializzazione. Ci sono situazioni però che possono causare ansia, con conseguente difficoltà ad addormentarsi. 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. Ci sono quindi dei momenti di “snodo”, come il passaggio dall'asilo nido alla scuola materna, dalla scuola materna alle elementari, dalla seconda alla terza e alla fine della quinta, in cui possono comparire anche improvvisamente disturbi del sonno, che possono essere brevi o durare mesi. Spesso si accompagnano a incubi notturni, alla paura di essere rapiti, che accada qualcosa di male ai genitori, di essere abbandonati, lasciati soli, di non riuscire a svegliarsi la mattina per andare a scuola. In ogni modo la difficoltà ad addormentarsi agita molto i bambini, alimenta la loro ansia e impedisce loro di dormire, anche se si sentono stanchi o lo desiderano.

Alcune tappe evolutive e dei momenti di crescita, a causa di un cambiamento interiore del bambino e senza cause esterne, possono provocare ansia e depressione e ripercuotersi sul sonno. Il nono anno di vita è uno di questi e solitamente coincide con la terza elementare. In questo periodo i bambini prendono coscienza della propria autonomia dai genitori, della possibilità della morte delle persone a cui vogliono bene come un fatto reale e meno fantastico, inizia la fase edipica che implica una differenziazione dai genitori e il sentire gelosie, conflitti, ansie rispetto all'amore per loro. Se i bambini hanno periodi di tristezza o depressione raramente si manifestano come malinconia o con pianto, al contrario i bambini tristi e depressi molto spesso sono agitati, iperattivi, non di rado aggressivi e il loro malessere non è mai di breve durata. Quest'agitazione che li accompagna durante il giorno, è una causa importante d'insonnia, espressa in difficoltà ad addormentarsi e/o con risvegli frequenti durante la notte.

Quando quindi ci si trova di fronte a un improvviso problema d'insonnia, è indispensabile prendere in considerazione senza allarmismi o arrabbiature che può essere necessario l'intervento di uno specialista, perché difficilmente scompare spontaneamente, ma una volta compreso e affrontato nel modo corretto, si risolve piuttosto facilmente. Parlare con il bambino, mostrare la propria attenzione facendo delle domande e cercando di capire che cosa gli accade durante il giorno, di per sé costituisce una rassicurazione, attraverso l'interesse che il o i genitori mostrano verso di lui. Molto spesso dietro l'insonnia ci sono delle situazioni reali, problemi con insegnanti, amichetti, parenti, gelosie di cui è importante parlare cercando di ascoltare e quindi trovare insieme, proponendole, delle soluzioni.

Affinché i genitori possano cercare e trovare dei rimedi anche pratici per ridurre le paure al momento di andare a dormire, è importante che queste siano riconosciute, affrontate e risolte di giorno, quando però sono più facilmente dissimulabili. Nei momenti di difficoltà, infatti, i bambini si sentono soli e senza difese, specialmente di notte quando il mondo spegne le sue luci e c'è una richiesta di staccare la spina e riposare, per poi ricominciare bene la vita il giorno dopo.

Vai all'articolo:

http://d.repubblica.it/lifestyle/2015/03/10/news/10_3_i_disturbi_del_sonno_nei_bambini_in_eta_scolare_materna-elementari_4-11_anni_-2516255/