



Andare a letto da soli

Far andare a letto il tuo bambino non è un compito facile. Sono pochi quelli che ci vanno senza fare tante storie. Stiamo parlando ovviamente di bambini di qualche anno, non di qualche mese.

Un bambino ha semplicemente troppo da fare per dormire, non importa quanto rigenerante possa essere il sonno.

Cosa succede in giro per casa? Dove sono mamma e papà?

Questi interrogativi - anche se non articolati - sono costantemente nella mente dei vostri figli.

C'è sempre qualcosa che vorrebbero fare o che non vorrebbero perdere.

È per questo che tantissimi genitori usano ogni trucco presente nei libri per provare a far addormentare il proprio bambino. Cullarlo, coccolarlo, accudirlo, nutrirlo, leggergli qualcosa, raccontargli una storia, sedersi con lui, lasciarlo da solo, sgridarlo. Ed è semplicemente passata un'ora. Molti genitori alla fine ammettono la sconfitta e ci rinunciano. Naturalmente bisogna ricominciare a pensare a come fare, ripartendo da zero.

Prima inizierai a far dormire tuo figlio da solo, più facile sarà.

Quindi che cosa devi fare?

Una notte di punto in bianco gli dirai buonanotte e sparirai? No, perché naturalmente lui si opporrà.

E se te ne vai lasciandolo piangere per lui dormire diventerà qualcosa di pericoloso e spaventoso.

Andare a letto non deve essere una tortura ma anche in questo caso torna comoda una parola che avrai sentito mille volte negli ultimi anni: ROUTINE.

La routine è importante. Ed è altrettanto importante che i tuoi bambini vadano a letto presto.

Quindi una routine tipo potrebbe essere: cena, un momento di svago, a lavarsi i denti e poi a letto.

Questo significa che per le 21 i tuoi figli dovrebbero essere a letto, soprattutto se già vanno alla materna.

Non fargli guardare i cartoni animati dopo cena. Si guardano al massimo prima, mai dopo.

Rendi divertente il momento in cui si mettono il pigiama (gioca con loro, fai la lotta), poi portali a lava-

re i denti e poi... a letto. Di loro che se vogliono possono giocare con qualche loro giocattolo per qualche minuto (al buio o con una luce di cortesia) ma che poi devono fare la nanna.

Lasciali quindi da soli e vai in un'altra stanza.

È probabile che le prime volte ti chiameranno, diranno che hanno sete, che non riescono a dormire... tu vai sempre da loro, accontenta le richieste, possibilmente mantenendoli a letto e senza accendere le luci.

Ci vorrà del tempo ma se riuscirai a mantenere questa routine, vedrai che poi non si lamenteranno più.

Ricorda: questo è un tuo compito come genitore. Dovrai sacrificare un po' del tuo tempo. Sarai stanco perché magari mettere a letto tuo figlio arriva dopo una lunga e faticosa giornata di lavoro ma... senza il tuo impegno non otterrai risultati.

Dai tempo alla cosa e vedrai che i tuoi sforzi saranno ricompensati.