


modo di dire: «A domani». Parlate della giornata di domani...

 **Evitate di ventilare ad ogni momento la “minaccia di mandare a dormire”.** Un esempio? «Se non stai buono, filerai dritto a dormire», ecc.

 **Evitate anche di stabilire un clima di inquietudine e di “crisi di nervi” al momento di andare a dormire.** Se qualcuno ha l'aria di andare “al macello” e vengono emessi sospiri di tristezza, la gioia di andare a letto si trasforma in un supplizio. Anche per il bambino.

educare

da: SOPHIE CARQUAIN, *Piccole storie per diventare grandi*, pagine 270, Editrice ElleDici

GOCCE di luce per ogni mattina



SE... LA LEVATA DEL SOLE O IL SUO TRAMONTO AVENISSERO DUE O TRE VOLTE ALL'ANNO, LA GENTE PAGHEREBBE ORO PER PRENOTARSI UNA POLTRONA IN PRIMA FILA E

GODERSI QUESTO SPETTACOLO, IL PIÙ BELLO CHE C'È AL MONDO. E PRENDEREMMO IN AFFITTO I BINOCOLI!

da: PINO PELLEGRINO, *Sorsate*, pagg. 172, Editrice ElleDici



Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

67

CICLAMINO

serie
I FIGLI, NOSTRO SORRISO

Supplemento della rivista “*Educatori di vita*”
ilgrandeducatore@gmail.com

IL SONNO
e l'oscurità

1.

La NOTTE

e il
SONNO

LE SCHEDE SULL'ARGOMENTO:

- 67. LA NOTTE E IL SONNO
- 68. LA PAURA DEL BUIO
- 69. BRUTTI SOGNI E INCUBI



archivio edv

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.



Le storie della sera sono un momento di magia donato alla vita.

ESPRESSIONI/CHIAVE da comunicare al bambino...

- ☺ «Il sonno è indispensabile per rimettersi in forze. Dormendo recuperiamo energie e al mattino ci svegliamo in piena forma».
- ☺ «Non avere paura ad addormentarti. Il mondo continua a girare, mentre tu dormi».
- ☺ «Sai che mentre dormi cresci? Infatti di notte il corpo secerne l'ormone della crescita, quello che ti fa diventare grande».

PERCHÉ AI BAMBINI NON PIACE ANDARE A DORMIRE...

Per i bambini, la notte rappresenta il ritorno alla solitudine, il passaggio dal gioco all'immobilità, dalla "vita collettiva e familiare", alla solitudine, dalla luce all'oscurità e dal movimento a un certo "nulla".

Sono passaggi che, naturalmente, spaventano i bambini, e anche i lattanti, che si mettono a urlare senza nessuna ragione apparente.

- ✓ **La notte è indispensabile...** tanto per riposare quanto per abituarsi a rimanere soli.
- ✓ **È una "piccola tasca d'intimità"** che aiuta a crescere.
- ✓ **È il primo faccia a faccia del bambino con se stesso.**

PERCHÉ DEVONO ADDORMENTARSI DA SOLI...

Nessuno può addormentarsi al posto dei bambini. Soprattutto non può farlo la mamma che gli rimane accanto, per buona parte della notte. **Se infatti qualcuno rimane al capezzale del piccolo "ansioso", il problema si radica. A**

causa del nostro comportamento iper protettivo, il bambino si formerà questo concetto: «Hai ragione ad avere paura del buio, hai bisogno di me per addormentarti»...

E allora, si dà l'avvio a mesi e mesi di suppliche, di trattative e di difficoltà.

Proprio di sera, infatti, i bambini **fanno la prima esperienza della solitudine**. Inevitabile.

CHE COSA SI PUÒ FARE...

- ☺ **Annunciate l'ora in cui il bambino deve andare a dormire** («Tra dieci minuti, devi andare a dormire. Comincia a salutare mamma e papà...»).
- ☺ **Non si fanno tante trattative sulla storia:** ne verrà raccontata una, due al massimo, ma non di più. In compenso, oltre al suo orsacchiotto, si può lasciare al bambino un piccolo libro accanto al letto. Anche il libro è un oggetto che può servire.
- ☺ **Preparate insieme gli abiti da indossare il giorno dopo:** sistemateli su una sedia bene in vista (anche questo è un modo per compiere un passaggio dalla notte al giorno). È un