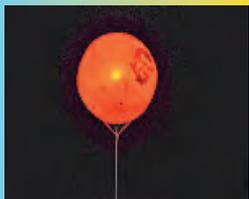


➔  **Dopo un po' di tempo**, quando il bambino ha raggiunto un'età in cui può comprendere, **gli si può spiegare il meccanismo del giorno e della notte**: il sole brilla sempre da qualche parte, su un settore del mondo...

 **Portare vostro figlio a vedere il sole tramontare e sorgere.** A cominciare da quando vostro figlio ha sei anni, cercate di sostituire l'abat-jour con la tenda aperta a metà, che lascia filtrare, appunto... la luce della luna. **educare**

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

GOCCE di luce per ogni mattina



FU CHIESTO... UN GIORNO AD UN SAGGIO ORIENTALE IN QUAL MODO SI PUÒ DISTINGUERE IL MOMENTO IN CUI FINISCE LA NOTTE E INIZIA IL GIORNO:

«QUANDO – RISPOSE – GUARDANDO IN VOLTO UN UOMO QUALUNQUE, TU VEDI CHE È UN TUO FRATELLO, PERCHÉ SE NON RIESCI A FAR QUESTO, QUALUNQUE SIA L'ORA DEL GIORNO, È SEMPRE NOTTE».

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

68

CICLAMINO

serie
I FIGLI, NOSTRO SORRISO

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

IL SONNO
e l'oscurità

2.

La PAURA del buio

LE SCHEDE SULL'ARGOMENTO:

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



archivio ed

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



Il bimbo che non ha mai pianto è un selvaggio; l'adulto che non ride, è uno stolto.

ESPRESSIONI/CHIAVE da comunicare al bambino...



«La notte è una grande dolcissima coperta».



«La luna è una grande abat-jour che veglia su di noi, tutte le notti».



«Di notte non si ferma tutto. C'è tutta una vita che procede. Il cuo-

re continua a battere, il sole brilla dall'altra parte della Terra, i panettieri impastano il pane...».



«Il buio è gentile, è dolce. Ti permette di chiudere gli occhi e di riposarti».

PERCHÉ I BAMBINI HANNO PAURA DEL BUIO...

Per il bambino, che si sente così vulnerabile e "sballottato" nel mondo degli adulti, **il buio è un ulteriore elemento che gli impedisce di dominare gli avvenimenti.** E dunque è un motivo in più di aver paura.

I volti più familiari scompaiono, ciò che è conosciuto viene riportato all'ignoto e **il bambino si sente immerso in un mondo ostile che lo spaventa.**

Il buio è affollato di fantasmi e di segreti. In certe famiglie, in cui regna il "tabù", il buio è legato a certi segreti che non si vogliono rivelare.

SE VOSTRO FIGLIO CHIEDE L'ABAT-JOUR...

Bisogna ad ogni costo avviare la "scalata della luce". Tutti i genitori conoscono questo terribile circolo vizioso:

prima l'abat-jour, poi la luce nel corridoio, poi un po' di più per finire di leggere il libro...

Se si cominciano a bruciare (non rispettare) le varie tappe,

bisogna saper tornare indietro, si deve negoziare passo a passo... finché si spegne progressivamente la luce.

Quando il bambino ha 4-5 anni, gli si può offrire per il suo compleanno una lampadina tascabile, che sostituirà così l'abat-jour. È **un modo intelligente di "responsabilizzare"** il bambino relativamente alla paura del buio: **starà a lui decidere se avrà bisogno della lucina.**

Attenzione: le due opzioni devono escludersi a vicenda.

COME REAGIRE...



Naturalmente non si deve obbligare il bambino a dormire in una camera completamente buia: questo potrebbe aggravare la paura.



È più opportuno passare progressivamente da ciò che è noto all'ignoto: si chiudono le tendine assieme, si accosta la porta dell'armadio, si accende l'abat-jour, si racconta una storia... E poi i genitori vanno via!

Se il papà e la mamma cominciano a rimanere per una storia, poi due, poi tre, il problema rimane...