

giro della stanza, guardate sotto il letto e dietro le tende per verificare insieme al bambino che non c'è niente da aver paura.

PER I BAMBINI CHE HANNO MENO DI TRE ANNI

(i quali hanno ancora difficoltà a distinguere il sogno dalla realtà):

 «**I mostri non esistono:** non ce ne sono nella tua camera, sotto il letto, dietro le tende, nell'armadio. Vuoi che controlliamo insieme?».

 «**La fatina buona ti protegge.** Come lei tu hai in te una forza enorme, capace di annientare i mostri». **educare**

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

GOCCE di luce per ogni mattina



I LUPI CATTIVI NON ESISTONO...

GIORGIA, TRE ANNI:

– RACCONTAMI LA STORIA DEL LUPO CATTIVO.

MARCO, DIECI ANNI:

– MA NO, NON ESISTONO LUPI CATTIVI, CI SONO SOLO LUPI INFELICI.

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

69

CICLAMINO

serie
I FIGLI, NOSTRO SORRISO

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

IL SONNO
e l'oscurità

3.

BRUTTI SOGNI e incubi

LE SCHEDE SULL'ARGOMENTO:

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



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

«La sera, prima di dormire, il genitore indirizzi affettuose parole ai figli, dando qualche avviso o consiglio da fatti avvenuti in giornata in casa o fuori. Questa è la chiave del buon andamento e successo dell'educazione». (DON BOSCO)



ESPRESSIONI/CHIAVE da comunicare al bambino...



«Quando ci capita di avere un incubo, è come se ci fabbricassimo un piccolo film nella testa, ma abbiamo l'impressione che sia vero».



«Ci creiamo un incubo perché abbiamo paura di qualcosa e l'abbiamo nascosta nel profondo di noi stessi. Di notte, questa paura ritorna. Ma è solo un sogno!».

PERCHÉ SI VERIFICANO GLI INCUBI...

Perché fanno parte dell'evoluzione naturale del bambino, soprattutto tra i 2 e i 6 anni, nel momento in cui deve acquisire tante capacità: pulizia, autonomia, socialità...

Gli incubi permettono al bambino di allentare le tensioni e tutte le paure che ha incontrato. Gli permettono inoltre di esprimere i sentimenti ambivalenti (= presenza simultanea di sentimenti opposti) che ha nei confronti dei genitori.

INCUBI E PAURE NOTTURNE...

Non si tratta della stessa cosa.

La **PAURA NOTTURNA** sopraggiunge all'inizio della notte, nelle prime fasi del sonno. È spettacolare, caratterizzata com'è da urla, sudori freddi, terrore, sguardo atterrito... Il vostro bambino non vi riconosce, ma si riaddormenta subito. È un fenomeno relativamente frequente: il 60% dei bambini tra i 3 e i 6 anni sperimenta paure notturne.

L'INCUBO spraggiunge invece nel cuore della notte o al

termine di essa. Gli incubi del bambino sono popolati di mostri e bestie, che rappresentano le pulsioni del piccolo, la sua "scatola nera": mostri deformi, giganti, streghe... ma anche, semplicemente il viso di un vicino, di un "ladro di bambini", di un rapitore.

COME REAGIRE...



Fate comprendere al vostro bimbo che... lo comprendete.

Non dite: «Sei sciocco, non è nulla, è solo un piccolo incubo da niente!».



Rimanete con lui per un momento (senza cedere alla pressione di rimanere a dormire con lui, il che favorirebbe ulteriormente l'insicurezza).



Se necessario, per qualche giorno, modificate le abitudini legate al momento di andare a dormire. Fate il

