


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

