

3.19 Addormentamento - 1

Iris, 8 settimane. Creare una routine, un rituale tranquillo per far addormentare il bambino quando inizia a essere stanco, dandogli l'opportunità di servirsi delle proprie capacità di regolazione ed evitando quindi un intervento più attivo del necessario (per esempio, prendere in braccio il

bambino o cullarlo) è una tecnica utile per favorire la capacità del bambino di addormentarsi autonomamente, sia la sera quando viene messo a letto sia dopo i risvegli nel corso della notte. Nelle immagini che seguono vediamo come Iris riesca a addormentarsi facilmente nel giro di pochi minuti.



1 Iris ha mangiato ed è stata cambiata e ora dà segni di stanchezza, così la madre inizia il "rituale della nanna": avvolge Iris in un lenzuolino non troppo aderente, lasciando che le mani restino vicino al mento.



2 Poi canta una ninna nanna e le dà dei buffetti sulla schiena per rassicurarla e calmarla...



3 ... a questo punto con delicatezza la mette nella culla in posizione supina, con il baby monitor vicino.



4 Iris si mette a piagnucolare, e la madre, dopo aver fissato una copertina di cotone ai lati, le parla brevemente per calmarla. Pensa che la figlioletta possa riuscire a tranquillizzarsi da sola e così non interviene più.



5 Mentre la madre si allontana, Iris piange ancora un po', ma senza agitarsi troppo, né troppo a lungo.



6 Il pianto si affievolisce, i movimenti si acquietano e la bimba inizia a guardarsi intorno.



7 Ora Iris ha trovato il pollice e, succhiandolo, si tranquillizza.



8 Nel giro di poco tempo si addormenta.

3.20 Addormentamento - 2

Iris, 14 settimane. Quando si cerca di aiutare un bambino piccolo a sviluppare buone capacità di autoregolazione riguardo al sonno, non sempre fila tutto liscio e per questo motivo è necessario agire con flessibilità in base alle variazioni di stato e di umore del bambino. Vediamo, per esempio, cosa è successo a Iris. Nelle ultime settimane è riuscita a

addormentarsi senza problemi succhiandosi il pollice, ma ci sono anche serate più difficili da gestire. Nelle immagini che seguono vediamo come Iris all'inizio sia irritabile e la madre debba tornare da lei per rassicurarla e sostenerla in misura maggiore rispetto a quanto è stato necessario nella settimana precedente.



1 Iris non ha avuto una serata facile: piange agitata, mentre la mamma la prepara per la nanna.



2 La madre dedica del tempo a calmarla e cullarla, finché Iris non si tranquillizza.



3 Ma, quando viene messa nella culla, la bambina riprende ad agitarsi.



4 La madre avvolge bene le coperte...



5 ... e le massaggia il pancino per un po'.



6 Adesso Iris piange ancora, ma la madre sa per esperienza che a volte riesce a riprendersi da sola, così prova ad allontanarsi per vedere cosa accade.



7 Iris, però, continua a piangere e nel minuto successivo non dà segni di riuscire a calmarsi...



8 ... così la madre ritorna da lei. La rassicura con delicate carezze, senza toglierla dalla culla.



9 Iris inizia ad avvicinare la mano alla bocca, mentre la mamma continua a consolarla con dolcezza.



10 Ben presto, Iris riesce a succhiarsi i pollicini.



11 Visto che Iris sembra riuscire a calmarsi, la madre si allontana di nuovo, ma poi la bambina, non riuscendo più a trovare i pugni da succhiare, riprende a piangere.

3.20 Addormentamento - 2 continua



12 Questa fase di agitazione dura poco e Iris inizia per un po' a guardarsi intorno...



13 ... si stropiccia gli occhi...



14 ... e di nuovo si guarda attorno, ora tenendo la mano vicino alla bocca.



15 Iris piagnucola per l'ultima volta...



16 ... prima di calmarsi di nuovo...



17 ... e alla fine si addormenta.

3.21 Addormentamento - 3

Iris, 12 mesi. Nelle società in cui i bambini non dormono insieme ai genitori, è molto frequente che i bambini piccoli sviluppino un attaccamento verso un peluche o una copertina e li impieghino come "strumenti di consolazione" (vedi il capitolo 2, p. 123, per una descrizione dell'attaccamento verso gli oggetti). Iris, per esempio, non dorme più nella culla nella camera dei genitori, ma in un lettino nella sua cameretta, in cui, durante la fase di addormentamento, è presente una luce molto soffusa (questa sequenza di immagini e la successiva sono state realizzate usando una videocamera a infrarossi). Da alcuni mesi, la madre sistema il peluche preferito di Iris nel suo lettino e la bambina lo usa attivamente per riuscire a addormentarsi.



1 Dopo il rituale della lettura di un libro illustrato e del biberon con il latte, la madre mette Iris nel lettino, in posizione supina, pronta per dormire.



2 Le dà il suo peluche da tenere vicino...

3.21 Addormentamento - 3 continua



3 ... le accarezza per un po' la testolina e poi le augura la buona notte.



4 Iris si stropiccia gli occhi e si imbroncia, mentre la mamma si allontana.



5 Piagnucolando un po', avvicina al volto il suo pupazzetto...



6 ... poi piagnucola ancora un po', mentre stringe a sé il peluche.



7 Guardando intensamente il peluche, Iris rapidamente si calma...



8 ... e tenere vicino il pupazzetto le concilia il sonno.



9 Nel giro di poco tempo dorme profondamente.

3.22 Addormentamento - 4

Iris, 14 mesi. Iris si è ormai abituata al rituale del sonno e può essere messa a letto anche quando è ancor ben sveglia – per un po' si diverte a giocare e poi si addormenta senza problemi con l'aiuto del suo "peluche del cuore".

2 La madre la mette nel lettino e la accarezza, augurandole la buona notte.



1 Iris ha letto alcuni libri illustrati insieme alla mamma e ora compie il passo successivo del suo rituale del sonno e beve un po' di latte.



3 Passano pochi secondi e Iris si drizza a sedere, osservando la mamma che se ne va.



3.22 Addormentamento - 4 continua



4 Non ha proprio sonno e così si gira per prendere alcuni giocattoli.



5 Tutta contenta, si mette a giocare...



6 ... dedicando particolare attenzione al suo peluche prediletto.



7 Si diverte a manipolarlo e lo muove su e giù...



8 ... lo usa persino per coprirsi il volto.

9 Dopo aver giocato per un po', Iris si sdraia, circondata dai giocattoli, e subito si addormenta.

