

PSICOLOGIA

Arrivano in punta di piedi, come folletti silenziosi. O reclamando il posto a gran voce. Pochi bambini resistono alla sirena del lettone. Noi che facciamo?

Chi è che dorme nel (mio) lettone?



Di lettone potrete parlare al numero verde 800-354725 mercoledì 1° dicembre dalle 14,30 alle 15,30 con il dottor

Daniele Novara

Vi è mai capitato di addormentarvi in un letto e alla mattina ritrovarvi in un altro? Per chi ha figli piccoli, funziona così: il bambino si sveglia nel cuore della notte, viene accolto fra mamma e papà. Ma a un certo punto **la situazione per gli adulti diviene troppo**

scomoda e il papà emigra nella cameretta. Variante stanziale: il bambino si **addormenta direttamente nel lettone** e vi rimane fino al mattino.

Sia come sia, le incursioni iniziano sempre quando il bimbo è piccolissimo, ma sono molti i casi in cui l'occupazione si protrae anche negli anni delle elementari! Succede perché l'accesso al lettone **a volte sembra l'unica**

DI PATRIZIA VIOLI



Fino a sei anni

Secondo un'inchiesta del dottor Daniele Novara, pedagogista, consulente e formatore di Piacenza, condotta fra i bambini di Milano, Palermo, Pesaro, Piacenza, Genova e Bari, tre bambini su cinque a sei anni dormono ancora con i genitori. Questo risultato è stato raggiunto proponendo un questionario a bambini di prima elementare nelle città campione. Il 60% dei bambini dorme nella propria cameretta, il 23,8% lo fa a volte e il 18,33% mai. Alla domanda diretta "dormi nel lettone?", il 19,44% ha risposto di starci stabilmente; il 38,88% occasionalmente, mentre il 40% non ci va mai.

soluzione per permettere ai genitori di godere di un numero decente di ore di sonno. **Ma è normale comportarsi così?** Si vizia troppo il figlio permettendogli di fare il terzo incomodo notturno fra mamma e papà?

Su questo argomento due scuole di pensiero si fronteggiano con animi accesi. Da una parte, genitori che invocano regole e fermezza: per educare il bambino all'autonomia e salvaguardare l'intimità di coppia.

Questa fazione considera l'accesso al lettone come un inequivocabile segno di pigrizia: una scorciatoia per schivare il rituale, spesso lungo e laborioso, della buona notte.

Dall'altra parte ci sono quelli che invocano il diritto a dormire insieme in nome di un'affettività, una condivisione che arricchisce entrambi: genitore e bambino.

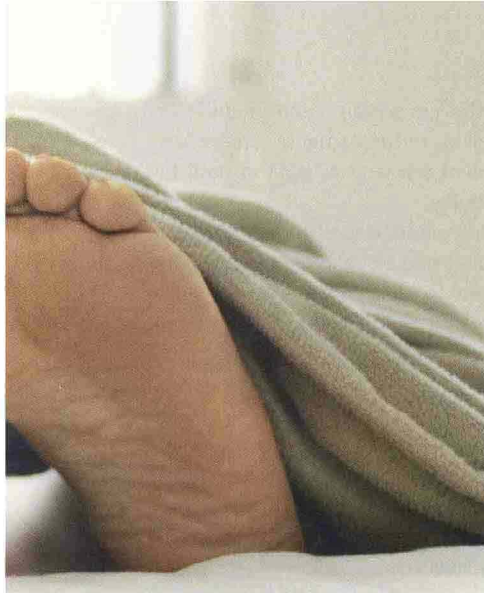
CHI HA RAGIONE?

"Insieme" ha cercato di scoprirlo per voi, andando a interrogare esperti, scelti proprio perché hanno studiato a fondo i problemi del sonno dei bambini. «Fino ai tre anni il bambino può avere problemi di sonno, svegliarsi a metà della notte, cercare i genitori, quindi è accettabile anche la sua permanenza nel lettone», spiega Daniele Novara, pedagogista, che dirige il Centro Psicopedagogico per la pace e la gestione dei conflitti di Piacenza. «Ma è proprio dopo quell'età, verso i quattro anni, che inizia il periodo edipico, quello in cui il bambino scopre la sessualità ed è normale che si invaghisca del genitore di sesso opposto. Quindi dormire in mezzo nel lettone, o anche nella stessa camera dell'amato/amata, significa enfatizzare il senso di

onnipotenza del bambino, la sua possessività. **Non è la strategia giusta.** Perché non favorisce in nessun modo la crescita sana ed equilibrata del bambino. In più demolisce l'intimità della coppia». **Ma certo non è facile dire di no** a un piccolino che le prova proprio tutte per convincere i genitori a lasciarlo dormire con loro. Di solito la scala delle richieste parte da un semplice capriccio a una vera "sceneggiata" per i più grandicelli, che arrivano a fingere un malessere pur di non lasciare il lettone. «Ma capita anche che il bambino sia assecondato per sfinimento dei genitori o che la sua invadenza diventi strumentale per creare un alibi ed evitare vicinanza ed erotismo fra i coniugi. **In fondo una presenza ingombrante è una scusa migliore del mal di testa!**», rivela il dottor Novara. «Quindi, ribadisco, il lettone deve essere off limits per educare il proprio figlio e anche per salvaguardare la coppia».

Ma se entrambi i genitori, lavorano a tempo pieno e tornano a casa tardi la sera, la permanenza nel lettone non può essere un escamotage per prolungare il tempo delle coccole, per stare un po' di più insieme?

«Non si può dire: non posso stare con mio figlio di giorno e allora ci sto alla notte! Non funziona», il dottor Novara sembra divertito da questa ipotesi, ma anche preoccupato: «Comprendo i sensi di colpa dei genitori, che cerca-



per voi

Spesso ci si sente "cattivi" a imporre regole e non si riesce a dire mai di no, a mettere dei limiti ai bambini.

Imparare a educare infatti è difficile e in questo libro, *Dalla parte dei genitori* (Editore **Franco Angeli**, € 17), Daniele Novara cerca di renderlo più facile e spiega ai genitori come superare tanti impasse per aiutare i bambini a crescere più sereni. Molto approfondito il capitolo sui problemi del

sonno dove l'autore consiglia come ci si difende dall'assalto al lettone.



no di recuperare il tempo perduto, ma voglio rassicurarli: dopo il primo anno di vita

il bambino non ha bisogno di passare tanto tempo con la madre. Per stare bene e sentirsi amato gli basta un'ora, un'ora e mezzo al giorno. E le coccole pre-nanna si possono benissimo fare in cameretta».

QUANDO NOTTI NORMALI?

Ma allora tenere il bambino nel lettone, dopo i 3 anni, non ha l'effetto di renderlo più sicuro?

«E' normale che i bambini sotto i tre anni chiedano la vicinanza dei genitori nel sonno notturno, anche se alcuni piccoli riescono a farne a meno.

Come per tutte le tappe evolutive, non esiste una data precisa in cui il **bambino sarà capace** di fare a meno della stretta prossimità fisica per il sonno: c'è chi ci arriva prima e chi dopo», dichiara Annamaria Moschetti, pediatra di famiglia a Palagiano, in provincia di Taranto, che fa parte dell'Associazione Culturale Pediatri di Puglia e Basilicata.

C'è chi dice che nei bambini piccolissimi, nei neonati, il dormire insieme nel lettone, o co-sleeping, aumenti il

rischio di Sids (Sudden Infant Death Syndrom, Sindrome della morte improvvisa del lattante). Sono giustificate queste paure?

«**Il co-sleeping con un lattante** può essere a rischio se la madre è una fumatrice, usa stupefacenti o farmaci che inducono sonnolenza.

Oppure se è eccessivamente stanca, per esempio **se fa turni di notte** e se si addormenta con il piccolo non su un letto ma magari su un divano», spiega Maria Luisa Tortorella, pediatra di Grumo Appula, in provincia di Taranto, consulente neonatologa e studiosa dei problemi del sonno dei bambini con la dottoressa Moschetti e collega nell'ACP. «Al di fuori di questi casi è comunque consigliabile dopo la poppata notturna che la madre del lattante al di sotto dei due mesi **lo riponga nella sua culla di fianco al letto** dei

genitori per evitare rischi inutili». Poi di solito, fortunatamente, crescendo i bambini regalano ai genitori notti più tranquille.

«Solitamente, dopo i tre anni, il bambino ha solo bisogno di essere accompagnato a letto e condividere qualche momento con i genitori: **farsi leggere una favola**, cantare una ninna nanna, farsi dare il bacio della buona notte... Arrivati a quest'età, infatti, le positive esperienze di accudimento vissute dal bambino hanno consolidato la sua sicurezza a tal punto che il dormire insieme non influisce più in modo significativo.

Comunque ogni famiglia è in grado di scegliere, con serenità e competenza, tempi e modi per rendere il proprio figlio autonomo».

Ma è giusto concedere comunque la presenza nel lettone, come gratificazione speciale, quando magari il bambino è malato?

«Quando i bambini sono ammalati o tristi richiedono istintivamente **una maggiore vicinanza fisica ma non lo fanno solo nel sonno**. Ed è proprio della sensibilità dei genitori regolarsi con flessibilità dando risposte diverse, lettone no-lettone si secondo i problemi diversi». Insomma, anche se i nostri esperti divergono su molti punti, su due concordano: è possibile tracciare una linea di confine tra lettone sì e lettone no, ed è l'autorevolezza dei genitori ad avere l'ultima parola. ©

Estivill no grazie

Il suo libro *Fate la nanna* è stato un best-seller qualche anno fa. Frotte di genitori stanchi delle notti in bianco l'hanno comprato per insegnare ai loro bambini ad addormentarsi finalmente nei loro lettini. Ma il metodo di Eduard Estivill, basato sull'ignorare gradualmente per tempi sempre più lunghi il pianto dei piccoli fino a convincerli a non provare neanche più a strillare, ora è caduto in disgrazia. Viene considerato troppo cattivo, e sulla rete è tutto un fiorire di campagne contro. Basta digitare "Estivill no grazie" e troverete molti forum di discussione di madri che hanno deciso di boicottarlo.

