

Il sonno dei bambini: dagli episodi di “terrore notturno” ai campanelli d’allarme

Pubblicato: Giovedì 14 Aprile 2022



La qualità del sonno è un fattore di benessere per tutte le persone, ma per i bambini lo è in modo particolare: **“Un buon ritmo sonno-veglia che garantisca la giusta durata del sonno e un andamento fluido e regolare del riposo**, specialmente notturno, hanno un effetto positivo sia fisico sia psicologico”, spiegano i pediatri dell’Ospedale Bambin Gesù di Roma nella rivista “A scuola di salute” (a questo [link](#)).

Come proteggere il sonno dei bambini

CREARE UNA ROUTINE DELL’ADDORMENTAMENTO

come ogni momento importate della giornata anche l’addormentamento deve essere curato nella sua preparazione, con regole e abitudini che aiutano il bambino a tenere sotto controllo le proprie emozioni dando continuità alle sue esperienze, quelle del giorno come della notte.

NIENTE SCHERMI O GIOCHI ECCITANTI DI SERA

Prima di andare a dormire è bene evitare stimoli eccessivi come il gioco della lotta, i videogiochi, la televisione o comunque contesti troppo rumorosi.

CHACCHIERE STORIE E LETTURE SOTTO LE COPERTE

Come per ogni distacco dal genitore, anche quello che porta al sonno deve essere vissuto con consapevolezza e serenità dal bambino. Quindi il saluto della buonanotte da parte del genitore è fondamentale e può essere accompagnato, a seconda dell’età e delle preferenze, anche dal racconto di una favola, la lettura di un libro o una breve chiacchierata con voci appena sussurrate prima di salutarsi.

I segreti del rituale nella lettura della buonanotte

I disturbi del sonno dei bambini

DIFFICOLTA’ AD ADDORMENTARSI

Nei bambini più grandi a volte si osserva un’attiva resistenza al sonno, un atteggiamento oppositivo che, come in altri ambiti, rispecchia al crescente consapevolezza delle proprie capacità e il desiderio di affermarle. In particolare le opposizioni al sonno nascono più facilmente dopo giornate intense o se il tempo da passare insieme ai genitori si concentra nelle ore serali.

SONNO FRAMMENTATO

Se nel neonato i risvegli notturni sono normali e dipendono da bisogni essenziali come fame, sete, dolore o bisogno di contatto e rassicurazione, nei più grandi possono essere segnali di ansia, paure o preoccupazioni per la giornata scolastica che li attende.

INCUBI E TERRORE NOTTURNO

Gli incubi sono sogni spaventosi che contengono un'elaborazione mentale dei esperienze vissute o temute e stati d'animo. Provocano di solito un risveglio agitato, ma i genitori hanno modo di assicurare il figlio che, se abbastanza grande, può anche raccontare loro il sogno.

Diversamente **negli episodi di terrore notturno il bambino che urla nel sonno è solo apparentemente sveglio e si oppone ai tentativi di rassicurazione**. Normalmente **il giorno dopo il bambino non ricorda** l'episodio e non appare turbato.

Quando preoccuparsi

DISTRURBI DI NATURA PASSEGGERA

“Normalmente i disturbi del sonno sono di natura passeggera e si risolvono con il risolversi delle situazioni che li hanno provocati o con piccoli accorgimenti che modificano le abitudini”, rassicurano i pediatri con riferimento ad esempio a fasi di passaggio, nuove esperienze o prove da sostenere.

QUANDO CHIEDERE AIUTO AL PEDIATRA

Se i disturbi del sonno durano a lungo tanto da ostacolare la normale vita del bambino in termini di frequenza scolastica, capacità di studio o di relazione per i frequenti stati di irritazione, confusione e stanchezza.

altro campanello d'allarme da non sottovalutare è quando sono i genitori a sentirsi troppo stanchi, confusi e senza risorse.

È bene rivolgersi al pediatra anche quando gli episodi di terrore notturno si ripetono molto spesso nel tempo.

di [l.r.](#)