

La Tata del Sonno

CONTENUTI EXTRA

2-4 ANNI



PREVIEW

Con la partecipazione della Dott.ssa Giorgia Polito



## LA TATA DEL SONNO: CHI SONO



Ciao mamme, ciao papà,

Sono Elena Biondi, nata a Roma e ho vissuto all'estero per lungo tempo. Sono conosciuta da molti come la "Tata del Sonno", Consulente Pediatrica Infantile e Newborn Expert presso Babyem (UK) e il Baby Sleep Institute (US). Attualmente, sto concludendo il percorso di puericultura presso l'Istituto Nuova Tecnica 2000 in Italia.

Ho conseguito due lauree e due master in altre specializzazioni che mi sono stati molto utili per il mio lavoro di ricerca in questo settore.

Da quando avevo 18 anni, ho collaborato e ricevuto formazione dal Dottor Roberto Albani riguardo al mondo della puericultura e del sonno, e dalla Dott.ssa Ersilia Armeni sull'allattamento. Nel corso degli anni, ho avuto il privilegio di collaborare e formarmi con numerosi medici, psicoanalisti e neurologi che hanno contribuito alla mia formazione multidisciplinare, indispensabile per svolgere un lavoro come il nostro. È un campo così poco conosciuto in Italia, ma all'estero è regolamentato da un albo e richiede una certificazione regolare, poiché è di vitale importanza.

Il nostro lavoro parte dalla puericultura e dalla psicologia dello sviluppo, per poi incontrare la medicina del sonno, al fine di aiutare i bambini e le loro famiglie a trovare un equilibrio essenziale per il loro benessere psicofisico. Dormire è fondamentale, e questo è il focus del nostro progetto.

Collaboro attivamente con l'AIMS (Associazione Italiana di Medicina del Sonno), che ci ha sempre sostenuto. Partecipo regolarmente ai loro congressi per rimanere aggiornata e fornire accesso alle informazioni scientifiche più recenti. Nel nostro team operativo ci sono anche due psicologhe e psicoanaliste, pediatri, ostetriche e consulenti per l'allattamento, al fine di garantirvi sempre il miglior supporto possibile.

Negli ultimi 5 anni, tramite il nostro canale web, ho lavorato e seguito oltre 15.000 famiglie, senza contare quelle precedenti assistite come puericultrice a domicilio. Grazie a voi, insieme al nostro team, abbiamo raccolto una vasta quantità di informazioni cruciali riguardanti il sonno infantile, sia in Italia che all'estero, il che ci permette di assistervi al meglio.

Nel 2022 ho pubblicato il mio primo libro, "I Consigli della Tata del Sonno: orari, poppate e pisolini tra 0-4 mesi", per Fabbri Editore. Ma ciò di cui sono più orgogliosa sono le MASTERCLASS, dove posso confrontarmi direttamente con voi.

Lavoro ogni giorno per sviluppare un approccio graduale che tenga conto delle componenti emotive e affronti i tabù, come il pianto, dal punto di vista scientifico e del vostro sentire. Cerco sempre di trovare una sintonia con il bambino e di adottare un approccio basato sugli strumenti, piuttosto che su metodi assoluti, per aiutare i genitori a trovare la loro modalità, a sentirsi sostenuti, seguiti e compresi, risolvendo le sfide insieme.

Spero che il nostro percorso vi piaccia.

Un abbraccio,

La vostra Tata del Sonno

## DOTT.SSA GIORGIA POLITO: CHI SONO



Ciao mamme, ciao papà!

Il mio nome è Giorgia Polito e sono una psicologa e psicoterapeuta con esperienza nel settore della psicologia clinica, della psicoanalisi, della psicoterapia e dell'assistenza ai bambini con disturbi dell'apprendimento.

Sono nata il 3 settembre 1985 e ho conseguito l'abilitazione all'esercizio della professione di psicologo presso l'Università degli Studi di Roma "Sapienza" nel giugno 2011, con abilitazione alla professione di psicoterapeuta conseguita presso l'Istituto Freudiano nel dicembre 2017.

Nel corso della mia carriera ho partecipato attivamente a diverse iniziative, collaborando con l'Associazione Italiana Disprassia dell'Età Evolutiva e l'Associazione Interventi Disturbi Alimentari.

Sono appassionata della mia professione e mi dedico a offrire supporto psicologico a pazienti di diverse età.

Amo lavorare con le famiglie e con i più piccoli, e in questo il mio obiettivo principale è sempre quello di aiutare le persone a superare le sfide che incontrano, e a raggiungere un maggiore stato di benessere.

## Indice

### Introduzione

<b>2-4 ANNI DI VITA: IL GRANDE CAMBIAMENTO</b>	<b>11</b>
--	-----------

### Nota al testo

<b>A COSA SERVE QUESTO APPROFONDIMENTO</b>	<b>16</b>
--	-----------

### Lezione 1

<b>I CAMBIAMENTI NELLA VITA DEI PICCOLI TRA I 2 E I 4 ANNI</b>	<b>19</b>
--	-----------

<i>PAROLA ALL'ESPERTA...IL TRASLOCO</i>	<b>22</b>
---	-----------

### Lezione 2

<b>IL LINGUAGGIO TRA I 2 E I 4 ANNI</b>	<b>25</b>
---	-----------

<i>SLEEP TRAINING...IL PAVOR NOCTURNUS</i>	<b>29</b>
--	-----------

### Lezione 3

<b>IMITAZIONE E CONTRASTO</b>	<b>31</b>
-------------------------------	-----------

<i>PAROLA ALL'ESPERTA...TRATTENERE LA CACCA</i>	<b>34</b>
---	-----------

### Lezione 4

<b>TANTRUM: CONOSCERLI E AFFRONTARLI</b>	<b>36</b>
--	-----------

<i>SLEEP TRAINING...LAVARSI I DENTI</i>	<b>40</b>
---	-----------



Lezione 5

**ESSERE GENITORI DI PICCOLI DI 2-4 ANNI** 41

---

*PAROLA ALL'ESPERTA...GESTIRE LA TIMIDEZZA* 46

---

Lezione 6

**RISPONDERE AI TANTRUM** 47

---

*SLEEP TRAINING...CHIEDERE IL LATTE DI NOTTE* 51

---

Lezione 7

**IL SONNO A 2-4 ANNI** 53

---

*PAROLA ALL'ESPERTA...CONDIVIDERE* 56

---

Lezione 8

**PISOLINI DIURNI E PASSAGGIO A UN  
MOMENTO DI RIPOSO** 57

---

*SLEEP TRAINING...CHIEDERE IL LATTE DI NOTTE* 63

---

Lezione 9

**VERSO LA NUOVA CAMERETTA,  
E LA LORO BASE SICURA** 64

---

*PAROLA ALL'ESPERTA...CAMBIARE CAMERETTA* 67

---

Lezione 10

**NIDO E SCUOLA MATERNA** 70

---

*SLEEP TRAINING...ANSIA DA SEPARAZIONE* 72

---

Lezione 11

**FRATELLINI E SORELLINE** 74

---

*PAROLA ALL'ESPERTA...SE TORNA NEL LETTONE  
QUANDO ARRIVA UN FRATELLINO* 76

---

Lezione 12

**FAVORIRE LA LORO AUTONOMIA** 78

---

*SLEEP TRAINING...CHIEDERE IL LATTE DI NOTTE* 80

---

Lezione 13

**LO SPANNOLINAMENTO** 82

---

*PAROLA ALL'ESPERTA...USARE IL VASINO* 84

---

Lezione 14

**LA FATA DEL CIUCCIO** 86

---

Conclusioni

**CONCLUSIONI** 89

---

IL MANUALE DEI  
2-4 ANNI

Lezione 1

**I CAMBIAMENTI NELLA VITA  
DEI PICCOLI TRA  
I 2 E I 4 ANNI**



## I CAMBIAMENTI NELLA VITA DEI PICCOLI TRA I 2 E I 4 ANNI

### QUESTO CAPITOLO PARLA DI:

*Lo sviluppo psicomotorio a 2 anni; La transizione dai 0-2 anni al nido e dalla scuola materna dai 3 anni; Lo sviluppo psicomotorio a 3 anni; Accenni al sonno a 3 anni.*

Nel corso dei primi anni d'età tutte le famiglie si trovano ad affrontare fasi di intenso cambiamento.

Che sia attraverso parole più o meno legittime come Regressioni o Scatti di crescita, una cosa è certa: i bambini vivono una serie di importanti transizioni che influenzano il loro sviluppo.

Dalle capacità motorie a quelle cognitive, passando per l'esplosione del linguaggio e tutto ciò che ne consegue, tra i 2 e i 4 anni assistiamo a una grande trasformazione di questo tipo.

Anzi, quello a cui assistiamo a questa età è il più rapido e importante sviluppo cognitivo e cerebrale della nostra intera esistenza, con UN MILIONE di nuove connessioni neurali create OGNI SECONDO.

Numeri pazzeschi, che possono aiutarci a capire i loro comportamenti, o anche

semplicemente a contestualizzare la loro immensa curiosità.

Il cervello dei nostri piccoli lavora infatti a questa età a un tasso di crescita senza paragoni: non per questo però già del tutto sviluppato. No, al contrario alcune aree (come la Corteccia Prefrontale, dedicata al controllo delle emozioni) sono ancora in fase di sviluppo, e non permettono da subito un totale controllo delle emozioni. Il nostro compito allora sarà accompagnarli durante questo processo di crescita, donando loro gli strumenti necessari per comprendere meglio il mondo e loro stessi.

Dal punto di vista fisico potrebbero iniziare ad arrampicarsi sulle sbarre del lettino, sui giochi al parco, sugli oggetti in casa. Li vedrete correre, saltare, stare in equilibrio. Mostreranno una prima autonomia, riuscendo magari a com-

piere gesti, azioni; a tenere utensili in pugno, e persino a lavarsi i denti da soli con la vostra supervisione.

I loro giochi potrebbero diventare più fisici, con la voglia di lanciare oggetti, di calciare palloni, di esplorare. Non solo, però: i loro saranno giochi sempre più fantasiosi! Primi segni di un'immaginazione spiccata potrebbero rivelarsi evidenti nel modo in cui immaginano magari che uno scatolone di cartone sia un castello, o nel modo in cui parlano con i loro giocattoli.

Riferendosi a questa età, Piaget parlò di «Preoperational stage»: il momento, cioè, in cui i piccoli iniziano a comprendere il mondo, e a conferire significato alle cose: e questo ha naturali conseguenze anche sul loro modo di avvicinarsi a noi e a loro stessi, portandoli a domandarsi cosa è loro consentito fare, e cosa no.

Ci faranno dunque moltissime domande. Cercheranno la nostra attenzione: seguendoci, imitandoci, sfidandoci. Ne parleremo meglio nel prossimo capitolo, ma fidatevi: saranno curiosissimi, e non smetteranno mai di chiedervi come funzionano le cose e altro ancora. Questa spinta li porterà a voler esplorare il mondo: un po' con noi, un po' da soli.

Supportiamoli nella loro scoperta facendoli sentire capiti e al sicuro, mentre insegniamo loro cosa sia giusto e

cosa no; quali azioni possano compiere e quali, invece, sarebbe meglio evitare.

Ma bisogna fare attenzione: non vogliamo prendano il sopravvento con i loro no. Nel corso di questo Manuale capiremo insieme come gestire questa fase, per evitare che diventino loro i padroni della casa ma che possano al tempo stesso sentirsi abbastanza liberi da sperimentare.

Presto sapranno seguire i primi comandi e le istruzioni (magari semplici, come «Posiamo i giochi»), dimostrando indizi di ragionamento logico e magari anche primi segni di empatia (più consolidata a partire dai 3 anni), con grande attenzione per gli altri bambini e una forte spinta all'interazione, al gioco e al confronto.

Si verificherà anche un'esplosione del linguaggio, che permetterà loro di comunicare in modo più efficace. Inizieranno a definire la propria identità attraverso il contrasto e l'affermazione del proprio sé. Questa fase, definita spesso «Terribili due», o Terrible Two in inglese, si manifesta soprattutto attraverso la parola «No», il cui utilizzo non deve essere confuso con semplici «capricci».

Il «no» del bambino rappresenta la sua ricerca di identità e l'espressione dei suoi desideri e bisogni. È fondamentale che i genitori stabiliscano dei limiti, ri-

spettando e cercando di comprendere il motivo dietro il rifiuto del bambino. In casi in cui il dialogo dovesse risultare improduttivo, accogliere il pianto e ascoltare attivamente come si sentono potrà mostrarsi cruciale per compren-

dere i loro sentimenti e le loro esigenze. In questa fase, incoraggiare il dialogo è di fondamentale importanza, poiché il bambino acquisisce la capacità di esprimere emozioni e creare uno scambio comunicativo significativo. Purtroppo



## PAROLA ALL'ESPERTA...IL TRASLOCO

Affrontare un trasloco può essere una sfida emotivamente impegnativa, in particolar modo quando i piccoli hanno ancora pochi anni, e cambiare casa vorrà dire cambiare anche abitudini e ambienti.

La chiave per far accettare ai bambini un trasloco di questo tipo è una comunicazione aperta e sincera.

Prima di tutto, spieghiamo loro cosa accadrà. Forniamo loro un'idea chiara del motivo del trasloco e di come si svolgerà il processo. Questo può aiutare i bambini a sentirsi più sicuri e meno confusi riguardo le imminenti modifiche nella loro vita.

Un modo efficace per coinvolgere i bambini in questo processo è attraverso il disegno. Chiediamo loro di disegnare la loro attuale casa e i bei ricordi ad essa associati. Successivamente, possiamo incoraggiarli a disegnare la nuova casa, sottolineando che questa sarà una nuova avventura emozionante per tutti i membri della famiglia, da affrontare insieme.

È essenziale rimanere in ascolto delle eventuali preoccupazioni e mancanze che i nostri bambini potrebbero avvertire. Possono avere paura di perdere amici o ambienti familiari. È importante rassicurarli, spiegando che queste relazioni e memorie rimarranno con loro, indipendentemente dalla casa in cui vivono. Sosteniamo i bambini nell'affrontare le loro emozioni e lasciamo spazio alle loro domande e alle loro paure.

Infine, non smettiamo mai di sorprenderci per l'incredibile capacità di adattamento dei bambini. Nonostante le sfide, i bambini possono affrontare i cambiamenti con grande resilienza. Il nostro amore, il supporto e la comunicazione aperta giocano un ruolo fondamentale nell'aiutarli a superare un trasloco in modo positivo e costruttivo.

molti genitori sottovalutano l'importanza del dialogo, pensando che i piccoli non siano ancora in grado di comprendere appieno o esprimersi adeguatamente. Tuttavia, è essenziale riconoscere che i bambini capiscono molto di più di quanto si possa pensare, anche quando sono molto piccoli. Di conseguenza, possono essere influenzati da discussioni o litigi tra i genitori, o da limitazioni nella loro possibilità di esprimersi.

In questo Manuale mi concentrerò molto sul dialogo e sui vari approcci da applicare, dato che sia io che la dottoressa Polito riteniamo essenziale una comunicazione propositiva e aperta per una crescita sana ed equilibrata.

Altro grande cambiamento di questa età (che avviene tuttavia generalmente in qualunque momento tra i 6 e i 24 mesi di vita, a seconda delle esigenze delle famiglie) è quando alcuni bambini iniziano ad andare al nido.

Il Nido offre un ambiente in cui i bambini sperimentano una prima separazione effettiva dai genitori, ritrovandosi per la prima volta (plausibilmente) a trascorrere più ore al giorno non a casa, o a casa dei nonni.

Durante questo periodo i bambini sviluppano allora importanti relazioni con i loro coetanei e imparano a interagire con nuove figure. Queste interazioni

favoriscono l'acquisizione di competenze sociali e la crescita dell'autonomia: anche se non sempre, tuttavia, in maniera lineare (come normale).

Un passo importantissimo allora, che porta sempre una certa apprensione in tutti i genitori, in particolare in relazione al sonno, facendoci domandare:

**Come cambierà il loro sonno in questo periodo? Quanto mancheremo loro durante il giorno? E se la notte dovessero cercare più contatto?**

Giunti ai 3 anni poi arriverà il momento della materna: un'esperienza che comporta diverse novità e opportunità di apprendimento.

Nella scuola materna esistono sia classi omogenee che classi eterogenee. Le classi omogenee raggruppano bambini della stessa età, mentre le classi eterogenee includono bambini di diverse età, solitamente dai 3 ai 5 anni: questo rende diversa l'esperienza per tutti, e comporta sempre un certo grado di novità da metabolizzare.

Non preoccupatevi però. Sono pronti! A questa età, a 3 anni, li vedrete molto cresciuti: saranno più alti e pesanti, e svilupperanno di conseguenza abilità meravigliose, che prima non avevano. Sapranno correre e saltare molto meglio di prima, salire le scale un gradino

alla volta e andare sui primi tricicli. Miglioreranno nelle loro capacità figurative, disegnando da soli, e avranno una maggiore autonomia in quelle piccole attività come il lavarsi i denti e le mani, o aiutarci.

Sono mesi, questi, di rapida evoluzione, con nuove competenze anche a livello emotivo. Un più chiaro controllo della vescica vi potrebbe aiutare a passare al vasino, se si sentono pronti.

Rispetto al sonno, questa potrebbe essere l'età in cui perdono il pisolino del pomeriggio, e piccoli "capricci" prima di andare a dormire, o sveglie anticipate per correre nel lettone con i genitori, potrebbero mostrarsi più frequenti. Ne parleremo con più calma nei prossimi capitoli.





IL MANUALE DEI  
2-4 ANNI

Lezione 4

**TANTRUM:  
CONOSCERLI  
E AFFRONTARLI**



## TANTRUM: CONOSCERLI E AFFRONTARLI

### QUESTO CAPITOLO PARLA DI:

*Regolazione emotiva nei piccoli tra i 2 e i 4 anni; Introduzione sul come affrontare i Tantrum; Il confronto con i Terrible Two*

Sapere che possono verificarsi eventi di questo tipo, e che quindi i piccoli potrebbero a questa età fare scenate o protestare anche per cose minime, e mostrarsi spesso sovraeccitati, è importante.

Eppure questo non risolve di per sé la situazione. La vera domanda è: come affrontare i Tantrum?

Saperlo ora che hanno questa età sarà molto importante, perché il modo in cui risponderemo ai loro input in questa fase di intenso sviluppo cerebrale definirà nel tempo il modo in cui anche loro risponderanno agli input. Saremo, da questo punto di vista, i loro modelli di riferimento: il fondamento della loro emotività.

Tutto deve partire da un assunto fondamentale, secondo me: ogni sentimento è legittimo.

Come il film *Inside Out* ci ha insegnato, non ci sono sentimenti meno giusti di altri, o emozioni sbagliate. Sentirsi tristi non è da deboli ed essere arrabbiati non è una mancanza di rispetto, ma qualcosa di naturale.

Spesso noi adulti siamo i primi ad avere difficoltà con questo approccio, me ne rendo conto. Anche noi fuggiamo la tristezza o condanniamo la rabbia: rifiutare i sentimenti e le emozioni però crea nei piccoli una grande confusione, e li fa sentire sopraffatti.

Significa che dobbiamo accettare tutto quello che fanno e assecondarli in ogni cosa?

**ASSOLUTAMENTE NO.**

Se tutti i sentimenti e le emozioni sono giusti, i comportamenti no: quelli (a prescindere da ciò che si prova) possono essere sbagliati. Arrabbiarsi è giusto,

ma alzare le mani no! Essere annoiati è legittimo, ma urlare per attirare l'attenzione no!

Aiutiamoli a identificare quel che provano («Vedo che ti senti arrabbiato») e dimostriamo loro che è naturale esserlo («Va bene esserlo ogni tanto»).

Identifichiamo magari la ragione, di queste emozioni («Sei arrabbiato perché volevi stare più tempo con l'iPad?»), ma ricordiamo loro che esistono dei limiti e delle regole nei confronti delle quali siamo fermi («Sai bene che la sera puoi usare l'iPad solo mezz'ora»).

Anche se quel che provano è giusto, la loro richiesta non verrà sempre accontentata – in casi eccezionali lo si potrà magari valutare («Siccome oggi è il tuo compleanno, potrai usare l'iPad mezz'ora in più. Ma ricorda che di solito...»). In ogni caso, ricordate che la cosa più importante di tutte quando ci si confronta con i 2-4 anni è rimanere costanti ed evitare indecisioni, incertezze e ripensamenti, che potrebbero portare i piccoli a fare di tutto per farvi cedere. In fondo, i Tantrum sono anche questo.

Lo so, me ne rendo conto: è un lavoro complesso e cedere al loro pianto spesso ci viene naturale; quasi istintivo. Potreste sorprendervi però nello scoprire con quanta velocità dei “capricci” si calmano, dopo averli ascoltati (il tutto,

mentre si mantengono confini ben definiti).

E poi, non dimentichiamoci che nel lungo periodo questo li aiuterà a costruire una maggiore empatia, una migliore consapevolezza di sé e una generale serenità.

Qualcosa che ogni genitore sogna per i propri figli.

Per quanto incredibile possa sembrare, è più nostra la difficoltà. Per ragioni personali, legate al nostro vissuto, potremmo sentirci inadeguati se non accontentiamo i loro desideri, o provare forte apprensione se li sentiamo scontenti.

Potremmo essere noi i primi, quindi, ad avere problemi nell'accettare certi sentimenti: dipende dal modo con il quale siamo cresciuti. Però, ecco: credo che crescere un figlio sia un lavoro che facciamo non solo su di loro, educandoli, ma anche noi stessi, ri-educandoci. Crescere piccoli emotivamente maturi non solo aiuterà noi, nel tempo, ma interromperà quel ciclo generazionale di incomprensione, che sarebbe giusto lasciarci alle spalle. E che mi auguro davvero che un domani non sarà più una realtà di questo mondo.

Chiaro, ci saranno tante cose che faranno che non saranno sempre semplici da metabolizzare.

Scappare, ridere di noi, non rispondere: queste sono tutte risposte tipiche di un'età in cui i confini vengono testati di continuo, e in cui mantenere la serenità, la pacatezza e il controllo diventa vitale.

A questa età i piccoli hanno bisogno di una guida sicura e ferma, che li faccia sentire capiti, contenuti ma anche accolti. Ancora una volta, facile a dirsi ma non così tanto a farsi, vero?

Come ci si deve comportare con piccoli di questa età?

Un esempio che mi piace fare è quello del datore di lavoro ideale: se devo pensare a un pessimo capo nel mondo del lavoro, penso a qualcuno di incostante, che sbraita ordini in giro; che fa scenate dal nulla; che pretende tanto, fa poco e nulla, e poi magari a fine turno cerca anche di fare l'amico. Una persona che perde la testa nei momenti di maggiore tensione, o che quando si presenta un problema va nel panico, e crea solo più confusione. Trasmittendocela.

E poi un pessimo capo è anche qualcuno che non ti ascolta, e non si apre mai a idee o a domande.

Capi di questo tipo ci spingono a essere incostanti a nostra volta. Non sono carismatici, né un punto di riferimento per la nostra crescita. Sotto la loro guida andremo a lavoro puntuali, faremo il

nostro compito e torneremo a casa. Fine.

E un buon capo invece? Il datore di lavoro ideale com'è?

Un buon capo sa essere fermo ma comprensivo. Ascolta le proposte, i suggerimenti – tiene alla tua opinione, anche se non si fa scavalcare. Un buon capo investe tempo per la tua crescita: non ti considera solo una risorsa ma una persona, con i suoi alti e bassi e i momenti no. Guida con l'esempio, prima che con le parole: resta calmo, lucido, e non si fa sopraffare.

Ecco, bene: con i piccoli di età compresa tra i 2 e i 4 anni dovremo comportarci esattamente in questo modo!

Dovremo diventare il capo che abbiamo sempre sognato, ma che non abbiamo mai incontrato. Dovremo accettare tutti i vari sentimenti che impareranno a conoscere (la rabbia, la tristezza, la gioia), e offrire loro amore incondizionato anche dopo i vari Tantrum.

Serve flessibilità.

Come “capi”, sarà nostro dovere stabilire certe cose in anticipo, coordinando e programmando la giornata («Dobbiamo uscire, andiamo»). Come “buoni capi” però, possiamo coinvolgerli nel processo, facendo prendere loro piccole decisioni apparentemente futili («Scegli che gioco vuoi portare ora che

usciamo», oppure: «Siccome dobbiamo uscire, scegli che scarpe vuoi mettere»), ma importanti per farli sentire coinvolti e per alimentare la loro autonomia. Gli esempi potrebbero essere infiniti, ma in ogni occasione, comunicare con un tono pacato, senza urlare e farli en-

trare in apprensione, sarà un must.

Un vecchio adagio ci torna utile, in questo momento: lo parafraserò un poco. Non possiamo controllare cosa faranno i nostri piccoli, ma possiamo controllare la nostra reazione ai loro atteggiamenti. E questa è una verità assoluta.



## SLEEP TRAINING...LAVARSI I DENTI

Una buona routine della buonanotte non può non includere l'abitudine di lavarsi i dentini: un gesto semplice, fondamentale però sia per l'igiene orale (la cui importanza vogliamo trasmettere loro sin dal principio), che per prepararsi quindi a dormire.

Ora, possiamo approcciarci a questa abitudine in molti modi: consiglio spesso di introdurre i piccoli a questo gesto sia mostrando loro in maniera naturale come noi lo facciamo ogni sera (perciò, stimolando la loro curiosità e incentivando il loro bisogno di imitazione), sia preparandoli magari con letture per bambini su questo tema specifico. Anche approcciarci al rituale del lavaggio dei denti mostrando loro come si fa attraverso bambole o i loro giochi preferiti potrebbe attirare la loro attenzione.

Ricordiamoci che i piccoli a questa età vogliono il controllo della situazione: per questo, incentiviamo piccole scelte, come la decisione sullo spazzolino da usare, o il colore del dentifricio per la sera.

E se proprio volete rendere quella del lavarvi i denti un'esperienza divertente, online trovate un mucchio di canzoni che vi aiuteranno!

IL MANUALE DEI  
2-4 ANNI

Lezione 7

IL SONNO  
A 2-4 ANNI



## IL SONNO A 2-4 ANNI

### QUESTO CAPITOLO PARLA DI:

*Proteste per andare a dormire; Come definire limiti positivi rispetto al sonno*

È normale: a questa età i piccoli non vorrebbero mai andare a dormire!

Dopotutto, sono pieni di energie, curiosità, voglia di esplorare il mondo! Dormire, di contro, significa interrompere le attività con i genitori, privare i piccoli magari del tempo con la mamma e il papà, e anche poi mettere fine ai giochi con cui amano esprimersi e imparare.

L'insieme di questi fattori può portare spesso a un po' di "proteste" la sera, o a un orario di addormentamento posticipato – a un loro tentativo, insomma, di rimandare la nanna. Spesso i piccoli lo fanno per passare più tempo con voi, quindi: e anche se è bello e dolce, dormire fa bene, serve alla loro crescita, e a questa età andare a letto tardi porta una certa fatica il giorno dopo.

Come fare però?

E quali dovrebbero essere le abitudini da incoraggiare per permettere un sonno adeguato tra i 2 e i 4 anni?

La risposta a queste domande riassumerà un po' tutto quello di cui abbiamo parlato fino ad ora, e ci permetterà un piccolo ripasso su quanto alcuni elementi siano imprescindibili quando si cresce un bambino di questa età.

Innanzitutto, ricordiamo le basi: anche se possono non voler dormire, il sonno è ancora indispensabile per il loro sviluppo e il riposo. Tra i 2 e i 4 anni i bambini potrebbero conoscere andamenti diversi (è qui che l'individualità emerge più netta), ma in ogni caso quelle di avere un pisolino dopo pranzo e un orario di messa a letto non troppo tardo, sono due abitudini semplici, però di per sé già molto efficaci.

Per riuscirci, ricordiamoci di essere costanti.

La costanza, ormai lo avrete capito, è un vero e proprio must nella vostra rou-

tine: potete essere flessibili ogni tanto ma è necessario che le serate siano simili, o che comunque ci sia una struttura di fondo che renda meno imprevedibile ogni notte, e li aiuti a sapere prima ciò che accadrà.

Per poter essere costanti sono però necessari due punti chiave: la chiarezza, e i limiti.

Un esempio pratico potrebbe essere quando, mentre la sera leggiamo loro un libro, i piccoli ci domandano: «Ancora una volta! Ancora una volta! Ancora una volta!».

Lo fanno perché non vogliono andare a letto, perciò definire dei limiti a priori, in questo, può aiutare moltissimo. Si potrebbe stabilire, a inizio serata, quante volte il libro potrà essere letto.

Potremmo dire loro: «Allora amore, prima di andare a dormire possiamo leggere il libro una sola volta», e in questo modo il piccolo saprà già nel momento di andare a letto quante letture ci saranno.

Chiaramente, sempre perché è giusto rimanere flessibili, ogni tanto potremo dire (magari nel week end): «Va bene, oggi solo perché è sabato possiamo leggere un'altra volta la storia. Ma sai benissimo che la regola è una sola volta».

Un limite, questo, assolutamente positivo. Non dobbiamo essere robot, è chiaro, ma definire in anticipo quale sarà

l'orario di messa a letto, quante storie si potranno leggere e altre piccole cose, parlandone loro in anticipo (e dandogli, se ricordate, delle piccole decisioni da prendere: come il pigiama da mettere, o il libro da leggere) aiuterà a evitare molti Tantrum legati all'ora della nanna.

Come abbiamo già osservato in precedenza, la sperimentazione del limite è del tutto fisiologica. È come se, indirettamente, ci stessero dicendo: «Fin dove posso arrivare? Quanto mi posso spingere?»

Siamo noi i loro confini: o almeno, è giusto che i limiti che definiamo loro siano positivi per il loro sviluppo. Non significa dunque che il loro rifiuto a dormire sia sintomo di un atteggiamento "disubbidiente". A maggior ragione con tutto quello che sta avvenendo in loro e attorno a loro a questa età.

La spinta all'autonomia e alla sperimentazione dei limiti avrà piccole ripercussioni sul sonno, e sarà qui allora che una comunicazione chiara, positiva e ferma nella sua dolcezza potrà fare tutta la differenza del mondo.

Se vogliamo rendere più serena questa transizione a letto, non trascuriamo quelle piccole cose che funzionavano anche prima dei due anni: musiche gentili, abbassare il tono della voce e



l'intensità delle luci, dare la buonanotte alle stanze e ai peluche - tutte attività che possono aiutarli a entrare nell'ottica di idee che è arrivata l'ora di dormire. Sia la notte che per i pisolini (magari, solo semplificata). Eppure in molti mi domandano: come

faccio a farlo, se il mio/a piccolo/a dorme ancora in camera con me?

Ecco, lavorare su questa transizione, quando vi sentirete pronti, sarà importante. Ma di questo parleremo nel prossimo capitolo!



## PAROLA ALL'ESPERTA...CONDIVIDERE

Uno scenario tipico è questo: i piccoli si avvicinano ai primi giochi, magari al parco, con amici di famiglia o al nido/asilo, e strappano di mano i giocattoli dagli altri, o puntano i piedi perché non vogliono condividere nulla. Chiaro, non fa mai piacere, ma possiamo davvero aspettarci da loro che a questa età sappiano già condividere da subito?

Assolutamente no: dobbiamo dare loro tempo, e guidarli in quel meraviglioso processo che è imparare a collaborare e giocare insieme.

Partiamo dalle loro emozioni e riconosciamole, come ormai abbiamo imparato a fare. Diciamo magari qualcosa del tipo: «Amore, vedo che sei arrabbiato perché non vuoi condividere il tuo gioco. Ma l'altra bimba è triste perché vorrebbe giocare con te. Perché non trovate un modo per giocare insieme?»

Dare loro spazio di capire e trovare una soluzione da soli sarà molto importante. E se non dovessero riuscire a trovare una quadra, beh: nessun problema! Sarà in quel caso che interverremo, facendo leva sulla loro tendenza a emulare. Mostriamo loro come si gioca assieme!

IL MANUALE DEI  
2-4 ANNI

Lezione 10

**NIDO E  
SCUOLA MATERNA**



## NIDO E SCUOLA MATERNA

### QUESTO CAPITOLO PARLA DI:

*Inizio del nido o della materna; Consolidare una routine pre-scuola;  
Affrontare il distacco.*

Come abbiamo accennato in precedenza, andare al nido e poi alla scuola materna è certamente un'altra forma di separazione.

Certo, non è il primo distacco vero e proprio (alcuni genitori tornano al lavoro presto, lasciando i piccoli con i nonni, che sono figure che conoscono; oppure a casa con una tata, in un ambiente che conoscono). Quando vanno al nido però, tutti i bambini vengono lasciati in un ambiente che non conoscono, con figure che non conoscono, e questo è diverso da tante altre esperienze.

Quelle persone che ora non sono loro familiari diventeranno nel tempo figure di riferimento importanti, certo, ma all'inizio non sarà sempre così, e potrebbe servire del tempo.

E così potrebbe manifestarsi una certa ansia da separazione, come abbiamo già visto: in parte nel bambino ma in par-

te anche nel genitore, che deve fidarsi di lasciare il piccolo in un ambiente che non conosce, con persone che non conosce.

Per rendere più serena questa transizione, il genitore deve allora preparare il bambino, parlandogli anche se è piccolo (e non ha 2 anni ma 10 mesi), per presentargli come appetibile ed entusiasmante questa novità. Ci saranno bambini con cui giocare, tante cose da fare, attività nuove: sottolineatelo sempre, parlandone con grande gioia.

La routine è importante, per consolidare questa fase.

I piccoli hanno bisogno a questa età di ancora sicure, e la routine è certamente qualcosa di affidabile e prevedibile, utile da consolidare.

In macchina magari, mentre si va a scuola, si potrebbe cantare la stessa canzoncina ogni mattina, o trovare ele-



## SLEEP TRAINING...ANSIA DA SEPARAZIONE

Tendiamo a guardare l'ansia da separazione come a qualcosa di negativo, quando in realtà non è così! Anzi, l'ansia da separazione fa parte del fisiologico sviluppo dei piccoli, e ci dimostra che stanno crescendo e che la loro visione del mondo e la loro comprensione delle cose si fa sempre più complessa.

Questo processo ha inizio attorno agli 8 mesi, come sappiamo, e tende a conoscere momenti di maggiore intensità — soprattutto attorno ai 18 mesi, e poi nella fase tra i 2 e i 4 anni.

Ma a questa età, come possiamo fare a gestire questa loro importante richiesta di contatto, vicinanza e rassicurazione?

Sicuramente dobbiamo partire dal render chiare da subito, sempre, le cose: non nascondete loro i vostri movimenti o quello che state per fare. Parlate del “programma” che ci sarà: «Tra dieci minuti, dopo la buonanotte, mamma andrà nella sua cameretta. Sono però qua vicino e tutto va bene».

Possiamo gestire meglio l'ansia da separazione la sera facendogli scegliere magari l'attività da fare insieme prima di dormire (sempre però tra una lista di opzioni), o la favola da leggere!

È normale che non vogliono che ce ne andiamo: riconosciamo questi sentimenti e accogliamo, come abbiamo ormai imparato a fare. Torniamo però sempre a specificare loro che va tutto bene e sono al sicuro: sia la notte, che magari per il giorno quando li lasciamo al nido, all'asilo o dai nonni.

E non dimentichiamoci di celebrare le piccole vittorie! Se hanno fatto un buon lavoro, gestendo con serenità il loro bisogno di ricerca di contatto e le emozioni, diciamoglielo. Se piccoli oggetti come un doudou o qualcosa che ricorda loro di voi sono utili, non titubiamo a sfruttarli!

C'è senza dubbio un filo invisibile che unisce il vostro cuore al loro, e che nessuna distanza potrà mai spezzare. Ricordiamoglielo, in modo che anche la notte, dai nonni o all'asilo non lo possano mai dimenticare!

menti positivi (sempre gli stessi) che costruiranno una routine prevedibile, simile a quella della nanna, per percepire come sicura la novità del nido o della materna più avanti.

Mostrarci sereni è ancora una volta importante: il piccolo chiederà un bacio, tornerà indietro, ci stringerà la mano. Leggerà sul nostro volto lo stato emotivo che cerchiamo di nascondere — ricordiamoci però che i piccoli già di per sé provano una piccola ansia: in un momento di difficoltà, per loro, dobbiamo essere una base sicura.

Salutarli con serenità, ricordando loro che presto vi rivedrete, è importante; e valorizzare poi quel momento sarà alla fine delle attività quotidiane di grande valore. Domandate loro: «Cosa hai fatto? Cosa hai imparato?», creando un tempo di qualità.

Se piangono non vi allarmate: è normale lo facciano, all'inizio, nel momento della separazione. Ci sono bambini che piangono anche dopo una settimana, due settimane, qualche mese. Dopo la protesta, però, è importante monitorare il fatto che tornino sereni.

Si tratta di un momento delicato, e quel che possiamo fare per loro è capire se lì i piccoli stiano bene, tra gli altri bambini. Se dopo un bel po' che siete andati via i piccoli ancora piangono e non riescono a confortarsi, andrebbe indagata la ragione chiedendo un colloquio con le maestre o le educatrici, per trovare assieme le risposte e la strategia per migliorare questa transizione.

Nel caso in cui il papà fosse meno ansioso nel momento antecedente al distacco, magari può giovare sia lui ad accompagnare il bambino al nido o alla materna.



IL MANUALE DEI  
2-4 ANNI

Lezione 11

**FRATELLINI E  
SORELLINE**



## FRATELLINI E SORELLINE

### QUESTO CAPITOLO PARLA DI:

*Possibili conseguenze dell'arrivo di un nuovo fratellino o sorellina; Le emozioni dei figli maggiori; Preparazione durante la gravidanza, ruolo del papà e consolidamento della cameretta; Attività da svolgere come famiglia.*

L'arrivo di un nuovo fratellino o di una sorellina (possibilità comune quando i piccoli hanno tra i 2 e i 4 anni) può portare un po' di scompiglio nell'equilibrio che si era venuto a formare all'interno di una famiglia.

Quando un nuovo fratellino o sorellina entra nel nucleo familiare è comune osservare una fase di apparente regressione. Questo avviene perché il bambino è abituato ad avere tutte le attenzioni per sé, dunque l'arrivo di un nuovo membro della famiglia (che godrà di quelle attenzioni e cure un tempo solo sue) potrebbe indurre un poco di "gelosia", facendolo sentire come messo da parte. So bene che non è così, e che non avete ragione di colpevolizzarvi a riguardo, ma si tratta di una reazione del tutto naturale: comunissima, che può sì manifestarsi in modi differenti, ma che

non va affrontata con conflitto o colpevolizzandoli. Al fine di richiamare l'attenzione su di sé, il bambino più grande potrebbe assumere comportamenti infantili, cercando di riavvicinarsi ai genitori: saperlo, e prepararci a questo, sarà fondamentale.

Anche il sonno potrebbe risultarne influenzato, con il piccolo che dormirà con i genitori mentre il grande si troverà a dormire nella sua cameretta. Questo avrà naturali conseguenze sulla messa a letto, portando il grande a mostrare una certa resistenza al dormire da solo, o a domandare magari continua vicinanza ai genitori, o un rinnovato bisogno del seno della mamma (che magari non chiedeva più da tempo).

È importante riconoscere che queste reazioni sono normali e fanno parte del

processo di adattamento del bambino alla nuova dinamica familiare.

Voi genitori in questo avete un ruolo fondamentale: dovete cercare, facendo squadra, di dedicare del tempo e dell'attenzione al bambino più grande, al fine di farlo sentire coinvolto e non messo da parte, senza però assecondare

ogni "capriccio".

Questo lavoro di accompagnamento richiederà un'anticipazione adeguata. Durante la gravidanza, valutiamo l'idea di consolidare la cameretta del bambino più grande per evitare che si senta sopraffatto da troppi cambiamenti nel periodo successivo all'arrivo del fratel-



## PAROLA ALL'ESPERTA...SE TORNA NEL LETTONE QUANDO ARRIVA UN FRATELLINO

Il ritorno del bambino nel lettone è un comportamento che può manifestarsi in particolare quando i piccoli avvertono l'avvicinarsi di grandi cambiamenti nella loro vita: e quale cambiamento più grande dell'arrivo di un fratellino o di una sorellina?

Questo è dunque un comportamento piuttosto normale e comune, poiché il bambino ricerca la vicinanza e la rassicurazione dei genitori in un momento di incertezza.

È fondamentale, in questo periodo, armarsi di amore e pazienza. L'arrivo del nuovo fratellino è un evento emozionante ma anche un grande cambiamento nella dinamica familiare. Coinvolgere il bambino in questo processo e farlo sentire parte integrante della crescita della famiglia è di vitale importanza.

Un modo per affrontare questa transizione è coinvolgere il bambino e permettergli di esprimere le sue emozioni e preoccupazioni. Dobbiamo cercare di capire che sarà difficile per lui fare spazio al nuovo arrivato e sentirsi a suo agio con questa nuova dinamica familiare. Il bambino deve sentirsi sicuro del fatto che, nonostante la presenza del nuovo nato, il suo posto nel cuore dei genitori rimarrà sempre intatto.

L'importante è comunicare trasmettendo rassicurazioni e dimostrazioni d'amore incondizionato. In questo modo, possiamo aiutare il bambino ad accogliere il nuovo membro della famiglia con gioia e fiducia, contribuendo a creare un ambiente familiare sereno e amorevole.



lino o della sorellina.

È poi essenziale creare momenti esclusivi di tempo durante la giornata con il bambino più grande. Questi momenti dedicati permetteranno al bambino di sentirsi sicuro e di avere l'attenzione di mamma e papà durante il giorno.

Ovviamente il ruolo del papà è fondamentale in questo processo. Egli può contribuire a riaccompagnare il bambino nella sua cameretta, nonostante le proteste iniziali; svolgendo un importante lavoro di rassicurazione e conforto. Sarà poi fondamentale per dare supporto alla mamma, quando occupata con le poppate serali del piccolo. Il coinvolgimento attivo del papà in queste dinamiche favorisce, dunque, l'equilibrio generale della famiglia.

Non voglio addolcire la pillola: è chiaro che sarà una fase di adattamento delicata. La mamma dovrà gestire le esigenze del neonato, mentre il papà si dedicherà al bambino più grande. Ci saranno poi notti in cui il maggiore farà più proteste, o notti in cui non vorrà a nessun costo tornare a letto. Tuttavia i risultati, vedrete, arriveranno col tempo. Il bambino più grande svilupperà gradualmente un senso di sicurezza, acquisendo fiducia nella sua capacità di affrontare i cambiamenti.

Condividere le attenzioni con il nuovo arrivato non sarà più un tabù.

E quando poi il nuovo arrivato verrà al mondo?

Può essere normale avere momenti altalenanti in cui ricercheranno i fratellini per affetto, e momenti in cui magari proveranno più astio perché li stanno privando di attenzioni. Ruolo del genitore dovrà essere in quei frangenti quello di far coincidere entrambi gli aspetti, senza colpevolizzare il grande per i sentimenti che prova, ma provare al contrario a ragionare assieme sulla natura delle emozioni che prova.

Svolgere delle attività tutti assieme, appena sarà possibile, potrebbe essere di grande aiuto soprattutto per i grandi.

Dedicarvi un momento assieme, leggendo magari qualcosa vicini, può essere un'attività piacevole da proporre. A tempo debito, si potrà anche valutare l'idea di responsabilizzare i grandi, con piccoli ruoli; senza però cadere nell'errore più comune di affidare troppo peso al maggiore: cosa che potrebbe addossare troppa responsabilità tutt'assieme mentre cresce.

Giusto coinvolgerli in alcune attività dando loro dei piccoli ruoli, chiedendo loro magari: «Mi aiuti a cambiare il pannolino al fratellino?», oppure: «Perché non ci mettiamo sul tappetino a fai vedere al fratellino come si fa a gattinare? Ma che bravo che sei!», e con il tono enfatizzare, per coinvolgerli con

IL MANUALE DEI  
2-4 ANNI

Lezione 12

**FAVORIRE LA LORO  
AUTONOMIA**



## FAVORIRE LA LORO AUTONOMIA

### QUESTO CAPITOLO PARLA DI:

*Gioco libero; Autonomia e sicurezza;  
Come alimentare il gioco libero e l'esplorazione.*

A due anni saranno i piccoli a indirizzarci verso il gioco.

In gergo si definisce «gioco libero», ed è questa una attività fondamentale da assecondare per favorire la costruzione di una propria identità.

Ovvio: possiamo proporre attività noi, come colorare o giocare a palla, ma è importante al tempo stesso ascoltare i loro desideri, e lasciare loro spazio perché possano elaborare in libertà i loro giochi.

La sicurezza attraverso la capacità di saper fare è molto importante.

A questa età i piccoli vogliono fare tutto da soli: non serve a nulla trattenerli — anzi, ciò potrebbe minare la loro sicurezza. Non c'è altra strada: bisogna lasciarli fare, anche se dovessero fare degli impiastri.

Che sia vestirsi, lavarsi i denti o fare un

certo gioco, sbaglieranno ma piano piano sapranno fare.

Un esempio tipico sono le scale. Vogliono scendere le scale soli? Bene, non limitiamoli. Lasciamo che lo facciano, ma restiamo lì accanto, dando loro modo di sperimentarsi.

La sicurezza passa attraverso il provare a fare.

Vedo molti genitori che criticano i piccoli quando sbagliano, o li rimproverano: questo non è positivo, perché li porterà a interiorizzare dei modelli operativi interni non volti a una sicurezza personale, ma sempre legati a una base sicura da cui sapranno allontanarsi solo con difficoltà.

Se allora i piccoli decidono di vestirsi da soli, ma lo fanno non in maniera perfetta, lodiamo questo loro desiderio e per-

sino al tentativo! Diciamo loro: «Bravo, hai fatto da solo! Diciamoci giusto una sistemata»

L'unica modalità corretta per incoraggiare la loro autonomia e sicurezza è evitare di sgridarli dicendo loro che le

cose che fanno non vanno bene, o lamentarsi se nel fare le cose che fanno impiegano più tempo del previsto. Il classico: «Spicciati, ci penso io», anche se nell'immediato comprensibile non è proficuo nel lungo periodo.



## SLEEP TRAINING...CHIEDERE IL LATTE DI NOTTE

Tenere il pannolino di notte è molte volte un argomento di discussione tra i genitori. Se i piccoli di giorno lo tengono ma di notte ancora ne mostrano la necessità, è importante adottare un approccio sensibile e comprensivo per aiutarli a superare questa fase.

Innanzitutto, dovremmo fare domande specifiche al nostro bambino riguardo il suo desiderio di tenere il pannolino di notte. Cosa pensa e cosa vuole? Spesso i piccoli continuano a bagnare il pannolino fino a quando non vengono incoraggiati a provare a dormire senza di esso. Questo può derivare da una mancanza di fiducia in se stessi e nella propria capacità di gestire il bisogno di urinare durante la notte.

Per aiutare un bambino a sviluppare questa fiducia, dobbiamo creare un ambiente sicuro e comunicare la nostra presenza e il supporto. Dovremmo rassicurarlo che, se dovesse avere bisogno di andare in bagno durante la notte, noi saremo disponibili per accompagnarlo. Potremmo anche pensare a installare delle luci notturne che si accendono automaticamente quando si alza dal letto per andare in bagno, in modo da rendergli più facile e meno spaventoso il percorso.

Il messaggio chiave è che il bambino può acquisire fiducia in se stesso e che, con il nostro sostegno amorevole, può affrontare questa sfida con successo. Abbandonare il pannolino di notte è un passo importante e richiede pazienza: la vostra comprensione e un approccio positivo saranno in questo cruciali.

Se poi durante la settimana non è possibile, lasciamo che si esprimano da soli la sera o nel week end.

Sbaglieranno, ma sbagliando, come si suol dire, impareranno.

E accompagnare un errore, per trasformarlo in esperienza, è quanto di più sincero, vero e dolce un genitore possa fare.



## IL MANUALE DEI 2-4 ANNI

### Lezione 14

# IL CIUCCIO



# IL CIUCCIO: come toglierlo dopo i 2-3 anni di vita

Togliere il ciuccio dopo i 2-3 anni non è sempre semplice ma è possibile. Ecco alcune indicazioni che spero possano esservi utili in questa fase di transizione.

## SCEGLIERE IL MOMENTO GIUSTO

Aspettiamo un periodo tranquillo, senza cambiamenti importanti nella vita del bambino (es. traslochi, nascita di un fratellino). Nel caso in cui l'utilizzo del ciuccio sia stato richiesto proprio in virtù di questi cambiamenti diamogli un pochino prima di toglierlo.

Assicuriamoci che siano emotivamente pronti e mostrino segnali di indipendenza crescente.

## COINVOLGERE I PICCOLI

Parliamo loro dell'importanza di smettere di usare il ciuccio, utilizzando un linguaggio semplice e positivo.

Leggiamo insieme storie o guarda video che mostrano personaggi che smettono di usare il ciuccio. Questo li porterà ad identificarsi con il personaggio ideale e di fantasia rendendo spesso più semplice la transizione.

Nel caso venga utilizzato dal fratello o la sorella più piccoli, cerchiamo di spiegare il perché quando si è più piccoli possa essere necessario ma crescendo sia meglio non tenerlo più.

## GRADUALITÀ

Riduzione progressiva: limita l'uso del ciuccio a momenti specifici, come un momento di consolazione diurno e poi rimuovilo gradualmente anche in altri contesti come quello notturno.

## ROUTINE E SOSTITUTI

Creiamo una routine rassicurante per il sonno che non includa il ciuccio (es. una favola, un pupazzo preferito o una copertina). Una storia o un gioco di fantasia con voi.

Introduci un oggetto di transizione, come un peluche, che possano tenere con loro per sentirsi sicuro. Nel caso non ne scelgano uno non necessario insistere ma possiamo tener presente di poterlo offrire più volte.

Se utilizzato di notte, possiamo iniziare con il togliere il ciuccio piano piano nell'ultima fase dell'addormentamento. E se chiamano per chiederlo iniziare a tentare di consolarli anche senza. Rassicurandoli con presenza o contatto.

## RINFORZO POSITIVO

Celebriamo i progressi con complimenti e piccoli premi simbolici. Evitiamo criticare i piccoli se chiedono il ciuccio; lodiamolo nel momento in cui iniziano a dormire senza o a chiederlo di meno nei contesti in cui erano abituati a farlo.

## INTERVENTO DRASTICO

Alcuni genitori optano per un taglio netto, spiegando al bambino che il ciuccio è rotto o "non più disponibile". Questa modalità potrebbe funzionare bene con bambini che comprendono spiegazioni semplici e sono pronti a rinunciare.

## GESTIRE LE RESISTENZE

Mantieni la calma e la coerenza di fronte alle difficoltà iniziali. Le reazioni emotive sono normali e diminuiscono con il tempo. Se state provando a

dire di no rispetto al ciuccio non arrendetevi subito lasciate loro il tempo di poter protestare in fase iniziale rimanendo calmi.

### **SUPPORTO EMOTIVO**

Offri maggiore affetto e attenzione al bambino durante questa transizione. La sicurezza emotiva aiuta a ridurre il bisogno del ciuccio come comfort.

Offrire maggiore supporto emotivo al bambino durante la transizione dal ciuccio significa creare un ambiente in cui si sente rassicurato, compreso e accolto nei suoi bisogni.

### **RICONOSCERE I SENTIMENTI DEL BAMBINO**

Quando il bambino esprime disagio o protesta per la mancanza del ciuccio, validare i suoi sentimenti è essenziale:

Usiamo frasi come: *“Capisco che ti manca il ciuccio, era una cosa che ti faceva sentire tranquillo.”* Provando ad offrire un altro oggetto di conforto più appropriato in cambio.

Questo aiuta i piccoli a sentirsi compresi e supportati, riducendo il rischio di ulteriori frustrazioni.

### **ESSERE MODELLI DI CALMA**

I bambini osservano e imitano il comportamento degli adulti. Se il genitore resta calmo e positivo, anche il bambino tenderà a sentirsi meno sopraffatto dalla situazione. So che non sempre è semplice, specialmente se si è stanchi ma vale la pena ricordarlo.

Usiamo tecniche di rilassamento come respirazioni profonde o un tono di voce pacato per ridurre eventuali tensioni. Soprattutto ricordatevi che tutte le abitudini possono essere cambiate e che siete in grado di supportarli.

### **PROMUOVERE L'AUTONOMIA**

Diamo la possibilità di scegliere piccole decisioni quotidiane:

*“Vuoi dormire con il tuo orsacchiotto o con la copertina?”*

Questi momenti di autonomia aiutano i piccoli a sentirsi più sicuri e capace di affrontare cambiamenti come l'eliminazione del ciuccio.

### **INCORAGGIARE E RINFORZARE POSITIVAMENTE**

Celebriamo i piccoli successi con commenti positivi:

*“Hai dormito senza il ciuccio! Sei stato bravissimo!”*  
*“Sapevo che potevi dormire anche senza.”*

### **ESSERE DISPONIBILI PER IL COMFORT NOTTURNO**

Spesso il ciuccio viene associato alla calma durante il sonno. Durante la transizione:

Restiamo accanto ai piccoli per qualche minuto in più mentre si addormentano. Usiamo una routine serale prevedibile e, perché no, raccontiamo una favola in cui il personaggio preferito non utilizza più il ciuccio e riesce a dormire anche senza.

Simuliamo il momento in cui un bambolotto o un pupazzo “dice addio al ciuccio” in modo positivo e felice. Questo approccio permette ai bambini di vedere il cambiamento come una tappa normale.

### **ESSERE COSTANTI**

La coerenza è cruciale per trasmettere sicurezza. Se si decide di eliminare il ciuccio, è importante non reintrodurlo nei momenti di difficoltà. In alternativa, offriamo abbracci e parole di conforto. Il supporto emotivo è un elemento chiave per trasformare un momento potenzialmente stressante in un'opportunità di crescita. Un approccio calmo e attento rinforza il senso di fiducia del bambino e il suo legame con il genitore.

NB Attenzione a non dare loro un ciuccio danneggiato perché potrebbe essere pericoloso. Si possono offrire modelli più piccoli ma facendo attenzione alla potenziale pericolosità. Se ad esempio lo mordono facilmente non è una giusta soluzione.

Ovviamente questi sono suggerimenti che vanno verificati nella pratica quotidiana.



# IL CORSO 2-4 ANNI



## NOTTE SERENA E NUOVE CONQUISTE: IL PERCORSO DAI 2 AI 4 ANNI”

Scopri strategie pratiche per migliorare il sonno del tuo bambino, abbandonare il ciuccio, affrontare lo spannolinamento e molto altro!

### **DORMIRE MEGLIO, CRESCERE SERENI, AFFRONTARE NUOVE SFIDE!**

Il nostro corso è pensato per aiutarti a gestire i cambiamenti più importanti di questa fase cruciale:  
dal miglioramento delle routine del sonno,  
all'abbandono del ciuccio,  
fino a superare con successo lo spannolinamento.

### **ROUTINE SERALI EFFICACI PER UN SONNO PIÙ SERENO E RIPOSANTE**

Strategie per aiutare il tuo bambino a lasciare il ciuccio senza traumi.  
Primi passi nello spannolinamento, con tecniche pratiche per affrontare incidenti e regressioni.  
Come gestire le grandi emozioni del tuo bambino e trasformarle in opportunità di crescita.  
Scarica ora e inizia subito a migliorare le tue giornate e le tue notti!

### **PERCHÉ SCEGLIERE IL CORSO COMPLETO?**

Nel corso completo troverai:

**Video e audio con esempi pratici, per mettere in atto routine efficaci e strategie educative.**

**Approfondimenti sull'addormentamento autonomo,  
la gestione delle paure notturne e la transizione dal lettino al letto.**

**Consigli per il successo nello spannolinamento e nell'abbandono del ciuccio, adattati al tuo bambino**

**Tecniche per supportare l'autonomia e costruire una relazione di fiducia con il tuo bambino.**

# IL TUO SUPPORTO IDEALE PER SUPERARE OGNI SFIDA DAI 2 AI 4 ANNI!

Scopri come il corso completo  
può aiutarti a vivere al meglio questa fase unica  
e speciale.



[VAI AL CORSO](#)

