MIO Psicologia

È un tema complesso, ma spesso liquidato in modo superficiale

IL SONNO DEI BIMBI NON HA A CHE FARE CON LE REGOLE, MA CON LA RELAZIONE

Profili sensoriali e attaccamento sicuro sono le chiavi per notti serene, parola di esperta

di **Redazione**

Il sonno dei bambini è uno dei temi più diffusi e, allo stesso tempo, meno compresi della genitorialità. Non dormire non è solo una fatica: è una condizione che si insinua nella quotidianità, impatta il lavoro, altera gli equilibri di coppia, incrina la relazione con i figli e, spesso, anche la fiducia in se stessi. Eppure, per anni, questo bisogno è stato affrontato in modo semplificato, lasciando milioni di genitori senza strumenti reali. Di recente, a colmare questo vuoto ci ha provato l'educatrice del sonno e divulgatrice Chiara Baiguini, esperta di sonno infantile e profili sensoriali e life & family coach certificata, che nel suo primo libro *Nati per dormire*, pubblicato lo scorso aprile, cerca di inquadrare il sonno dei bambini sotto una prospettiva diversa: il sonno non è un comportamento da correggere, ma un processo da comprendere.

L'ESPERIENZA PERSONALE È DIVENTATA UN "METODO"

«Le notti con un bambino piccolo possono farvi sentire persi, stanchi, a volte anche sbagliati. Questo libro nasce per dire ai genitori che non è così: non stanno sbagliando tutto, stanno solo cercando di capire qualcosa che nessuno ha mai spiegato davvero», chiarisce l'autrice, che si autodefinisce "educatrice del sonno gentile" e ha costruito negli anni un progetto che oggi rappresenta uno dei principali punti di riferimento in Italia su questo tema, con una community di oltre 170mila persone.

Tutto parte, in effetti, proprio dalla sua esperienza personale, che si trasforma in ricerca e in lavoro sul campo, nato dalla necessità di trovare una risposta a un problema reale e diffuso, che va ben oltre il sonno e tocca il benessere complessivo della famiglia. «Nessuno diceva: "Ehi, forse c'è un altro modo, una soluzione che non ti faccia sentire sbagliata qualunque cosa tu faccia". Così, ho iniziato a cercarla da sola, con l'unico obiettivo di tornare a dormire, e mai avrei pensato che avrebbe cambiato la vita a me e a migliaia di famiglie nel mondo».

«Il sonno non è solo un meccanismo fisiologico: è ritmo, relazione, sicurezza», aggiunge nella prefazione del volume Carlotta Cerri - educatrice di formazione montessoriana e fondatrice de "La Tela", una delle piattaforme più seguite in Italia sulla crescita genitoriale - sottolineando come il vero cambiamento arrivi nel momento in cui si smette di combattere il corpo del bambino e si inizia ad ascoltarlo.

I BAMBINI SANNO DORMIRE, MA OGNUNO REAGISCE AGLI STIMOLI DIVERSAMENTE

La privazione del sonno dei bambini (e, a cascata, spesso anche degli adulti) è in effetti una condizione profonda, ca-

dario@miserveunufficiostampa.com
Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

pace di incidere sulla relazione, sull'identità e sull'equilibrio emotivo. Ma qui arriva il cambio di paradigma: i bambini non devono imparare a dormire... sanno già farlo!

Il punto è comprendere come funziona il loro corpo e rispettarne i tempi. Il problema nasce infatti quando si cerca di adattarli a schemi e aspettative standard, ignorando la loro natura individuale. *Nati per dormire* propone quindi un ribaltamento dell'approccio al problema: non esiste una soluzione univoca, valida per tutti, ma un modo personale di funzionare per ogni bambino.

Un modo per comprendere come migliorare la qualità della relazione con il sonno del bambino è l'applicazione dei profili sensoriali al sonno infantile. Ogni bambino nasce con un sistema nervoso che elabora gli stimoli - luce, suono, contatto, movimento - in modo unico. Questo determina non solo il comportamento durante il giorno, ma anche il modo in cui si addormenta, si sveglia e vive il sonno. In poche parole, **comprendere il profilo sensoriale del proprio figlio**, ossia come il bimbo sente il mondo col corpo e a quali stimoli reagisce e come, **significa leggere i segnali in modo più preciso, ridurre frustrazione e tentativi inefficaci e costruire un ambiente coerente con i suoi bisogni**.

Anche papà rischia il burnout

Allo stesso modo, anche il genitore ha un proprio profilo sensoriale, che influenza il modo in cui egli stesso reagisce alla stanchezza, al pianto e alle difficoltà. Il sonno diventa così un punto di incontro tra due sistemi nervosi, non più un problema individuale.

L'APPROCCIO C.A.R.E.®: UNA NUOVA PROSPETTIVA CHE FA LA DIFFERENZA

Sviluppato da Chiara Baiguini a partire da anni di lavoro con le famiglie, l'approccio C.A.R.E.® è **fondato sull'integrazione tra scienza dell'attaccamento, neurobiologia dello sviluppo e integrazione sensoriale**. Più che proporre soluzioni standard, questo metodo invita a rileggere il sonno come un processo relazionale e fisiologico, in cui il bambino non è un soggetto da "allenare", ma una persona da comprendere.

La Connessione rappresenta il punto di partenza: è nel legame che si costruisce la sicurezza necessaria al riposo.

L'Accoglienza permette di stare nella fatica senza negarla o forzarla, riconoscendo il valore delle emozioni che emergono nelle fasi più complesse.

La Regolazione introduce il ruolo attivo del genitore come co-regolatore del sistema nervoso del bambino, capace di accompagnarlo verso uno stato di calma e sicurezza.

L'importanza di leggere i "segnali"

Infine, l'Empowerment restituisce fiducia ai genitori, spesso disorientati da modelli rigidi e informazioni contrastanti, aiutandoli a riconoscere le proprie risorse.

In questo senso, questa, a rigore, non è né una tecnica, né una sequenza di regole da applicare, ma, come già detto, un approccio, un mindset, collaudato e condiviso, che rimette al centro la relazione e riconosce l'unicità di ogni bambino e di ogni famiglia, offrendo strumenti per costruire un equilibrio sostenibile nel tempo.

Non solo un meccanismo fisiologico

I QUIZ: DAL CONCETTO ALLA PRATICA

Al di là di questa visione d'insieme però, ci si potrebbe chiedere come attuare nella pratica una simile impostazione. Baguini propone anche **una serie di pratiche concrete**, che consentono di affrontare le principali sfide quotidiane - dall'addormentamento difficile ai risvegli notturni, fino ai cambiamenti evolutivi - non come problemi da "risolvere", ma come situazioni da comprendere e attraversare.

Tra gli strumenti operativi immediati che possono rendere questo percorso accessibile a chiunque, vi sono ad esempio nel libro **alcuni quiz originali**, dedicati al bambino o al genitore, **pensati per identificare il rispettivo profilo sensoriale**. Un passaggio chiave, perché permette di trasformare un concetto complesso in qualcosa di concreto, offrendo una chiave di lettura personalizzata e un primo punto di partenza per affrontare il sonno in modo più consapevole.

Il fulcro è spostare l'attenzione dal concetto di risolvere un problema a quello di decodificare una situazione complessa, intanto diventandone consapevoli e poi sapendola affrontare con uno sguardo diverso. Un invito a spostare l'attenzione: dal controllo alla comprensione, dalla performance alla relazione, dalla ricerca della risposta giusta alla capacità di ascoltare ciò che accade davvero.

Perché il sonno dei bambini, prima di tutto, non riguarda solo le notti da trascorrere tranquilli o insonni, ma riguarda, molto di più, il modo in cui genitori e figli imparano a stare insieme. ●

dario@miserveunufficiostampa.com
Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.