IL SONNO DEI BAMBINI IN ESTATE

I falsi miti che mettono in crisi le famiglie e 10 cose che nessuno ti ha mai detto

A cura della **Redazione**

Con l'arrivo dell'estate cambiano gli orari, si moltiplicano le occasioni di socialità e le giornate sembrano non finire mai. Per milioni di famiglie italiane, però, insieme a costumi e valigie torna anche una preoccupazione che accompagna gran parte della genitorialità: **il sonno dei bambini**.

Il tema è tutt'altro che marginale. Diverse ricerche internazionali hanno evidenziato come **i genitori possano perdere complessivamente oltre 700 ore di sonno nel primo anno di vita di un figlio e come gli effetti della deprivazione di sonno possano influire sul benessere psicofisico, sulla relazione di coppia e sulla gestione dello stress familiare.** Proprio per questo, quando arrivano le vacanze, molti genitori si trovano **divisi tra due esigenze opposte**: concedersi maggiore libertà e preservare gli equilibri costruiti durante l'anno.

Chiara Baiguini

In questo contesto proliferano consigli, convinzioni popolari e regole tramandate che spesso finiscono per aumentare la confusione. Secondo **Chiara Baiguini, educatrice del sonno gentile, esperta di profili sensoriali e autrice del libro Nati per Dormire.** L'approccio che rivoluziona il sonno dei bambini basato sui **4 profili C.A.R.E.® (Vallardi)**, molte

delle credenze più diffuse sul sonno estivo non trovano riscontro nella realtà.
«**Il problema non è che in estate cambiano gli orari o le abitudini. Il problema è pensare che esistano regole valide per tutti.** Ogni bambino ha un sistema nervoso diverso, reagisce in modo diverso agli stimoli e vive le vacanze in maniera diversa. **Quando i genitori imparano a leggere il proprio figlio invece di inseguire regole rigide, il sonno smette di essere una battaglia**», spiega **Chiara Baiguini.**

"AL MARE O IN VACANZA SI STANCANO COSÌ TANTO CHE SI ADDORMENTANO SUBITO"

È probabilmente la convinzione più diffusa. **Dopo una giornata trascorsa tra spiaggia, giochi, acqua e attività all'aria aperta, molti genitori si aspettano che il bambino crolli appena tocca il letto.** In realtà la stanchezza fisica non coincide necessariamente con la predisposizione al sonno. **Una giornata ricca di stimoli può infatti generare un vero e proprio sovraccarico sensoriale.** Rumori, nuove persone, sole, cambiamenti alimentari, ambienti diversi e ritmi alterati possono **mantenere il sistema nervoso in uno stato di attivazione elevata proprio quando sarebbe il momento di rilassarsi**. Per alcuni bambini, soprattutto quelli particolarmente sensibili agli stimoli ambientali, **la sera può quindi diventare più difficile e non più semplice.**

"IN MONTAGNA SI DORME SEMPRE MEGLIO"

Aria pulita, temperature più fresche e natura vengono spesso considerate una sorta di rimedio universale ai problemi del sonno. La realtà è più complessa. **Se per alcuni bambini gli spazi aperti, il movimento e il contatto con la natura rappresentano condizioni ideali per scaricare energie e favorire il riposo, per altri l'ambiente nuovo può generare un aumento dell'attivazione emotiva.** Rumori sconosciuti, stanze diverse da quelle abituali, nuovi odori o una routine modificata possono richiedere **alcuni giorni di adattamento prima che il bambino riesca a sentirsi davvero a proprio agio. Non esiste quindi una destinazione che garantisca automaticamente notti perfette:** ciò che conta è comprendere come il singolo bambino reagisce ai cambiamenti.

"SE SALTI LA ROUTINE HAI ROVINATO MESI DI LAVORO"

Molti genitori vivono le vacanze con il timore di compromettere tutto ciò che hanno costruito durante l'anno. Una cena più tardi, un addormentamento diverso dal solito o una settimana in campeggio vengono percepiti come **una minaccia alla stabilità raggiunta**. Secondo **Baiguini** si tratta di una delle paure più infondate. Il sonno non è un castello di carte destinato a crollare al primo cambiamento. Al contrario, **la capacità di adattarsi a contesti nuovi rappresenta una competenza evolutiva importante.** Un bambino che riesce a dormire in una casa diversa, a gestire orari leggermente differenti e a ritrovare gradualmente il proprio equilibrio dimostra di possedere risorse preziose. **Al rientro dalle vacanze, nella maggior parte dei casi, bastano pochi giorni per ritrovare il ritmo abituale.** L'approccio migliore consiste nel **procedere gradualmente, evitando cambiamenti bruschi** e tornando progressivamente agli orari consueti.

LE 10 COSE CHE NESSUNO TI DICE SUL SONNO DEI BAMBINI IN ESTATE

1. **Rinunciare alla vacanza per paura di rompere i ritmi è una trappola.** Qualche variazione negli orari non cancella i progressi costruiti durante l'anno. Se il genitore conosce i bisogni del proprio bambino e sa accompagnarlo con calma, la vacanza può diventare un'occasione di adattamento, non una minaccia.
2. **Il bambino "stanco morto" che non si addormenta non sta facendo i capricci.** Dopo

una giornata intensa, il sistema nervoso può essere sovraccarico. Sole, rumori, persone nuove e attività continue possono rendere più difficile lasciarsi andare al sonno, anche quando il bambino è fisicamente esausto.

3. **Il bambino che non vuole andare a letto quando è ancora chiaro non sta facendo i capricci.** In estate la luce può confondere, ma il corpo del bambino continua a rispondere soprattutto alle abitudini consolidate. Per questo è importante osservare i segnali di stanchezza, più che aspettare il buio.
4. **Non esiste la meta di vacanza che fa dormire meglio.** Mare, montagna o lago non funzionano allo stesso modo per tutti. Alcuni bambini si rilassano con la natura e il movimento, altri possono sentirsi più stimolati o disorientati dal cambiamento di ambiente.
5. **In macchina, treno e aereo ogni bambino ha bisogno di cose diverse.** C'è chi deve scaricare energia prima di partire, chi ha bisogno di silenzio e oscurità, chi si tranquillizza sapendo in anticipo cosa succederà. Il viaggio non va gestito con una regola unica, ma leggendo il profilo del bambino.
6. **Il sonno del bambino dipende anche dallo stato di chi lo mette a letto.** La routine aiuta, ma non basta. Se il genitore è teso, agitato o esausto, il bambino lo percepisce. La calma dell'adulto diventa uno dei segnali più importanti per aiutare il bambino a regolarsi.
7. **Le vacanze divise tra mamma e papà si gestiscono bene.** Il bambino non ha bisogno che tutto sia identico, ma che ci sia continuità emotiva. Oggetti familiari, rituali conosciuti e un adulto presente e tranquillo possono rendere serena anche una vacanza con un solo genitore o con i nonni.
8. **Se al rientro dalla vacanza non torna tutto come prima, niente panico.** Come gli adulti, anche i bambini hanno bisogno di qualche giorno per ritrovare i propri ritmi. In genere è sufficiente riprendere gradualmente le abitudini, senza forzare tutto dal primo giorno.
9. **L'inserimento al nido si prepara in estate, non a settembre.** Il rientro o l'inizio del nido comporta nuovi stimoli, nuove persone e nuovi ritmi. Preparare il bambino con gradualità, raccontargli cosa accadrà e mantenere alcuni rituali familiari può rendere il passaggio meno faticoso.
10. **Anche i genitori hanno un profilo sensoriale, e in vacanza conta.** Un genitore sovraccarico, stanco o emotivamente saturo farà più fatica ad accompagnare il bambino al sonno. Prendersi cura del proprio equilibrio non è egoismo: è una condizione fondamentale perché anche le notti funzionino meglio.

Il problema non è che in estate cambiano gli orari o le abitudini. Il problema è pensare che esistano regole valide per tutti.