

Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di
Azzano Decimo



Comune di
Chions



Comune di
Fiume Veneto



Comune di
Pasiano di Pordenone



Comune di
Prata di Pordenone



Comune di
Pradisdomini

PROGETTO MONITOR – PILLOLE PSICOEDUCATIVE... A DISTANZA

IL SONNO..UN PROCESSO DA MANEGGIARE CON CURA!!

In queste ultime settimane non riesco a far dormire il bambino!! In passato ha sempre avuto delle difficoltà ad addormentarsi ma adesso la situazione è veramente peggiorata! O dice che non riesce ad addormentarsi obbligandomi a stargli vicino fino a tardi oppure nel pieno della notte chiama noi genitori (se non si infila nel lettone) ...poi dice che vuole andare a letto tardi perché gli va meglio così..inutile dire che questa novità sta stravolgendo oltre ai suoi ritmi quelli di tutti gli abitanti della casa! E' normale? Sbagliamo qualcosa? C'è un trucco per far dormire i bambini?

Il sonno, come tutti noi ben sappiamo è un fenomeno fisiologico fondamentale del nostro corpo che assolve a una gran quantità di funzioni indispensabili alla sopravvivenza ed alla salute. Questo perché garantisce uno stato di riposo per ricaricare le nostre batterie fisiche e mentali, sostiene i processi di fissazione della memoria (tutte quei comportamenti che abbiamo appreso nella giornata) e permette al cervello di ripristinare e riparare le aree "usurate" dall'attività mentale durante lo stato di veglia.

Alcune difficoltà che riguardano l'addormentamento (in generale, ma soprattutto in tempi d'isolamento in casa in relazione ad una minaccia esterna) sono naturalmente legate allo "stravolgimento" degli orari della sveglia e della messa a letto, fattore che inevitabilmente stressa tutta la famiglia.

E' probabile quindi che le discussioni riguardanti l'andare a letto o fare il "riposino" aumentino...

Se è vero che in questo periodo d'isolamento forzato i genitori passano molto tempo a casa con i figli, questo tempo può non essere quello con la T maiuscola, quei momenti di qualità di cui loro hanno bisogno tra conference call, faccende domestiche e video lezioni scolastiche a distanza.

Un bambino che rifiuta il pisolino o di andare a dormire può essere un serio ostacolo per il lavoro a distanza; se quindi cerca di intromettersi in una videochiamata di lavoro, è forse necessario (tra le mille difficoltà) passare con lui più "tempo di qualità". Prendersi delle pause per dargli piena attenzione, potrebbe ridurre il suo bisogno di relazione esclusiva.

Viene da sé quindi, che ad eccezione dei bambini molto piccoli è molto importante spiegare l'importanza di avere una routine in generale, nel rispetto dei bisogni di tutti i membri della famiglia ma sotto la ferma guida del genitore; gli aspetti educativi legati all'importanza del dormire possono essere affrontati in modo aperto con bambini e ragazzi, spiegandone l'importanza sotto un profilo scientifico ed invitandoli a fare delle considerazioni rispetto alle loro sensazioni piacevoli derivanti da un sonno regolare. Questi momenti di caldo confronto empatico possono essere utili per esplorare il loro vissuto emotivo, accogliendo e rielaborando *ASSIEME* eventuali stati di preoccupazione o tristezza che interferiscono con uno stato di quiete essenziale per un buon sonno.

Si possono anche negoziare una serie di questioni legate all'addormentamento ed alla sveglia, stipulando anche un eventuale contrattino all'interno del quale anche lui si senta coinvolto e responsabilizzato nelle decisioni che lo riguardano.

Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Bambini e adulti sono molto diversi per quanto riguarda i propri bisogni fisiologici e il sonno non fa eccezione, di seguito comunque possiamo leggere alcune buone raccomandazioni riguardanti l'igiene del sonno:

1. Evitare di esporre bambini e ragazzi a schermi (di vario tipo) poco prima dell'addormentamento (la luce blu interferisce con alcuni processi del sonno). Tenere TUTTI (ma proprio tutti) gli apparecchi elettronici (TV, tablet, cellulari) fuori dalla camera da letto. Se loro protestano ricordate che lo state facendo per la loro salute (fisica e mentale).
2. La routine della vostra giornata deve essere pensata per avvicinarsi il più possibile alla normalità; è indispensabile ritrovare quei punti di riferimento concreti o astratti che la rendevano prevedibile e rassicurante. Un ambiente sicuro ripetitivo riduce lo stato di vigilanza e promuove il rilassamento nei bambini (lo stato di quiete è necessario sia per l'addormentamento sia per un sonno ristoratore). Utili sono ad esempio i rituali dell'igiene personale, della storia letta assieme sul letto o della chiacchierata spensierata e "complice" con i ragazzini un po' più grandi. Un buon orario (considerando un po' di flessibilità) rimane comunque quello delle 9 di sera.
3. Programmare l'orario dei sonnellini diurni per i bimbi in età prescolare. Evitare i pisolini per bambini e ragazzi in età scolare (al massimo 20 minuti).
4. Esercizio fisico quotidiano...si può fare anche all'interno delle mura domestiche e vale per tutta la famiglia. Praticando qualche decina di minuti di esercizio fisico più faticoso la mattina e più leggero la sera si faciliterebbe l'addormentamento ed un sonno riposante. Alcuni spunti potrebbero essere:
 - Allenarsi con videogiochi interattivi che prevedano il movimento o fare un dance party familiare
 - Creare un piccolo circuito di allenamento in casa
 - Utilizzare canali youtube per lezioni di yoga, danza ecc.
5. Evitare di far assumere sostanze come caffè, tè o cola.
6. Curare il più possibile l'ambiente dedicato al sonno, eliminando le fonti di disturbo (ad esempio evitare le luci intense prima di addormentarsi e aumentare il più possibile l'esposizione di luce naturale al mattino).
7. Preservare il letto per il sonno. Per mantenere il condizionamento (associazione) tra sonno e letto sarebbe preferibile svolgere tutte le attività giornaliere come compiti di scuola e utilizzo di dispositivi elettronici in altre "postazioni".

Indicativamente questi sono le quantità di sonno legate all'età per i bambini più piccoli:

3-12 mesi:	14-15 ore	1-3 anni:	12-14 ore	3-5 anni:	11-13 ore
------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Buon riposo a tutti!!

Gli operatori del Monitor

Katia, Martina, Sara e Cristian

<https://www.fondazioneeserono.org/stili-di-vita/sonno/cosa-serve-sonno/>

<https://www.uhhospitals.org/Healthy-at-UH/articles/2020/04/coronavirus-sleeping-tips-for-teens>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/disturbi-del-sonno-dei-bambini-3-consigli-alleviare-lo-stress>

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>

www.ospedalebambinogesu.it/nuovo-coronavirus-guida-al-sonno-dei-bambini#_Xp_zpNMzZE4

<https://www.istitutobeck.com/genitori-al-tempo-del-coronavirus/come-aiutare-i-bambini-durante-la-quarantena-a-casa>