



Dormire al nido

Molto è stato già detto sul valore del “pranzo educativo”, ma per quello che riguarda il sonno manca ancora un’elaborazione sistematica di buone pratiche e di linee guida. Ecco alcune riflessioni in questo senso

 di Penny Ritscher  7 minuti di lettura 17 febbraio 2021

Negli ultimi anni, c'è stata una rivalutazione dei momenti della cura del corpo (le routine), che sono stati riconosciuti come parte integrante del progetto educativo.

Le routine sono situazioni ricche di affetti e di relazioni e sono, potenzialmente, anche dei “laboratori” pieni di scoperte e di apprendimenti.

UN PO' DI STORIA

Nei nidi di una volta c'era il “dormitorio”. I lettini avevano delle sbarre di metallo, assomigliavano a delle gabbie rialzate. Da un lato c'era un cancelletto, l'adulto lo poteva abbassare, ma il bambino no. I lettini erano disposti in riga, e le “tate” (puericoltrici) erano vestite in uniforme, compresa una cuffia inamidata.

All'epoca, i nidi erano considerati un servizio para-sanitario ed erano gestiti dall'O.N.M.I (Opera Nazionale Maternità e Infanzia), un ente sciolto nel 1975.

La gestione dei nidi è poi passata agli enti locali, e sono stati inclusi nel sistema educativo.

Da allora, gradualmente il servizio si è evoluto, compreso il dormitorio. L'ambiente dove i bambini dormono ha perso via via il suo austero aspetto istituzionale e ha assunto sempre di più quello di una camera da letto.

GLI ARREDI PARLANO

Per vivere al meglio i momenti di cura, dobbiamo pensare a tutto il contesto, compresi gli arredi, nel quale si svolgono: gli arredi parlano di un'idea di cura.

Il messaggio espresso dai vecchi lettini era: l'adulto mette il bambino dentro il letto e lui rimane lì finché l'adulto non lo fa scendere. Il lettino basso dice, invece: l'adulto accompagna il bambino al letto e lui stesso vi si infila dentro; lo accompagna mentre si addormenta e, quando il

bambino si sveglia, scende dal letto e viene accolto da una persona di fiducia che si trova vicino.

UN RIFERIMENTO AFFETTIVO

Linda e Sonia sono andate nella stanza del sonno a giocare a essere mamme. Ognuna tiene in braccio una bambola. “Il mio bambino è stanco,” dice Linda, “ora lo metto a letto”. “Anche il mio bambino è stanco,” dice Sonia. Infilano la bambola sotto le lenzuola del proprio lettino.

Dal lettino di Linda si sente un finto pianto, “Il mio bambino ha fame”, dice Linda ed esce dalla camera a prendere un pentolino dall’angolo casa. Ritorna, si siede sul bordo del lettino, tiene la bambola in braccio e le dà la pappa.

Sonia fa la stessa cosa, poi aggiunge: “Il mio bambino non mangia niente, ha la febbre.” Rimette la bambola nel lettino...

I lettini rappresentano per i bambini un punto di riferimento: non sono un oggetto qualsiasi, sono associati a vissuti personali di fragilità, fiducia, tenerezza.

Se i lettini possono rimanere sempre distesi nella stanza favoriscono giochi raccolti e tranquilli, come quello raccontato sopra.

Tuttavia, nell’economia dello spazio, può essere necessario togliere i lettini quando non servono per dormire. È una scelta che ha un suo pro e un suo contro. L’importante è che sia una decisione consapevole.



I vestiti stanno ripiegati in fondo al letto. Prima di addormentarsi, i due amici chiacchierano insieme.



Il compagno dorme già: il bambino ancora sveglio parla con l'orsacchiotto.

UNA NINNA NANNA

Che cosa possiamo fare per creare un'atmosfera sonora tranquilla che induce al sonno?

C'è chi accende il registratore per fare sentire un sottofondo di musica lenta e dolce.

C'è chi legge una storia, o la racconta, inventandola e variandola di volta in volta.

C'è chi, con la propria voce, canta una ninna nanna.

È una pratica semplice e universale: il canto di una ninna nanna (anche da parte di chi si ritiene “stonato”) è allo stesso tempo sia portatore della nostra vicinanza rassicurante, sia di storia. La ninna nanna risuona con l'eco di generazioni che hanno cantato prima di noi e, si spera, canteranno ancora nel futuro.

SUGGERIMENTI PRONTI PER L'USO

ECCO ALCUNI ASPETTI PRATICI DA CURARE

• La posizione dei lettini

Spazio permettendo, evitiamo di disporre i lettini in fila, cerchiamo piuttosto di raggrupparli in angoli raccolti. Intervalliamoli con arredi divisorii, scaffali bassi, armadietti o “comodini”.

Se la camera viene allestita e sgomberata ogni giorno, cerchiamo di distendere i lettini sempre nella stessa posizione: è un accorgimento che rassicura, ognuno sa che il suo letto lo aspetta sempre al solito posto, come il proprio posto a tavola.

• Personalizzare

Che i lettini siano sempre distesi o che siano “a scomparsa”, cerchiamo di personalizzarli.

Attualmente le norme sanitarie sono molto limitanti, bisogna valutare via via che cosa è possibile fare e aspettare tempi migliori.

L'ideale sarebbe invitare le famiglie a fornire un oggetto affettivo per il sonno: un pupazzo, un libro, o, meglio ancora, una copertina, una federa, anche la biancheria. L'oggetto da casa è un segno tangibile di continuità tra nido e famiglia.

Se i lettini rimangono sempre distesi, gli effetti personali possono rimanere sopra o accanto al letto.

Se i lettini vengono tolti, i bambini possono tenere le proprie cose dentro una borsa personale. Sistemiamo le borse su ganci individuali o dentro un apposito mobile. Per identificare il letto di ciascuno è uso diffuso attaccarvi un contrassegno o una foto, ma un segno non può sostituire il valore di un oggetto personale da prendere in mano e da tenere stretto a sé.

• Aria e luce

Cambiamo l'aria prima che i bambini vadano al letto e manteniamo un flusso di aria fresca mentre dormono. Creiamo penombra nella stanza: il buio completo può essere angosciante. La luce naturale è preferibile a una lampada perché permette ai bambini di orientarsi nel tempo: al nido si sta dormendo di pomeriggio, non di notte.

• Stare comodi

Per dormire bene, i bambini devono stare comodi. Come sono vestiti quando vanno al letto? Togliamo solo le loro scarpe? I bambini tendono a sudare mentre dormono: togliamo anche la felpa o il maglione, il pantalone o la gonna? Facciamo la scelta forte di mettere i bambini in pigiama?

La modalità che adottiamo è per forza condizionata da diversi fattori oggettivi (anzitutto il rapporto numerico) che variano da un nido a un altro e quello che è possibile per un nido, può non esserlo per un altro. Cerchiamo, almeno, di togliere sempre i vestiti che stringono il corpo, come i jeans o altri vestiti di moda.

• Anche noi...

Anche gli adulti devono stare il più comodo possibile nell'accompagnare i bambini al sonno.

Quando ci troviamo a sederci accanto al lettino per assicurare un bambino che non trova il sonno, evitiamo di stare direttamente sul pavimento o di appoggiarci alla parete: non bisogna prendere freddo, muniamoci di qualche cuscino.

Quando teniamo in braccio un bambino per addormentarlo, non rimaniamo in piedi. Occorre una poltrona con appoggiabraccia o una sedia a dondolo. La schiena va trattata bene, è uno strumento indispensabile per chi lavora al nido: ne abbiamo una sola e deve durare per decenni.

per saperne di più

Ritscher, P. *La vita quotidiana*. In Galardini, A. (a cura di) (2020). *L'educazione al nido*. Roma: Carrocci Faber.

Staccioli, G. (2018). *Sotto la luna*. Bazzano (Bo): Artebambini.