

## Rituale del sonno

Io sono una fervida sostenitrice dei rituali della messa a letto, principalmente perché, se diventano presto una buona abitudine, garantiscono che un bambino si senta sicuro e possa andare a letto contento. Con i miei figli, il mio scopo è sempre stato quello che vivessero felici l'ora di andare a dormire. Questo significava che, di tanto in tanto, avrei soprasseduto a qualche piccola infrazione perché volevo si rispettasse l'ora o che prima di andare a letto i miei bambini non piangessero o fossero inquieti. Ho fatto lo stesso con i miei nipoti.

### Lotta all'ora di andare a dormire

Talvolta un bambino, sin dalla nascita, non vuole andare a dormire nella sua culla e si calma soltanto se allattato al seno o tenuto in braccio da mamma o papà. Questa avversione può essere anche causata dall'averlo lasciato piangere a lungo, cosa che lo fa quindi sentire oltremodo insicuro e infelice nella sua culla. Di conseguenza il bambino, molto spesso, al momento di andare a letto, inizia una sorta di battaglia e si addormenterà solo quando sarà completamente esausto. Questo causa degli effetti a catena, per esempio si sveglierà tardi e l'orario dei sonnellini diventerà caotico. Un bambino che ingaggia delle battaglie per andare a dormire in realtà sta elemosinando una routine e un'ora fissa per andare a letto.

### La routine dell'andare a letto

In alcune delle famiglie dei miei nipoti il rito dell'andare a letto inizia con la cena alle 18.30. Verso le 20 i bambini sanno che mamma o papà o nonna saliranno al piano superiore per riempire la vasca da bagno. Così, tutti sgambettano di sopra in bagno dove possono divertirsi e giocare svestiti, gettare giocattoli nella vasca e solitamente creare un gran disordine.

**“Un bambino che ingaggia delle battaglie per andare a dormire in realtà sta elemosinando una routine e un'ora fissa per andare a letto. Può accusare una privazione del sonno”**

Mentre il bagno può essere piuttosto rumoroso e allegro, i bambini sanno che per loro si sta avvicinando la fine della giornata e che nel giro di mezz'ora dovranno andare a dormire nei loro letti. Durante la fase del bagno c'è poi tutta una serie di rituali minori (giocare con i pesci nell'acqua, attaccare lettere dell'alfabeto sui lati della vasca, possibilmente lavare i capelli). Il rito della vasca termina sempre con lo spazzolino da denti.

Anche pulirsi i denti può avere un proprio rituale. Come ai miei, anche ai vostri

nipoti potrebbe piacere sedersi sulle ginocchia di mamma o nonna che gli passano lo spazzolino sui denti. Potreste anche tentare di metterlo su un piccolo sgabello, così che possa guardarsi allo specchio mentre si lava i denti. Una volta giunti in cameretta, ci sono più rituali: mettere la crema sulla pelle, magari con un piccolo massaggio, indossare il pannolino e scegliere il pigiama.

### Rilassarsi per la notte

Più importante di tutti, ora ci aspetta il grande rituale della lettura: quali e quanti libri scegliere? Alcune sere i nipoti mi si siedono a turno in grembo, altre ci accogliamo tutti insieme sul divano. Sempre scrupolosamente indico con il dito tutti i nomi fino alla fine del libro.

È buona cosa avvertire un bambino piccolo che questo è “l'ultimo libro”, “l'ultima pagina” ed è piacevole supportare questa parte rilassante del rituale dell'andare a letto con della musica dolce. Una volta letto tutto il libro, è ora di andare a dormire.

La fase successiva è oscurare la stanza e rincalzare le coperte del lettino. L'andare a letto può avere rituali tutti suoi, con canzoni speciali (lasciate scegliere a vostro nipote quali canzoni vorrebbe sentirvi cantare). Fategli una carezza e dategli il bacio della buonanotte dicendo “Sogni d'oro. Ci vediamo domattina. Buonanotte”. Poi uscite senza far rumore e chiudete la porta.



Divertimento e giochi al momento del bagno



Lavarsi i denti



La storia prima di dormire

## Giochi, dai 12 a 18 mesi

In questa fase sono molto adatti i giochi creativi. Potete sperimentare qualsiasi tipo di materiale e non pensate mai al disordine. Incoraggiatelo a sentirsi orgoglioso di ciò che ha fatto appendendo i suoi disegni sul frigorifero.

### Giocattoli

- Tamburello
- Scatole musicali
- Puzzle semplici
- Gessi e matite colorate
- Carrello per camminare
- Mattoncini per le costruzioni
- Libri cartonati e ricchi di colori
- Giocattoli spingi e tira.

### Parlare

Inizierà a pronunciare una o due parole significative e a domandare le cose. Continuate con le rime cantate, che sono eccellenti per lo sviluppo del linguaggio. Parlate a vostro nipote quanto più possibile, come parlereste a un adulto e non a un bambino.

### Siate dinamici

Semplici giochi di movimento come "Girotondo", "Batti le mani", "Segui il capo" e "Nascondino" (non nascondetevi troppo bene!) sono l'ideale per tirar fuori l'eccesso di energia di vostro nipote.

### Iniziate a pitturare

Incollare, colorare e dipingere devono essere eseguiti sotto la vostra supervisione. Assicuratevi che i materiali siano atossici.

### Giochi da fare in casa e all'esterno

Scatole di sabbia e vaschette con l'acqua forniscono un divertimento che dura ore. Date a vostro nipote dei contenitori domestici, misurini e bolle di sapone.

## Giochi, dai 18 ai 24 mesi

I bambini di questa età sono sempre più intelligenti. Con il vostro aiuto può affrontare giochi più impegnativi e voi in questo modo gli fornite la possibilità di sfoggiare le nuove abilità che riesce a padroneggiare.

### Giocattoli

- Xilofono
- Sagome
- Bambole
- Giochi con il martello
- Telefono
- Giocattoli da trainare
- Giochi da impastare
- Giocattoli musicali
- Triciclo.

### Parlare

Leggete a vostro nipote libri con tante parole e in particolare quelli con rime. Inventate storie con vostro nipote come eroe. Raccontategli storie della vostra infanzia.

### Attività fisica e giochi

Cantare canzoni che implicano movimento: "Il cocodrillo come fa" e "La bella lavanderina" sono divertenti e possono essere cantate e giocate con altri bambini. Portate a passeggio vostro nipote su un triciclo che potete controllare con una maniglia.

### Essere un artista

Incoraggiate vostro nipote a realizzare composizioni con carta, polistirolo, nastri, riso, tessuto e altri materiali come cuoio e pietre. Si diventerà a dipingere con le dita e a fare scarabocchi su grandi fogli di carta, come pure realizzare semplici modellini con la pasta da modellare. Assicuratevi che svolga tutte queste attività sotto la vostra supervisione.



# Prendersi cura occasionalmente

La maggior parte dei nonni vorrebbe svolgere un ruolo attivo nella cura dei propri nipoti, sia che facciano da babysitter per poche ore sia che si prendano cura per più tempo e regolarmente dei propri nipoti.

In un certo senso, il prendersi cura occasionalmente del proprio nipote sembrerebbe l'opzione migliore per i nonni, in quanto hanno il contatto desiderato con i nipoti, ma non hanno impegni fissi. In base alla mia esperienza, direi che la cosa migliore da fare è ridimensionare il proprio ruolo e porsi come semplice aiutante.

## Assistente diurno

Talvolta, il fatto che voi vi prendiate cura dei nipoti fino all'età scolare è estremamente prezioso per i vostri figli. Inoltre voi vi sentite doppiamente ricompensati: per il favore che state facendo loro e per l'opportunità di passare

Coccole mattutine  
Dormire a casa di vostro figlio o figlia dopo aver fatto da babysitter può essere una scelta molto riposante e verrà ricompensata la mattina da un abbraccio affettuoso di vostro nipote.



del tempo con vostro nipote. Prendersi cura del proprio nipote saltuariamente significa che il tempo che passate con lui diventa molto prezioso, perché è limitato. Il vostro aiuto è limitato. Ciò che fate potrebbe dipendere da dove lo fate. Una cosa è curare i vostri nipoti a casa loro per una mattina o un pomeriggio; un'altra è prendersi cura di loro a casa vostra. È diverso perché sono diversi i ruoli.

A casa dei vostri figli potreste sentirvi costretti, abbastanza giustamente, a comportarvi come loro preferiscono. Io penso che l'unica soluzione sia adeguarsi alle loro regole, a meno che non vi sia data la più ampia libertà. Questo a volte potrebbe significare cambiare le vostre priorità, e mettere un po' da parte l'orgoglio.

“Prendersi cura di un bambino vi dà l'opportunità di passare del tempo con vostro nipote e di conoscerlo”



Avere successo come nonni significa mettersi all'ultimo posto. Il vostro parere conta solo se richiesto. L'ego non esiste quando si è nonni. Voi avete un punto di vista più ampio, siete sensibili alle necessità degli altri e il vostro ego si è evoluto. Fatelo presente e arrivate a dei compromessi, se necessario.

## Casa vostra o loro?

Prima di decidere se curare il bambino a casa vostra o dei vostri figli occorre che riflettiate su alcune cose e ne parliate con la vostra famiglia.

Credo che, logicamente, mi comporterei in modo differente nei due luoghi. A casa loro non riuscirei a fare le cose a modo mio.

- Accudire a casa vostra A casa vostra potete infrangere qualche regola ogni tanto. A casa dei vostri figli quasi mai.
- Orari A casa vostra potete essere flessibili. A casa dei vostri figli siete vincolati dalle abitudini.
- Iniziativa A casa vostra potete fare come volete. A casa dei vostri figli dovete rispettare le loro regole.
- Decisioni A casa vostra fate quello che ritenete meglio. A casa dei vostri figli dovete fare quello che loro ritengono sia meglio.
- Emergenze A casa vostra agite in base al vostro giudizio. A casa dei vostri figli dovete prima consultarvi con loro.