

10 consigli Montessori



*Aiuta il bambino a fare la
nanna*

Cos'è il metodo Montessori?

Il metodo Montessori è un sistema educativo sviluppato dalla pedagoga Maria Montessori, praticato in circa 60.000 scuole in tutto il mondo, al servizio dei bambini dalla nascita fino a diciotto anni. La pedagogia montessoriana si basa sull'indipendenza, sulla libertà di scelta del proprio percorso educativo.

Chi è Maria Montessori?

Maria Tecla Artemisia Montessori è stata un'educatrice, pedagoga, filosofa, medico, neuropsichiatra infantile e scienziata italiana, internazionalmente nota per il metodo educativo che prende il suo nome, adottato in migliaia di scuole materne, elementari, medie e superiori in tutto il mondo; fu tra le prime donne a laurearsi in medicina in Italia.

Premessa

Mettere a nanna un bambino, abituarlo al giusto ritmo sonno/veglia è così stressante che negli ultimi anni sono stati pubblicati diversi manuali per aiutare i genitori ad affrontare questo momento. Uno dei libri più famosi e controversi è quello del medico spagnolo Estivill, "Fate la nanna", basato su un metodo piuttosto "duro" che mira ad abituare i bambini ad addormentarsi da soli senza che i genitori accorrano al loro pianto.

Grazia Honegger Fresco, pedagoga, allieva di Maria Montessori, nel libro "Facciamo la nanna" (Il leone verde) critica il metodo Estivill, tra l'altro in parte ritrattato dallo stesso autore, sostenendo che "con questo metodo un bambino smette di piangere non perché ha imparato a regolare il proprio sonno, ma perché si è rassegnato, non senza tristezza, a rimanere da solo".

Grazia Honegger Fresco (allieva di Maria Montessori) propone, invece, un metodo dolce, che si basa sui ritmi naturali del bambino, sulla sua esigenza di essere consolato, ma anche sull'importanza di dargli dei giusti limiti. Ma soprattutto, secondo la pedagoga, bisogna fargli passare delle belle giornate, "perché una giornata buona predispone a un buon sonno". Ecco 10 consigli della pedagoga

1 Seguite il ritmo del neonato e abituatelo poco per volta al giusto ritmo sonno/veglia

Il ritmo del neonato è un fattore molto importante, che incide a volte negativamente e altre positivamente sulle fasi del sonno. È infatti importante sapere che se un bambino nasce alla mattina, tenderà a dormire per gran parte della giornata, mentre se nasce di notte, il primo riposo durerà fino a mattina e così per i giorni a seguire. Per abituare il primo caso a dormire di notte mamma deve fare giorno per giorno piccoli spostamenti di orario dei pasti, ma senza essere troppo improvvisi, ricordate che i bambini sono abitudinari.



2 Fate attenzione che di giorno non sia iperstimolato

Il concetto fondamentale di Grazia Honegger Fresco è che la "la notte riflette molto il giorno". Un neonato, per essere sereno, ha bisogno di passare del tempo con se stesso, a sperimentarsi e a conoscersi, attraverso giochi ripetitivi come aprire e chiudere la manina.

Capita invece di bambini sballottati tutto il giorno, portati da un ambiente all'altro: nido, nonni, casa; confusi da stimoli eccessivi: troppe parole, continue proposte di gioco da parte di adulti sempre presenti... Questi stimoli in eccesso finiscono per rendere il piccolo agitato e addirittura stressato, tanto che alla sera farà fatica ad addormentarsi.

3 Create un rituale della nanna sempre uguale

Sempre per il principio in cui il bambino è abitudinario, create rituale breve ma allo stesso tempo che sia rassicurante per accompagnarlo fino alla messa a nanna. Come ad esempio un bagnetto caldo o delle coccole prima di addormentarlo. Qualora il piccolo si risvegliasse di notte non correte subito a prenderlo in braccio ma cercate di ripetere gli stessi gesti di coccole nell'oscurità.

4 Fatelo dormire vicino a voi almeno fino all'anno di età

Si può tenere la culla vicino al letto dalla parte della mamma. Il bambino potrà essere messo in un'altra stanza solo a partire da un anno di età. Tale raccomandazione è stata formulata dall'Accademia Americana di Pediatria per la prevenzione della morte in culla, SIDS. Infatti, alcune ricerche hanno dimostrato che il bambino che dorme con la mamma ha un sonno più superficiale rispetto a quando dorme da solo. E il sonno leggero rende il lattante più pronto a reagire a eventuali problemi, come rigurgito, coperta sulla faccia, ostruzione nasale... Quindi un sonno troppo profondo non sempre è il sonno migliore per il bebè.



5 Se vi chiama di notte, andate da lui

I risvegli notturni di un bambino devono essere considerati un fatto assolutamente normale, che può durare fino ai cinque anni. In particolare tra l'8° mese e i tre anni il piccolo sviluppa la cosiddetta ansia da separazione. L'istinto naturale del piccolo cerca la vicinanza della madre, anche di notte. Quindi in questo periodo la risposta "sensibile" della madre al pianto del bambino, contribuisce a creare in lui la fiducia verso la mamma. E questo è alla base dello sviluppo del senso di sicurezza interiore e di un attaccamento sicuro. Alcune ricerche hanno dimostrato che i bambini che smettono di chiamare perché i genitori non accorrono (come previsto ad esempio dal metodo Estivill) in realtà non instaurano una buona regolamentazione del sonno, ma "sviluppano una rassegnazione intrisa di sofferenza che costituisce una deviazione dal percorso. Quasi tutti i bambini riprendono a dormire tranquillamente entro il terzo o quinto anno di età



6 Di giorno non tenetelo costretto sulla sdraietta, deve essere libero di muoversi

Come abbiamo già visto, la tranquillità della notte dipende moltissimo da come il bambino trascorre le ore di veglia. Per esempio un bambino che passa tutto il giorno bloccato su una sdraietta o in un seggiolone o in un ovetto, non ha la possibilità di sviluppare le sue esperienze motorie. Un piccolo durante il giorno deve essere lasciato su un piano d'appoggio piuttosto ampio in modo che possa imparare a spostarsi da solo su un fianco o a strisciare... Mentre gli oggetti costrittivi bloccano il suo sviluppo. Sono mezzi comodi per l'adulto ma non rispondenti alla naturale evoluzione motoria del bambino. Un bambino costretto durante il giorno da questi mezzi impropri diventa stressato e facilmente il suo malessere si traduce in un dormire inquieto.

7 Lasciatelo giocare da solo

Maria Montessori diceva: "Le cure sono il compito dell'adulto; il gioco è il lavoro dei bambini". Questo significa che l'adulto non deve intromettersi nei giochi dei piccoli, perché li impoverisce, sostituendosi a lui con meccanismi mentali diversi che rendono il bambino passivo.

"Se l'adulto agisce di continuo da protagonista nelle situazioni di gioco, il bambino non vive al proprio livello l'esperienza della libera scelta delle proprie azioni, del creare a suo modo. E questo ricade negativamente sulle necessità fisiologiche quotidiane, come sulle sue abilità mentali". Il gioco, l'esplorazione, il mettersi alla prova, sono tutte attività che contribuiscono a rendere un bambino indipendente e un bambino indipendente riuscirà a gestire bene i suoi ritmi di sonno e veglia. Infatti, se di giorno passa del tempo giocando per conto suo gli sarà più facile di notte stare un po' da solo nel silenzio.

8 Non dategli il ciuccio appena piange

Quando un bambino inizia a piangere, la cosa più sbagliata è tappargli la bocca con il ciuccio. Il pianto del bambino è estremamente stridulo e acuto ed è quel segnale che il bimbo emette per far accorrere i genitori, per fargli capire immediatamente che ha bisogno di loro. I genitori, però, non devono risolvere la situazione mettendolo subito a tacere ma devono avvicinarsi a lui con calma, con un abbraccio o delle carezze, far sentire la loro presenza. Il pianto è il sintomo che qualcosa non va nel bambino, che ha bisogno di qualcosa oppure sente fame o qualche male. È compito dei genitori imparare a capire di cosa il piccolo ha realmente bisogno.

Allo stesso modo, è sconsigliabile che il bambino prenda l'abitudine di succhiarsi il dito troppo a lungo oppure che prenda per troppo tempo il latte dal biberon, perché, secondo alcuni studi, questo potrebbe causare dei problemi di linguaggio in età adulta.

9 Per farvi ascoltare siate gentili ma risolutivi

Quando un genitore fa delle domande al piccolo o lo pone di continuo davanti a delle scelte, questo provoca in lui due sensazioni. La prima è che sia più forte il piccolo dei genitori, mentre la seconda è una sensazione di perenne insicurezza e indecisione.

Il bambino ha bisogno di una figura autorevole, di qualcuno che gli possa sempre indicare il giusto ed è quindi sbagliato assecondare tutti i capricci di un bambino. Il genitore, quindi, deve essere risolutivo nelle scelte ma anche molto gentile nel comunicarle e nello spiegarne le motivazioni. Quindi, con molta gentilezza, non bisogna mai dire al piccolo “Ti va di andare a nanna?”, bensì “È ora di andare a nanna”.

10 Se si sveglia per un brutto sogno alla mattina raccontate che anche voi avete avuto un incubo

Se il piccolo chiama per un brutto sogno è meglio non accendere la luce, ma semplicemente stargli vicino, in silenzio, accarezzandolo e facendogli sentire le vostre mani sul suo corpo...

Al mattino potete raccontare voi di aver fatto un brutto sogno che vi ha spaventato. Il bambino si deve ritrovare indirettamente in questo racconto, senza che nessuno alluda a ciò che ha vissuto. In questo modo il piccolo sente che quello che ha provato succede anche agli altri, perfino ai suoi genitori.

Grazie di esser genitore ;-)