

Valérie Roumanoff

E si addormentarono
felici e contenti...



Illustrazioni di
Katherine Roumanoff

© 2017 red!
www.redezioni.it

Traduzione di Marina Intini
dall'originale francese *Le marchand de sable va passer*
© 2016 Éditions First, Édi8. Parigi
www.editionsfirst.fr

Illustrazioni: Katherine Roumanoff

Coordinamento editoriale: Miryam Lamarque

Stampa: Starprint Srl

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Comaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

red!

Sommario



PICCOLA GUIDA PER TRASCORRERE SERATE TRANQUILLE	11
Gli ostacoli al sonno	15
Quattro idee diffuse (e false) sul sonno dei bambini.....	15
Il pianto.....	20
La paura del buio.....	27
La collera.....	30
Un metodo che funziona	35
Qualche accorgimento per conciliare il sonno.....	35
Stabilire un rapporto di fiducia.....	37
Un linguaggio “magico”.....	41
Per saperne di più	45
20 STORIE DELLA BUONANOTTE	47
Da 1 giorno a 3 anni	48
Fai bei sogni.....	48
La polvere magica della nanna.....	49
Nannino.....	51
Da 3 a 5 anni	53
1, 2, 3, la filastrocca della sera per genitori frettolosi.....	53
La fatina del sonno.....	55
Enrica la formica.....	57
Sandra l’anatra.....	60
Il coniglio che non aveva sonno.....	62
La barchetta arriva in porto.....	64
Pumba l’elefante.....	66
Ettore il gatto.....	68
Da 6 a 9 anni	70
Il Signor 1 e la Signora A.....	70
La scatola dei colori.....	76
I pantaloni blu.....	78
Gastone il farfallone.....	81
È magico!.....	84
Agostino il delfino.....	88
In fondo al mare (versione bambino).....	92
In fondo al mare (versione bambina).....	95
Il paese dove non fa mai notte.....	98
Ringraziamenti	107



Piccola guida
per trascorrere
serate tranquille



Quale genitore può vantarsi di non avere mai incontrato difficoltà a mandare a letto i figli? L'andare a dormire è un momento cruciale, perché spesso i nostri bambini non sono i soli a essere stanchi. Dopo una giornata di lavoro (o anche una giornata e basta!), si pagherebbe per potersi finalmente riposare. Proprio quando i nostri piccoli sembrano non sognare altro che restare svegli... Ah, se avessero 25 o 30 anni di più, comprenderebbero la fortuna di poter fare lunghe notti di sonno! Quante sere ho avuto voglia di andare a dormire prima di mia figlia di 6 anni! Perché anch'io ho faticato tanto da diventare una "esperta" di tutti i metodi passati, presenti (e pure futuri) che esistono per agevolare quel momento delicato. Finalmente ho messo a punto il mio metodo personale scrivendo delle storie concepite specificamente per facilitare il sonno dei bambini

in maniera naturale... e la mia vita è cambiata! È con grande piacere che condivido con voi il segreto che mi ha permesso di ritrovare il sorriso, mentre mia figlia ritrovava il sonno. Se avete fretta di sperimentare le mie storie (quasi magiche), potete andare direttamente al secondo capitolo del libro, intitolato "Un metodo che funziona", nel quale troverete le indicazioni per la lettura. Queste indicazioni raddoppiano l'efficacia dei racconti, quindi concedetevi il tempo di assimilarle prima di cominciare. Chi ha un po' più di tempo (o preferisce procedere con ordine), nel primo capitolo, "Gli ostacoli al sonno", potrà scoprire quali sono gli errori da evitare e le strategie da mettere in atto per ritrovare rapidamente il piacere, la gioia e la libertà... di trascorrere serate tranquille!



Gli ostacoli al sonno

QUATTRO IDEE DIFFUSE (E FALSE) SUL SONNO DEI BAMBINI

Come spesso accade in tema di educazione dei bambini, si sentono cose svariaticissime a proposito del sonno. E se si dovessero seguire tutti i consigli che ci vengono forniti, dall'annuncio della gravidanza alla scelta degli studi superiori del proprio figlio, ci sarebbe da diventare matti. Perché si ascolta di tutto e il suo contrario, pronunciato con la stessa serietà e la stessa sicurezza e con il sottinteso: "Si sente qualsiasi cosa in giro, è vero, ma io so di avere assolutamente ragione!".

Di chi fidarsi, quindi? Il migliore consiglio che ho ricevuto quando ho annunciato la mia gravidanza è stato quello di mio fratello, padre di sei bambini: "Non ascoltare nessuno dei consigli che ti daranno; nessuno conoscerà i tuoi figli meglio di te".

Allora, tra i tanti suggerimenti ricevuti, tra le tante frasi che iniziano con "Tutti sanno che...", ecco quattro esempi di consigli da non seguire assolutamente.

“**Quanto più tardi si mette a letto il bambino, tanto più facilmente (e più a lungo) dormirà**”

Rinviare il più possibile il momento di andare a letto è un po' come rinviare il più a lungo possibile una visita dal dentista: non solo non farà meno male, ma sarà peggio! Più un bambino è stanco, più difficoltà avrà ad addormentarsi. E, quanto ai genitori, più tardi mettono a letto il figlio, più avranno voglia che tutto finisca alla svelta (poiché avranno già trascorso tutta la serata insieme a lui e quindi “adesso è l'ora, no?!”).

Ecco perché le cose si mettono male quando si fa passare il momento in cui la stanchezza comincia a farsi sentire. Questo vale anche per il riposino: non conviene privare un bambino del suo riposino sperando che dorma prima la sera. Come afferma il ricercatore Thierry Gallopin¹, neurofisiologo del sonno: “Quando osservate segni di stanchezza e l'ora è quella giusta, mettete a letto il vostro bambino”.

I consigli più semplici sono spesso i migliori. Tanto più che i cicli del sonno hanno le loro leggi (non importa che sfuggano alla nostra comprensione!): più tardi si metterà a letto un bambino, più presto (e più di malumore) si sveglierà. Quindi, alla fine, non è un buon calcolo tenere svegli i bambini fino a quando saranno sposati, nella speranza machiavellica che crollino dalla fatica ancor prima che abbiamo finito di rincalzargli le coperte e che per giunta, nel weekend, ci lascino dormire fino a tardi... Invece di questo, si ottengono dei bambini arrabbiati la sera e che pestano i piedi la mattina, con occhiaie grandi quasi quanto le nostre.



“**Soprattutto, non bisogna mai giocare con un bambino prima di metterlo a letto**”

Con il pretesto di voler calmare il bambino affinché si addormenti più facilmente, sarebbe opportuno che la sera sia riservata alle attività lente e tranquille.

A priori ciò sembra molto logico. Salvo che... Un bambino che rifiuta di dormire, o che non vuole mollare la presa, può avere necessità di scaricare un eccesso di energia, del nervosismo, una paura, o una qualunque emozione che non ha potuto esprimere durante il giorno. Coinvolgere il bambino in un gioco eccitante nel quale corre e ride, fargli il solletico o giocare con lui alla lotta, possono essere buoni modi di prepararlo a dormire, facendogli scaricare lo stress o qualsiasi altra cosa. Poi il sonno arriverà più



**20 storie
della buonanotte**

Da 1 giorno
a 3 anni

Fai bei sogni

Sincronizzatevi sulla respirazione del bambino inspirando in corrispondenza dei puntini di sospensione. Il ritmo lento e le ripetizioni multiple contribuiranno a creare un senso di calma.

È sera... La sera è il momento di riposare... Riposare stando sdraiati... Sdraiarsi per dormire... Dormire in silenzio... In silenzio e dolcemente... Dolcemente e tranquillamente... Molto tranquillamente... ecco, così... Io sono qui con te... Tutto è tranquillo... Adesso... Sì, così... Tu diventi sempre più calmo/a... calmo e tutto rallenta... rallenta a poco a poco... rallenta... piano piano... Ancora più calmo... Adesso... qui e là... Io sono qui... Così... Dolcemente... molto dolcemente... sempre più dolcemente... Tu sei al sicuro... completamente... ti senti rassicurato... sempre più rassicurato... al sicuro... tranquillamente... Sempre più tranquillo... Tutto è calmo... C'è calma... Tranquillo... talmente tranquillo... È talmente piacevole... essere calmi... sempre più calmi... Così... molto bene... puoi dormire... Facilmente... fare la nanna così facilmente... ti addormenti... adesso, tranquillamente... adesso... così... Fai bei sogni... mio tesoro...



48

La polvere magica della nanna

(a partire dai 2 anni)

Toccate delicatamente, con il progredire della storia, le braccia, le mani, le gambe, i piedi, le spalle e la testa del bambino durante l'espiazione. Sfiorate le palpebre e accompagnate con la punta delle dita la chiusura degli occhi, se necessario. Potete anche divertirvi a fingere di prendere una polvere invisibile da un piccolo recipiente magico. Questa sera la fatina del sonno siete voi. Quindi liberate la fantasia, non accade tutti i giorni di avere poteri magici, dopo tutto...

Ora giochiamo a un gioco divertente... il gioco della polverina magica... Immaginiamo che ieri sera, mentre dormivi, una fatina è entrata nella camera... per darti un regalo... che ha lasciato per te della polvere magica... una polverina magica luminosa... che non si può vedere... È la polvere magica della nanna...

Ne prendo un po' sulla punta delle dita e quando tocco qualche cosa con questa... arriva la nanna... la nanna è qua... Tocco il tuo braccio ed ecco, lui fa la nanna... puoi senti-



49