

DORMIRE NEL LETTONE SI O NO?



Appena nato sembra troppo piccolo per lasciarlo dormire tutto solo. Poi cominciano a spuntare i dentini e si tranquillizza solo se ha qualcuno vicino. E quando la **mamma riprende a lavorare** sono pianti continui, soprattutto la notte, e bisogna consolarlo.

Così dormire in tre nel lettone diventa un'abitudine, che sembra l'unico modo per assicurarsi qualche ora di sonno... Ma è **giusto** o no far dormire il bambino nel letto matrimoniale?

Per la maggior parte degli psicologi dell'infanzia, condividere il lettone è **negativo** solo quando diventa un'abitudine, perché non aiuta il piccolo a trovare una sua autonomia.

In questo caso si crea un circolo vizioso: mamma e papà si sentono in colpa se rifiutano di accogliere il bambino, e più lui avverte questa debolezza, più diventa insistente.

Ci sono però dei momenti in cui il bambino ha più bisogno di stare vicino ai genitori, per esempio in situazioni particolari, come un trasloco, una nuova baby sitter, l'inserimento alla scuola dell'Infanzia, ma trascorsa qualche notte che gli permetterà di fare rifornimento di coccole, tutto deve tornare come prima.

Se il lettone invece è un'**abitudine consolidata**, convincerlo a rimanere nella sua stanza non è facile e bisogna mettere in conto una buona dose di capricci. Se il piccolo avverte la determinazione di mamma e papà e capisce che nessuno dei due è disposto a cedere, dopo qualche notte in lacrime si convincerà. Per aiutarlo si può lasciare una piccola **luce accesa**. Oppure, se ha già due o tre anni, mettere nella sua stanza un pesciolino e spiegargli che l'animaletto ha bisogno della sua compagnia. Così si sentirà importante e soprattutto capirà che i genitori hanno fiducia in lui, nella sua capacità di riuscire a dormire nella sua stanza.