

## Quando il bambino rifiuta di dormire da solo

Susanna Murray

Quanti genitori stremati dall'annoso braccio di ferro "lettino/lettone" cedono ai più subdoli ricatti dei propri figli, rinunciando ai propri spazi ed accogliendo nel letto matrimoniale il bambino insonne e capriccioso?

Certo, molti genitori ammettono che in fondo, tutto è cominciato perché a loro per primi faceva comodo, perché a volte i papà erano fuori per lavoro e la notte le mamme dormivano con piacere insieme al figlioletto, perché il bimbo è stato influenzato per 10 giorni e poi aveva preso l'abitudine....e così di seguito.

In realtà i bambini hanno problemi relativi al sonno, come può capitare anche agli adulti: preoccupazioni, paure, tensioni familiari o situazioni stressanti incidono anche sui più piccoli, con insonnia, risvegli e sonno agitato. Il bambino può così sentirsi rassicurato dal dormire con i genitori (per esempio con l'arrivo di un fratellino e le conseguenti paure di essere escluso).

Certo situazioni occasionali sono comprensibili, ma va valutato con attenzione se il disagio notturno del bambino è prolungato nel tempo. A volte potrebbe essere utile chiedere un parere esperto.

Altra situazione, è invece, quando il bambino si rifiuta aprioristicamente di dormire da solo, fino ad arrivare a spodestare uno dei genitori (più spesso papà) costretto a dormire nella stanza del figlio.

Queste situazioni vanno sempre risolte, in quanto con il tempo le cose possono solo peggiorare e diventare più complesse (non è vero che prima o poi diventerà grande e dormirà nella sua stanza: ricordo il caso di una coppia che aveva un figlio di 16 anni che dormiva con la madre ed il padre in cameretta, ed il figlio era un normalissimo adolescente di oggi).

Bisogna riflettere su cosa queste modalità nascondano: i bambini e gli adulti hanno i loro spazi, e questo va sempre ricordato ad ambo le parti. Un bambino ha diritto ad avere la sua camera, il suo letto ed essere motivato al piacere di saper stare da solo senza sentirsi abbandonato, per poter crescere e distaccarsi in modo sano. I genitori devono ricordare di essere una coppia di coniugi e meritano di avere uno spazio per loro e per la loro intimità (o verrebbe da pensare che i figli che dormono nel lettone sono un'alibi per altri problemi di coppia) . Solo attraverso una crescita della famiglia si potrà vivere bene, insieme, senza soffocarsi vicendevolmente e lasciar serpeggiare nell'ombra rancori inconfessabili.

**Susanna Murray**

Psicologa



[www.psicologi-psicoterapeuti.info](http://www.psicologi-psicoterapeuti.info)