



gio 05 marzo 2020

genitori, insegnanti, educatori

La pedagogia del sonno secondo il Metodo Montessori

Del Metodo Montessori conosciamo bene la sua filosofia e il suo aspetto ludico, ma altrettanto interessante è ciò che la pedagoga pensava rispetto al sonno: infatti, si parte dal presupposto che il bambino debba avere il diritto di dormire quando ha sonno e potersi svegliare nel momento in cui fisicamente sente di aver riposato abbastanza.

Questa osservazione non è per niente semplicistica o scontata, in quanto ai tempi di Maria Montessori vi era scarsa considerazione per i bambini, che dovevano crescere adattandosi alla vita degli adulti.

La routine del sonno

Difficilmente i bambini al di sotto dei tre anni riescono a dormire negli orari “prefissati” dagli adulti e questo spesso è motivo di preoccupazioni, stanchezza e fatica per i genitori; ciò non significa che non possiamo seguire delle routine necessarie durante la giornata, ma

dobbiamo sempre accompagnare l'azione ad una riflessione, che mette al centro i bisogni fisiologici dei bambini.

Naturalmente bambine e bambini vanno aiutati ed accompagnati in questa fase delicata: non tutti i piccoli quando sono stanchi riescono o vogliono dormire, ecco perché chi segue il metodo montessoriano consiglia di sostituire il letto classico con un giaciglio comodo, fatto con cuscini e copertine e soprattutto molto basso (rasoterra). In questo modo, si va a creare uno spazio di rilassamento che il bambino può raggiungere in autonomia, facilitando così anche il riconoscimento dei suoi bisogni fisici.

“Per aiutare un bambino, dobbiamo fornirgli un ambiente che gli consenta di svilupparsi liberamente”

M. Montessori

Ad oggi l'importanza del sonno è riconosciuta e condivisa da vari ricercatori e da chi lavora in campo educativo; dormire è necessario perché permette al cervello di ricaricarsi mentre si disintossica dalle scorie biochimiche del suo funzionamento incessante. Inoltre il sonno serve a riorganizzare le esperienze vissute durante le ore di veglia; è quindi un bisogno fondamentale che serve per far stare bene corpo e mente dell'essere umano.



L'ambiente del riposo

Lo sviluppo graduale dell'autonomia del sonno, comporta però qualche nodo critico che quasi tutti i genitori affrontano: i famosi risvegli notturni. La Montessori, innovativa per il suo tempo, spiegava come il risveglio del bambino durante la notte, lontano dalla mamma, potesse spaventarlo. Questo lo porta inevitabilmente a ricercare conforto e protezione nei genitori: non c'è nulla di strano, se pensiamo che per nove mesi ha dormito in un posto caldo, con l'odore della mamma, i suoi suoni, i suoi movimenti e tutto il suo essere!

Per questi motivi è importante curare “l'ambiente del sonno”, pensato come un posto semplice ma caldo, silenzioso e non completamente buio, per poter dare al bambino un senso di protezione e cura.

Lo scopo è anche quello di sviluppare nel bambino e nella bambina il rispetto e il valore che ha questo importantissimo bisogno biologico.

Buone nanne ed un sereno riposo a tutti!