



L'IMPORTANZA CRUCIALE DEL SONNO NEI BAMBINI IN ETÀ SCOLARE. LE INDICAZIONI PIÙ UTILI PER I GENITORI. NE PARLIAMO CON ADELIA LUCATTINI

Descrizione

Intervista di Marialuisa Roscino

Il sonno non è semplicemente un periodo di riposo, ma un momento cruciale per la crescita, la salute e l'apprendimento. La mancanza di sonno nei bambini, che sia acuta o cronica, ha conseguenze significative su ogni aspetto del loro sviluppo: fisico, emotivo, intellettuale, comportamentale e cognitivo e, in particolare modo in età scolare. Il sonno agisce come un regolatore emotivo. Quando manca, i bambini sono meno capaci di mantenere l'attenzione. In particolare modo, la privazione di sonno, compromette non solo la capacità del bambino di memorizzare nuove nozioni e di risolvere problemi, ma anche di sapere gestire lo stress e le oscillazioni dell'umore, con conseguenti reazioni di irritabilità e impulsività. Di questo e molto altro, ne parliamo in questa intervista con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: «Eliminare tutta la tecnologia, almeno due ore prima di andare a dormire. La mente ha bisogno di rallentare e rilassarsi, gli stimoli tengono svegli. Importante sostenere l'autonomia progressiva dei bambini. C'è bisogno di rassicurarli e di infondere loro fiducia, abituandoli gradualmente a stare da soli nella loro cameretta, senza brusche accelerazioni o lungaggini che ne rallentano l'autonomia».

Dott.ssa Lucattini, perché è importante il sonno nei bambini in età scolare?

Dormire bene è uno dei più efficaci e nel contempo, naturali modi per mantenersi in buona salute. Nei bambini piccoli tra i tre e i sei anni, il sonno non è un semplice bisogno biologico, è anche un'esperienza psichica complessa, dove corpo e mente, bambino e ambiente, imparano a separarsi e a ritrovarsi.

Eppure, sempre più spesso, i genitori segnalano difficoltà del sonno nei loro bambini che li mettono a dura prova: addormentamenti lunghi, risvegli notturni, paure del buio e conseguenti stanchezza e irritabilità diurne. Il sonno del bambino è una finestra privilegiata sulla sua vita emotiva e sulla

qualità del legame familiare. Come ricordava lo psicoanalista e pediatra Donald Winnicott, «un bambino che dorme bene è un bambino che si sente custodito, fuori e dentro di sé». Per capire come i disturbi del sonno si leghino all'umore, al comportamento e alla vita emotiva familiare, è importante conoscere bene la sua fisiologia.

Qual è la fisiologia del sonno?

Nei bambini, il sonno ha una fisiologia in rapida evoluzione: tra i 3 e i 6 anni si stabilizzano i cicli REM (sonno dei sogni, legato all'elaborazione emotiva e mnemonica) e non-REM (sonno profondo, ristoratore e di crescita).

Un ciclo completo dura circa 60-70 minuti, più breve rispetto all'adulto, che si ripete 8-10 volte per notte. In questa fase, il sonno profondo è predominante nelle prime ore, mentre il REM aumenta nelle ultime. Durante il sonno si verifica la secrezione dell'ormone della crescita (GH), il consolidamento della memoria e la regolazione dei circuiti emotivi e attentivi.

Come evidenziato in *Sleep Medicine Reviews* (2022), la maturazione del sonno in età prescolare è un processo complesso che intreccia aspetti neuropsicobiologici e relazionali, dormire bene significa non solo crescere, ma anche imparare a regolare affetti e separazioni. Dormire bene significa riposare, e imparare a fidarsi e a lasciarsi andare senza paura di perdersi o di essere abbandonati.

Quanto sono diffusi i disturbi del sonno nei bambini piccoli e perché sono così rilevanti?

I disturbi del sonno sono molto frequenti: una ricerca internazionale pubblicata su *Translational Psychiatry* (2023) ha stimato che oltre un terzo dei bambini sotto i 7 anni presenta difficoltà significative di sonno, come fatica ad addormentarsi, risvegli frequenti o incubi notturni.

Il sonno in questa fase della vita è cruciale: contribuisce alla maturazione cerebrale, alla regolazione delle emozioni e alla costruzione dell'identità. Quando questo processo è disturbato, possono emergere ansie di separazione, paure del buio o aggressività diurna: segni che la mente non riesce a dormire quanto il corpo. Il sonno può essere immaginato come una sorta di spazio transizionale, un luogo in cui il bambino si ritira dal mondo esterno e metabolizza le esperienze del giorno anche attraverso i sogni.

Qual è il legame tra sonno, umore e comportamento in età scolare?

Le connessioni sono profonde. La ricerca mostra che un sonno insufficiente o frammentato è associato a maggiore irritabilità, lamentele, iperattività e difficoltà di autoregolazione emotiva con crisi di pianto e capricci da stanchezza.

Uno studio pubblicato su *Frontiers in Sleep* (2024) ha evidenziato che la qualità del sonno nei primi anni di vita predice, a distanza di tempo, l'emergere di disturbi del comportamento in età scolare.

In psicoanalisi, il sonno è una soglia tra coscienza e inconscio: i risvegli notturni o il rifiuto di dormire possono essere modalità simboliche di comunicazione. Il bambino, nel suo linguaggio corporeo, è come se manifestasse la sua difficoltà a staccarsi dai genitori e la paura di restare da solo con se stesso, in balia delle proprie angosce che possono essere anche del tutto indipendenti dal

comportamento dei genitori. In questi casi, il disturbo del sonno Ã un modo per restare in contatto con le figure di attaccamento, il papÃ e la mamma, anche di notte. Ã importante tenere presente che come ci sono genitori maggiormente in difficoltÃ o fragili, cosÃ ci sono anche bambini piÃ fragili.

La serenitÃ familiare incide favorevolmente sulla qualitÃ del sonno dei bambini?

Senzâ?altro! I bambini vivono e riposano dentro un ambiente psichico, non solo in una stanza. Uno studio pubblicato su *Pediatric Discovery* (2024) ha dimostrato che lo stress genitoriale Ã uno dei principali predittori di disturbi del sonno nei figli.

Quando i genitori sono tesi o ansiosi, attraverso il linguaggio del corpo e non verbale, trasmettono dei segnali che i bambini colgono con grande sensibilitÃ , una tensione nei gesti, muoversi di fretta, provocare rumori forti, inoltre, i genitori accentuano la tendenza al controllo. I bambini percepiscono tutto questo, si preoccupano e possono fare fatica a lasciarsi andare e abbandonarsi al sonno. Per dormire bene, il bambino deve sentire che qualcuno puÃ vegliare su di loro, esserci, al proprio posto.

Quando Ã il momento di chiedere aiuto agli specialisti?

Lâ? *European Journal of Pediatrics* (2024), sostiene che lâ?adozione rigorosa di corrette pratiche di igiene del sonno da parte dei genitori debba essere il primo intervento, e che solo in caso di insuccesso occorra consultare specialisti o centri del sonno. Il pediatra Ã sempre il primo passo: deve escludere cause organiche â? come apnee, reflusso o disturbi respiratori â? e dare indicazioni. Se il problema persiste nonostante delle buone abitudini, o se Ã accompagnato da incubi, regressioni (ritorno a comportamenti piÃ infantili), o ansia intensa, Ã utile un consulto psicoanalitico.

Lo psicoanalista infantile lavora sul significato del disturbo: cosa rappresenta addormentarsi, chi si prende cura del bambino quando dorme, chi resta sveglio. Il sonno Ã un atto di fiducia nellâ?ambiente; se la fiducia Ã incrinata, anche il sonno si rompe. Nel lavoro clinico si coinvolgono sempre i genitori, perchÃ spesso il sonno del bambino Ã lo specchio del sonno emotivo della famiglia.

Quali sono, secondo Lei, i fattori ambientali che disturbano oggi maggiormente il sonno dei bambini ?

Oltre ai fattori emotivi, ci sono abitudini familiari che interferiscono con la fisiologia e la psiche del sonno. Tra questi: uso precoce dei dispositivi elettronici, in particolare gli smartphone, infatti la luce blu ritarda la produzione di melatonina e la stimolazione visiva mantiene la mente in allerta.

Quando i genitori non mantengono routine regolari, gli orari dei pasti e dellâ?ora a cui andare a dormire, lâ?assenza di rituali che tanto servono ai bambini per strutturarsi, desincronizzano il ritmo biologico e disorientano psicologicamente.

Una ricerca pubblicata su *European Child & Adolescent Psychiatry* (2024) ha stimato che lâ?esposizione serale agli schermi aumenta del 49% il rischio di disturbi del sonno nei bambini sotto i 6 anni. Da un punto di vista psicoanalitico, potremmo dire che lâ?eccesso di immagini esterne toglie al bambino la possibilitÃ di costruire le proprie immagini interne, quelle del sogno e della fantasia. Il sonno diventa allora piÃ povero, piÃ agitato, meno rigenerante.

Sotto la lente d'ingrandimento sono le cattive abitudini che implicano un eccesso di stimoli, come fare attività fino a tardi, luci forti, rumori. Un ulteriore elemento è il sovraccarico psicoemotivo accresciuto dalla mancanza di giuste pause e di tempi vuoti da attività, bisogna ricordarsi sempre che il cervello del bambino ha bisogno di tempo e spazio mentale per crescere ed per elaborare le esperienze.

Quali consigli si sente di dare al riguardo, ai genitori?

Creare delle abitudini prevedibili. Orari regolari di sonno e risveglio aiutano il corpo e la mente a sincronizzarsi.

Avere dei rituali serali rassicuranti. Lettura, musica dolce, luci soffuse, canzoncine rilassanti che preparano alla separazione dal giorno e dai genitori con serenità;

Eliminare tutta la tecnologia, almeno due ore prima di andare a dormire. La mente ha bisogno di rallentare e rilassarsi, tutti gli stimoli elettronici tengono svegli;

Sostenete l'autonomia progressiva dei bambini. C'è bisogno di rassicurarli e di infondere fiducia nella possibilità di imparare a stare gradualmente da soli nella loro cameretta, senza brusche accelerazioni o lungaggini che ne rallentano l'indipendenza a partire dalle piccole cose;

Ascoltare le paure notturne, è importante non banalizzare mai le preoccupazioni, la paura del buio o dei brutti sogni, vanno considerati come comunicazioni inconsce, messaggi dal mondo interno e come tali vanno presi seriamente;

Se il problema persistesse, dopo aver applicato tutte le buone norme per favorire il sonno, allora, contattare il pediatra. Gli specialisti e gli psicoanalisti infantili possono collaborare senz'altro, per restituire tranquillità, benessere ed un buon sonno al bambino e a tutto il nucleo familiare.