

Sonno e metodo Estivill



(Cozza G., M. F. Agnelli, *La nanna è facile*, Il Leone Verde)

Sono passati più di dieci anni dalla sua prima pubblicazione e il "metodo Estivill" fa ancora parlare di sé.

Eduard Estivill, pediatra spagnolo famoso in tutto il mondo per essere un "esperto del sonno", pubblica nel 1996 il libro "*Duérmete, niño*", in italiano "*Fate la nanna*" (Mandragora, 1999), che diventa subito un best seller e nel giro di poco tempo, vende milioni e milioni di copie. Il libro, che in realtà riprende le teorie sul sonno del noto pediatra Richard Ferber (*Solve your child's sleep problems*, 1985), ha la pretesa di insegnare ai genitori, in modo univoco, come far dormire i propri bambini.

Il metodo Estivill ritiene che compiuti i 6/7 mesi, il bambino deve addormentarsi con gioia e da solo, nella sua stanza, al buio e dormire 11-12 ore di fila. Il tono è assoluto: DEVE. Se così non fosse, la responsabilità è tutta del genitore (non ha ben compreso il metodo, non sono state seguite alla lettera le istruzioni, è stato letto solo da un genitore, si è lasciato impietosire dai pianti del bimbo...).

La tecnica in breve invita a :

- ✓ Introdurre una routine da ripetere tutte le sere prima dell'addormentamento (una storia, il bagnetto...), mettere il bimbo nel lettino e uscire dalla stanza.
- ✓ Se piange, lasciare trascorrere periodi di tempo controllati prima di entrare, che vanno aumentati gradualmente (nel manuale c'è una tabella da seguire!).
- ✓ Non offrire al piccolo nessun contatto diretto per calmarlo (no prenderlo in braccio, accarezzarlo, cantare, cullarlo) perché deve imparare ad addormentarsi con i suoi mezzi.

Guardate questi video circa l'applicazione del metodo su un bambino spagnolo di pochi anni. I video sono in spagnolo e in inglese. In entrambi è presente il dott. Estivill, nel secondo c'è anche una formatrice. La visione può risultare molto spiacevole per alcune persone e raccomando di non

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

guardarlo con i bambini. Essi rappresentano il metodo, così come l'autore desidera che venga applicato.

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=c8d5m3LYHws

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=i6_t100Nj2Y

Che reazioni emotive vi suscitano?

Osservate il bambino: si sente solo, abbandonato, angosciato, indifeso, terrorizzato. Sono solo "capricci temporanei", dice Estivill.

E la madre? Piange, suda, si dispera. In cuor suo SA che tutto questo è un abuso. Il suo istinto la porterebbe ad abbracciare il suo cucciolo, a tenerlo vicino e proteggerlo: un "esperto" però, un estraneo, si interpone tra lei e il piccolo e la rassicura dicendole che tutto rientra nella norma, che fra poco il piccolo cederà, che deve restare ferma sulle sue posizioni.

Il metodo, ci dice Estivill, funziona: effettivamente dopo pochi giorni, quasi tutti i bambini dormono per tutta la notte.

Il prezzo pagato da questi cuccioli è però molto alto.

Il bambino non impara ad addormentarsi da solo; si addormenta non perché ha sonno, ma perché la situazione (l'essere solo, al buio, indifeso) è talmente stressante e dannosa per la sua salute, da farlo ARRENDERE al sonno. Questa rassegnazione è intrisa di sofferenza e di terrore. Il suo comportamento è un meccanismo di difesa che lo protegge (si deve proteggere da solo!) dalla distruzione.

Il bambino perde fiducia nelle persone che si prendono cura di lui e di conseguenza perde fiducia in se stesso e nelle sue capacità: l'indifferenza al suo pianto gli insegna a non cercare conforto e consolazione nelle persone quando si trova in una situazione di disagio e crea nel piccolo sensazioni di inadeguatezza circa l'esprimere le proprie emozioni.

"Mamma e papà non ci sono per me": questo è quello che impara un bambino sottoposto a questo metodo.

La comunicazione bambino-genitore si interrompe, giunge la rassegnazione, l'insicurezza e la totale sfiducia in se stessi e nel mondo. Uno dei bisogni fondamentali dei bambini, il sentirsi protetto e al sicuro, base per lo sviluppo e per l'instaurarsi delle future relazioni, in poche notti, crolla drammaticamente.

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

Diverse critiche e denunce sono arrivate da parte di numerose associazioni.

"La pretesa che un bambino piccolo si addormenti da solo e dorma per tutta la notte senza richiedere la presenza e il contatto dell'adulto, oltre ad essere anti-fisiologica ed irrealistica, può provocare confusione nei genitori e grande stress nei bambini.

Questi metodi possono minare fin dalla primissima infanzia la fiducia negli adulti e quindi in se stessi e interferire con lo stabilirsi di una sana relazione genitori-figli" (*Lettera aperta al Garante per la protezione dell'infanzia e dell'adolescenza*, 2013).

L'Associazione Australiana per la Salute Mentale Infantile (AAIMHI) ha pubblicato uno studio sui rischi del lasciar piangere i bambini durante l'addormentamento: oltre a creare un enorme stress nei genitori, il non rispondere al pianto del bambino, crea nel piccolo disagio, inadeguatezze, sofferenze e il non utilizzo del pianto per chiamare il genitore in caso di necessità. Altri studi mostrano come sottoporre bambini a livelli così elevati di stress, porti ad un aumento considerevole del cortisolo (ormone dello stress) che può incidere sullo sviluppo del sistema nervoso centrale.

Il sonno e i mille risvegli notturni fanno parte del mestiere del genitore. Non esistono ricette magiche, non esistono metodi, perché ogni bimbo è unico e speciale. I piccoli hanno bisogno di sentirsi protetti durante l'addormentamento e il sonno, hanno bisogno della presenza rassicurante di mamma e papà: ogni volta che rispondiamo al nostro bambino, mettiamo un solido e sicuro mattoncino nella costruzione della sua personalità.

Per approfondire:

www.aaimhi.org/documents/position%papers/controlled_crying.pdf

http://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.acp.it%2F2013%2F09%2Flettera-aperta-al-garante-per-la-protezione-infanzia-e-adolescenza-vincenzo-spadafora-7292.html&ei=NSr2VKDrLsn2UsS8gJgO&usq=AFQjCNG4TdfZMLuFqlo92GikEMv8zy_rJg&bvm=bv.87519884,d.d24

Gerhardt S., *Perché si devono amare i bambini*, Cortina, 2006.

Cozza G., M. F. Agnelli, *La nanna è facile*, Il Leone Verde, Torino, 2013.

Dott.ssa Valentina Meggetto
Pedagogista Clinico