

#focusemozioni

# DOPPIA MIRA



## FIABA DI SERA... NANNA SI SPERA!

ALL'ALBA DELLA VITA, IL CUCCIOLO D'UOMO DORME QUASI TUTTO IL GIORNO. MA LA NOTTE NO. TANTO CHE, AI GENITORI, SEMBRA DI PASSARLA SEMPRE IN BIANCO. POI, PIANO PIANO, IL BEBÈ APPRENDE I GIUSTI RITMI DEL SONNO E DELLA VEGLIA. COME NELLA FAVOLA NORDICA "TUTTO DORMIRÀ". CON MUSICA DI SOTTOFONDO...

DI ELISABETTA ZOCCHI - ILLUSTRAZIONI DI MARIT TÖRNVIST



*Il testo di Astrid Lindgren si sposa con le illustrazioni di Marit Törnqvist: "Tutto dormirà" è arricchito dalla canzone in italiano (ed. Camelozampa)*



# DORMIRÀ

## TUTTI SOTTO... COPERTA!

Educare i piccoli a una buona nanna è importante. Come si fa? Anzitutto con un'attenzione ai luoghi e ai tempi deputati al riposo. Insomma, con una routine ordinata e prevedibile che insegni al bimbo come nel mondo - vegetale e animale - tutto ha un ritmo che va rispettato perché a dettarlo è la natura. Così, all'eterno succedersi del giorno e della notte, ogni forma di vita adegua il proprio orologio biologico con l'alternarsi del chiarore e dell'oscurità. Senza eccezioni. I versi di Astrid Lindgren e le immagini di Marit Törnqvist si sposano alla perfezione e si dipanano nella fiaba "Tutto dormirà" per accompagnare il lettore, attraverso il passo felpato di un gatto nero come la notte, nel viaggio di tutte le creature verso i lidi accoglienti e rigeneranti del sonno. A partire dal microcosmo di una cameretta infantile fino al folto di boschi e foreste per abbracciare gli orizzonti infiniti della natura addormentata.



## SCENDE LA NOTTE, SI VA A NANNA

Al calare del sole, molti animali cercano rifugio nelle tane e sincronizzano il loro riposo al moto ciclico del Pianeta. Restano deste e vigili solo le creature della notte, come certi volatili e altre specie, che escono proprio con il favore delle tenebre. Un ritmo, il loro, che funziona alla rovescia, e infatti si addormentano quando di nuovo fa giorno. Tanto che questo fenomeno naturale si usa anche per definire il comportamento individuale dei piccoli rispetto ai tempi del sonno: bimbi allodola, se sono mattinieri, bimbi gufo se tiratardi. Ma - si sa - nel formarsi di queste preferenze giocano un ruolo determinante le influenze e gli stimoli ambientali. Se il bimbo non è precocemente educato a coricarsi a un orario preciso e non è abituato a quei rituali che predispongono al sonno tracciando un confine netto fra il giorno e la notte, farà più fatica ad adeguarsi all'alternanza luce/tenebre, attività/riposo. Un apprendimento essenziale, che genera benessere.

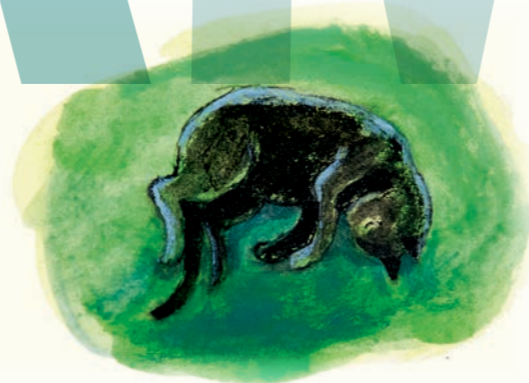




# DORMIRE

## LA TERRA, BELLA ADDORMENTATA

Perché ci addormentiamo? Solo perché siamo stanchi? Sarebbe semplicistico. Al di là delle impressioni e del fabbisogno individuale di sonno, oggi la scienza ha rivelato che il sonno ha, fin dall'infanzia, la funzione di orchestrare il benessere dell'organismo, che ne trae la "benzina" per il suo sviluppo proprio grazie alla secrezione dell'ormone della crescita. Un meraviglioso dispositivo che consente al sistema nervoso di mettere in stand by i suoi processi, per rielaborare gli stimoli, filtrarli e ricaricarsi. Ma come si innesca il meccanismo virtuoso che induce al sonno? Oggi sappiamo che l'assenza di luce stimola la produzione di melatonina, che è l'ormone del sonno. Ecco perché è tanto importante sincronizzarci sui ritmi giorno-notte, luce-oscurità, per beneficiare di condizioni naturali che sono le più propizie alla fisiologia del sonno. Al calar della sera o in occasione dei risvegli per la poppata, allora, teniamo basse le luci e la voce!



## NELLA CAMERETTA QUIETE PERFETTA

Quando è l'ora di fare la nanna, è come se il manto dell'oscurità avvolgesse la Terra e i suoi abitanti in un involucro protettivo. Tutto si ferma, e finalmente regna il silenzio. Nella cameretta del bambino, ogni cosa è al suo posto, pronta per abbandonarsi al sonno. Dalla giostrina immobile sul comodino al bambolotto nella sua carrozzina, dai tanti peluche coricati nei loro lettini fino al gatto appollaiato sulla coperta del bambino. E tutti hanno le palpebre sigillate, sotto le loro coltri ben rimboccate. Per entrare nel magico mondo dei sogni, occorre rallentare il ritmo delle attività, predisporre al riposo, smorzare luci e rumori, mettere in stand by tutti i giochi. Solo una melodia è permessa: una ninna nanna magica capace di traghettarci dolcemente dalla veglia al sonno. Sono le note di *Alla ska sova*, con i versi della scrittrice svedese Astrid Lindgren, creatrice di Pippi Calzelunghe: nel picture book illustrato dall'artista Marit Törnqvist c'è il QR Code per ascoltarla.

