



La voce del papà

La ninna nanna non è un'esclusiva della mamma: cantandola al proprio figlio, il padre inizia a stabilire con lui un forte legame e, contemporaneamente, offre alla sua compagna un benefico momento di riposo. Per di più, le vibrazioni profonde della voce maschile hanno un particolare effetto ipnotico, tranquillizzano il piccolo e lo aiutano ad abbandonarsi al sonno.



la ninna nanna



W L A N A N N A !

la ninna nanna

amici preziosi



Un canto universale

In tutto il mondo si utilizzano delle ninne nanne cantilenanti per rasserenare i bambini e accompagnarli dolcemente nel sonno. Il dondolio, il canto, l'uso della voce sono elementi ricorrenti in qualsiasi popolazione, probabilmente da quando esiste l'uomo. L'efficacia delle ninne nanne prescinde dai contenuti dei testi, fatti di parole semplici e spesso prive di significato razionale; quello che conta è invece la loro musicalità, il loro ritmo monotono e cadenzato - adatto ad accompagnare il movimento del cullare - e soprattutto la voce della mamma e il suo tono dolce e tranquillizzante. Insomma, la ninna nanna può anche raccontare di orchi o di befane o di rapimenti, ma l'importante è che le parole siano accompagnate da gesti di affettuosa protezione.

Un benessere che pervade tutto il corpo

Il dondolio, l'atto del cullare che di solito accompagna la ninna nanna, è di per sé rassicurante per il neonato, perché lo riporta alla situazione prenatale, quando veniva dolcemente cullato dai normali movimenti del corpo materno. Ascoltando la mamma che gli canta, o, meglio ancora, gli sussurra una ninna nanna, nel corpo del bambino si producono così delle incredibili trasformazioni: il ritmo respiratorio si adegua a poco a poco a quello musicale, il battito cardiaco rallenta e la tensione muscolare si riduce. In breve, il corpo del piccino si rilassa ed è pervaso da una sensazione diffusa di benessere.





Copertine, peluche & Co.

Molti bambini, quando si ritrovano soli (e soprattutto nel momento della nanna), trovano conforto in un oggetto, di solito morbido e caldo. Può trattarsi di un angolo del lenzuolino, di una copertina, di un peluche, del ciuccio o di un indumento che appartiene alla mamma. L'oggetto, unico, non scambiabile con nessun altro e non cedibile, viene tenuto con cura, annusato e accarezzato, e in cambio fornisce sicurezza, tranquillità e conforto. Anche il pollice può essere usato allo stesso scopo, e oltretutto... non c'è il pericolo di perderlo!

L'oggetto dà al bambino l'illusione di avere accanto a sé la mamma momentaneamente lontana, ed è perciò in grado di compensare quel senso di solitudine e di sconforto che deriva dalla sua assenza. Questo uso affettivo degli oggetti comincia già a partire dai 4 mesi.

Dito in bocca e ciuccio

L'uso di mettersi in bocca il pollice o, in sostituzione, il ciuccio, risponde allo stesso bisogno di autoconforto che porta a scegliere una copertina o un peluche come amico inseparabile. Queste abitudini però sono viste con una certa preoccupazione da molti genitori, che temono possano comportare deformazioni del palato o dei denti.

Dal punto di vista strettamente medico, è un tema su cui non c'è uniformità di vedute: ma quel che è certo è che nella maggior parte dei casi il bambino smetterà spontaneamente di succhiarsi il pollice o di cercare il ciuccio quando sarà coinvolto in attività più interessanti e stimolanti. Se ciò non avviene sarà opportuno prestare maggiore attenzione ai suoi bisogni emotivi, dal momento che succhiarsi il pollice o ciucciare sono atti autoconsolatori, per lenire l'ansia, le paure, o anche solo la stanchezza o la noia.

Lavare o no la copertina?

Un problema che si presenta a tutti i genitori riguarda l'igiene degli oggetti di conforto con cui il bambino dorme, compresa la preziosa copertina: il timore è che, sottraendogliela per lavarla, il piccolo ne risenta.

La cosa migliore è aspettare che il bimbo attraversi un momento di tranquillità e casomai, se è già grandicello, coinvolgerlo nell'operazione di pulizia. Sull'oggetto favorito il bambino proietta i suoi sentimenti più profondi, perciò sarebbe un errore gravissimo disfarsi di un vecchio orsacchiotto che lo ha confortato in tanti momenti difficili solo perché è spelacchiato e senza un occhio.

