

ALBERTO  
PELLAI

# BUONA NOTTE BAMBINI

Una storia e tante ninne nanne  
per addormentarsi sereni



Erickson



**Finalmente a casa! Gatto Lollo ancora stringe tra le zampe  
il suo piccolo gomitolino di lana rossa. Quanta strada hanno  
fatto insieme! Quante ne hanno viste!**

**E alla fine si addormenta... La mamma lo guarda e sorride.  
È bello vedere il proprio cucciolo che dorme.**

Un libro che si illumina al buio e che farà compagnia ai più piccoli sul comodino, un'avventura notturna raccontata con poesia, un CD audio con dolcissime ninne nane e i preziosi consigli di Alberto Pellai, autore di molti bestseller per genitori, educatori e ragazzi.  
Un'opera preziosa per addormentare serenamente i bambini.

**€ 14,00**

Libro + CD audio indivisibili

ISBN 978-88-590-1962-6



9 788859 101962 6

[www.ericson.it](http://www.ericson.it)

## INDICE

La storia	7
Le ninne nanne e consigli per addormentarsi sereni	39



<http://risorseonline.erickson.it>

Per scaricare i file audio della storia e delle ninne nanne è sufficiente registrarsi al sito e inserire questo codice di attivazione:



Traccia 1

# BUONA NOTTE BAMBINI



Fuori dalla finestra è tempo di tramonto.  
Dietro la collina il sole è una mezza  
arancia che nessuno ha ancora spremuto.  
Lollo, il gattino, gioca con il suo gomitolino  
di lana.





Mamma Gatta lo ha lasciato solo per qualche minuto, perché sta riposando un po'. È stanca. Lo ha allattato. Poi lo ha leccato tutto, per tenere il suo pelo lucido e pulito.  
Che bello quando Mamma Gatta lecca e coccola il suo gattino!

Il gomitolo dispettoso sfugge dalle unghie e dalle zampine di Gatto Lollo. Rotola sul tappeto e arriva vicino alla porta che è socchiusa.



Oh no! Il gomitolo è rotolato fuori dalla porta! Adesso sta scivolando giù dalla discesa. Gatto Lollo lo rincorre.



Una pecora dopo l'altra, Gatto Lollo finalmente si addormenta.  
La sua mamma lo guarda con gli occhi chiusi e sorride.  
È bello vedere il proprio cucciolo che dorme.  
Prova tanta, tanta tenerezza.



E piano piano, dolcemente, si addormenta anche lei.  
E così ora tutti quanti fan la nanna.



## BUONANOTTE PECORELLA (3'16'')

Musica e testo di Angelo Ceriani e Paolo Giovanni d'Errico – Canta Giorgia Premoselli



Una pecorella in mezzo al prato bruca già,  
salta lo steccato per andare a riposare.  
E mentre salta lei sembra una nuvola nel blu,  
ora nella stalla finalmente può dormir.

Due pecorelle in mezzo al prato brucano,  
saltan lo steccato per andare a riposare.  
Mentre saltano sembrano nuvole nel blu,  
ora nella stalla loro possono dormir.

Tre pecorelle in mezzo al prato brucano,  
saltan lo steccato per andare a riposare.  
Mentre saltano sembrano nuvole nel blu,  
ora nella stalla loro possono dormir.

E le altre che le vedono passare  
anche loro vogliono dormire  
e allora...

Quattro pecorelle in mezzo al prato brucano,  
saltan lo steccato per andare a riposare.  
Mentre saltano sembrano nuvole nel blu,  
ora nella stalla loro possono dormir.

Cinque pecorelle in mezzo al prato brucano,  
saltan lo steccato per andare a riposare.  
Mentre saltano sembrano nuvole nel blu,  
ora nella stalla loro possono dormir.

Vedo un bel bambino che non riesce a riposar.  
Certo, è molto stanco, ha sonno e deve  
addormentarsi  
e se ascolterà e riascolterà questa ninna na...  
il mio bel bambino finalmente dormirà. (x2)



# I consigli per addormentarsi sereni

## La nanna: e se poi non dorme?

Già durante la gravidanza c'è un «piccolo, piccolissimo pensiero» che si annida nella mente di tutti i futuri genitori e che rischia di trasformarsi in incubo: e se poi il bambino non dorme?

Per molti genitori la fatica del proprio bimbo a addormentarsi diventa la più grande preoccupazione, che rischia di rendere complessa e piena di imprevisti la costruzione di una buona relazione precoce tra genitore e bebè.

Chi ci è passato lo sa: quel senso di sfinimento che deriva dalla carenza di sonno (e che, quando un bambino è neonato, si somma alla fatica implicita nei compiti dell'accudimento) è difficile da smaltire. E lascia la percezione di una fatica che non si esaurisce mai. Anzi, notte dopo notte, aumenta.

La buona notizia è che questa fase passerà e che in un modo o nell'altro la coppia genitoriale troverà la propria strategia per avere sonni tranquilli. Ma il problema è che a volte le strategie utilizzate possono rivelarsi poco efficaci. È il caso, ad esempio, del bambino che magari va già alla scuola dell'infanzia e non si sente protetto di notte se non viene accolto nel lettone dei genitori. Scegliere di tenere il piccolo nel lettone può essere una decisione apparentemente utile nel breve termine ma che rischia di radicare abitudini che nel medio e lungo termine sono poi difficili da modificare. Anche se non tutti la pensano in questo modo. Ad esempio,

ci sono genitori che scelgono di tenere il neonato a dormire nel lettone perché provano un senso appagante di rilassatezza e intimità. Chi segue un modello educativo «ad alto contatto» sceglie infatti di adottare il *co-sleeping* (ovvero dormire tutti insieme sotto le stesse lenzuola) come un metodo finalizzato a infondere nel bambino un profondo senso di accoglienza, così da garantirgli un vissuto di sicurezza con cui affrontare il futuro. Ma nella stragrande maggioranza dei casi, un bambino che dorme nel lettone dopo i primi sei mesi, lo fa perché questa è l'unica strategia che i genitori hanno trovato per trascorrere una notte senza troppe interruzioni dovute ai risvegli o ai pianti notturni. E, molto spesso, la permanenza nel lettone prosegue anche nei primi anni di vita, a volte addirittura fino all'ingresso alla scuola primaria se non oltre. Se siete in questa situazione, forse vale la pena domandarvi se davvero per il vostro bambino non sia giunto il momento di un cambio di strategia e quindi anche di luogo di addormentamento. Avere un proprio spazio in cui addormentarsi, in una stanza separata da quella dei genitori, sentire che nel momento del sonno si può rimanere staccati senza rinunciare alla sensazione di sicurezza, tutto ciò permette al bambino di percepirsi capace non solo di fusione e simbiosi con la mamma (come avviene nell'allattamento), ma anche di separazione e autonomia (come si verifica nell'addormentamento solitario nel proprio letto).