

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Emma Ballantine - Mark Strepan
Harriet Hobday

BUONANOTTE COL SORRISO

Rituali prima della nanna



UN RITUALE DELLA NANNA ALL'INSEGNA DEL SORRISO

Perché *Buonanotte col sorriso* si distingue dagli altri libri sulla buonanotte che affollano le librerie? Con la collaborazione di Andrea Grace, una delle più affermate **specialiste del sonno infantile** del Regno Unito, l'albo di Emma Ballantine e Mark Strepan fa tesoro della pratica della **mindfulness** per promuovere l'adozione di un rituale della nanna che sia non solo una guida per addormentarsi col sorriso, ma anche e soprattutto una preziosa abitudine che insegna a bambini e adulti ad **apprezzare i piccoli momenti della quotidianità**. Iniziamo dunque dalla stessa Andrea Grace.



La routine della buonanotte per aiutare il tuo neonato a addormentarsi

di Andrea Grace (infermiera, esperta di salute mentale e affermata specialista del sonno infantile) (traduzione a cura della redazione di MIMebù)

« Ci vogliono circa 6-8 settimane perché il bambino cominci a capire come si svolgono le sue giornate e le sue notti. Dopo questo tempo, di solito inizia a dormire per periodi più lunghi durante la notte. Ci sono 7 cose fondamentali che si possono fare per aiutare il neonato in questo processo:

1. Nutritelo a richiesta. I bambini sono più tranquilli se hanno il pancino pieno e tante coccole.
2. “Alimentazione a grappolo” la sera. Questo significa dare molte poppate ravvicinate. Il motivo per cui ciò è utile è che la sera il latte materno contiene livelli elevati di triptofano. Il triptofano è un amminoacido che si converte in un ormone del sonno!
3. Permettetegli di sperimentare la differenza tra la notte e la luce del giorno. Questo favorisce la produzione di ormoni del sonno notturno e aiuta a regolare l’orologio circadiano del bambino.
4. Aiutatelo a digerire per bene dopo l’ultima poppata. Tenetelo in posizione eretta e date profonde carezze circolari alla base della schiena. Funziona meglio rispetto ai colpetti sulla parte superiore della schiena.
5. Introducete una canzone o una poesia della buonanotte che verrà associata al momento del sonno. Gli spunti parlati o cantati sono elementi piacevoli associati al sonno.
6. Cercate, quando possibile, di metterli nel lettino rilassati ma ancora svegli. È importante che quando si sveglieranno più in là durante la notte non si sentano confusi per il fatto di non essere più tra le vostre braccia.
7. Verso le 6-8 settimane, quando il bambino inizia a dormire più a lungo durante la notte, introducete una bella routine della buonanotte coerente per la nanna. [...]

Altri modi per favorire il sonno

Molti problemi di sonno sono causati dal fatto che i bambini vengono culati o nutriti per addormentarsi. Quando i bambini si svegliano più tardi, durante il ciclo naturale del sonno, sono comprensibilmente turbati dal fatto di trovarsi in un posto diverso. La maggior parte dei genitori reagisce prendendo in braccio il bambino e dondolandolo o allattandolo per farlo addormentare di nuovo. Ricordate: **non potete evitare che il vostro bambino si svegli durante la notte**. Quello che potete fare è insegnargli a **sentirsi a proprio agio** nella culla e a riaddormentarsi. Il modo migliore per farlo è **metterlo a letto sveglio** all’inizio della notte. Poi lasciateli sistemare da soli, se sono d’accordo. Se non lo fanno, restate accanto a loro dando pacche, accarezzando, pronunciando parole gentili, cantando finché non si sistemano. **Date loro tutto il tempo di cui hanno bisogno**. A partire da circa 2-3 mesi, verso la fine della giornata, i bambini accumulano l’ormone

del sonno (melatonina). Hanno anche un accumulo naturale di “pressione del sonno”, che deriva da quanto tempo sono stati svegli. Questi importanti fattori fanno sì che i bambini siano biologicamente programmati per dormire alla fine della giornata. Non interrompete la pressione del sonno lasciando che si assopiscano troppo tra le vostre braccia prima di metterli nel lettino e si addormenteranno presto. **Date loro tempo e non perdetevi la fiducia.**

per continuare a leggere: <https://andreagrace.co.uk/a-great-bedtime-routine/>



Mindfulness per bambini

di Samuele Russo (psicologo e psicoterapeuta)

« Viviamo in un mondo sempre più frenetico e ricco di stimoli, e non sono solo gli adulti a subire gli effetti di questa accelerazione. **Anche per i bambini è importante avere uno spazio destinato alla meditazione e al silenzio**, di una minore esposizione a un livello troppo elevato di stimoli e una maggiore capacità di ascoltarsi. La mindfulness può essere insegnata ai bambini, a partire dai cinque anni di età, per promuovere lo sviluppo sano e armonico, per consentire alle loro potenzialità di esprimersi al meglio, per aumentare la capacità di impegnarsi attivamente nella piena realizzazione di sé.

La mindfulness può avere benefici sul piano psicologico e comportamentale. Promuove nei bambini miglioramenti nel comportamento, nella memoria, nell'attenzione, nella concentrazione e, perciò, nelle abilità scolastiche;

nella creatività e nelle funzioni esecutive; nel controllare comportamenti impulsivi, iperattivi e aggressivi; nella gestione della timidezza e dell'ansia; nell'autostima; nella qualità del sonno. Il percorso è consigliato anche per bambini che presentano difficoltà emotivo-comportamentali. Quindi dall'età di cinque anni in su, possono beneficiare enormemente della pratica della mindfulness. Questa disciplina, che coinvolge la **consapevolezza del momento presente**, offre un prezioso rifugio per i più giovani, permettendo loro di **sviluppare un equilibrio interiore e una maggiore capacità di ascoltare se stessi**.

Il bisogno di uno spazio dedicato alla meditazione e al silenzio per i bambini è essenziale. Troppo spesso, vengono esposti a un **flusso costante di stimoli esterni, che può sovraccaricare il loro sistema nervoso** in fase di sviluppo. Un ambiente tranquillo e orientato alla mindfulness offre un contrappeso, creando un'opportunità per rallentare e riflettere, consentendo ai bambini di affrontare la vita con una prospettiva più equilibrata. La pratica della mindfulness non è solo un lusso per i bambini; è un investimento nel loro benessere psicologico e comportamentale. Numerose ricerche hanno dimostrato che la mindfulness contribuisce a migliorare il comportamento, la memoria, l'attenzione e la concentrazione. Come sottolineato da uno studio condotto da Greenberg e Harris nel 2012, "La pratica della mindfulness nei bambini è associata a miglioramenti significativi nel comportamento emotivo e sociale. I bambini che partecipano a programmi di mindfulness mostrano una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni, una diminuzione dei comportamenti impulsivi e una migliore capacità di regolare le risposte allo stress." Questa citazione evidenzia l'impatto positivo della mindfulness sul comportamento dei bambini, confermando i benefici emersi da numerose ricerche condotte in questo campo. [...]

La mindfulness si rivela anche un alleato prezioso nella **gestione di comportamenti impulsivi, iperattivi e aggressivi**. Attraverso l'attenzione consapevole, i bambini imparano a riconoscere e regolare le proprie emozioni, riducendo il rischio di reazioni impulsive. La pratica è particolarmente utile anche per affrontare timidezza e ansia, promuovendo una maggiore fiducia in se stessi e un senso di sicurezza.

I benefici della mindfulness si estendono anche al **sonno**, contribuendo a **migliorare la qualità del riposo notturno**. Un bambino che sviluppa la consapevolezza del momento presente è più propenso a gestire lo stress e

l'agitazione prima di andare a dormire, creando un ambiente più favorevole al sonno.

È importante sottolineare che la mindfulness non è solo per i bambini che affrontano difficoltà emotivo-comportamentali evidenti. Questa pratica può essere **benefica per tutti i bambini**, indipendentemente dalle sfide che possono affrontare. Insegnare la mindfulness fin dalla giovane età è un investimento nel loro sviluppo sano ed armonico, offrendo loro gli strumenti per affrontare le sfide della vita con resilienza e consapevolezza.

per continuare a leggere: <https://www.psicologiapediatrica.it/mindfulness-per-bambini-2/>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune. Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole. Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità. Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli. A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac. Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.