



Anche di notte i bambini hanno **bisogno di noi**

Ecco perché i metodi di apprendimento
al sonno sono da sconsigliare

INDICE

Obiettivi di questo opuscolo	3
Pareri di esperti	
Theresia Herbst	5
Prof. Dr. Klaus E. Grossmann	5
Dr. med. William Sears	6
Dr. med. Rüdiger Posth	7
Prof. Dr. Gerald Hüther	8
Dr. med Gudrun von der Ohe	8
Dr. med. Michael Abou-Dakn	9
Dr. Luciano Gasser	9
Dr. phil. Franz Renggli	10
Jane Daepf-Kerrison	10
Dr. med. Caoline Benz &	
Prof. Dr. med. Remo Largo	10
Prof. Dr. Jürgen Zully	11
Jörn Borke	11
Paula Diederichs	12
Dr. med. Herbert Renz-Polster	12
Dr. Katherine Dettwyler	13
Dr. med. Carlos González	13
Dr. Franz Paky	13
Sibylle Lüpold	14
Per saperne di più	15

Ringrazio Theresia e Robert Herbst per il loro sostegno e per la loro collaborazione!

Traduzione in italiano: Rossana Piffaretti Hubeli, Monte (TI)

OBIETTIVI DI QUESTO OPUSCOLO

Sia di giorno che di notte, i bebè e i bambini piccoli hanno bisogno dell'assistenza amorevole e della vicinanza della persona (o delle persone) di riferimento. I loro bisogni sono i medesimi 24 ore su 24 e non hanno ancora sviluppato la nozione del tempo. Se lasciato solo, il bebè o il bambino piccolo è costretto a confrontarsi con una grande paura. Nei casi normali, attiva un metodo di attaccamento sano: cioè mette in atto tutto il possibile per raggiungere la persona di riferimento. Si mette a piangere per far sì che i suoi genitori lo prendano vicino a loro, lo consolino e gli infondano un sentimento di sicurezza. Se i genitori non reagiscono alla sua richiesta di vicinanza e di protezione, prova un acuto dolore di separazione e la sua fiducia si incrina, ciò che può minare la corretta formazione di un attaccamento detto "sicuro" e pregiudicare lo sviluppo futuro. Per questo motivo è sorprendente vedere persone che professionalmente forniscono consigli ai genitori continuare a suggerire loro metodi quali il cosiddetto "apprendimento al sonno" (metodo Ferber o "controlled crying" in inglese; le teorie del dr. Ferber sono diffuse in italiano nel libro "Tutti i bambini fanno la nanna" di Annette Kast-Zahn e Hartmut Morgenroth). Si tratta di lasciare il bambino da solo, la notte al buio, anche se questa situazione lo fa palesemente soffrire. La tecnica del "lasciar piangere", molto in voga tempo fa, è oggi respinta e vista da tutti gli specialisti come una metodologia molto dolorosa e nefasta per il bambino. Tuttavia la tecnica

del lasciar piangere ma con diversi intervalli di presenza (il cosiddetto "condizionamento a frustrazione controllata" o ancora "estinzione adattata") è spesso ritenuto idoneo, anche se queste pratiche sono ugualmente problematiche per il bambino. Angosciato e stressato, il bebè non si rende probabilmente conto dei pochi minuti di attenzione previsti da questi metodi, minuti che servono principalmente ai genitori per calmare la loro cattiva coscienza. Finora gli effetti secondari del metodo Ferber non sono stati esaminati in nessuno studio prospettico controllato. Condurre una ricerca di questo tipo sarebbe inoltre eticamente inammissibile. Si può quindi permettere a persone la cui funzione è quella di consigliare i genitori di raccomandare il metodo Ferber?

Nel quadro delle consulenze sull'allattamento, incontriamo regolarmente mamme che, preoccupate dal comportamento dei loro bambini durante il sonno, hanno ricevuto quale consiglio di applicare un programma di "apprendimento al sonno" sul modello del metodo Ferber. Ma tante madri sentono istintivamente che questo modo di procedere non è salutare per i loro figli. Quelle che hanno applicato il metodo per un periodo di tempo limitato sono sovente ancor più preoccupate dall'intensità dei pianti del loro bambino. I continui risvegli costituiscono una sfida per la maggior parte dei genitori e possono provocare una profonda stanchezza. Ma i genitori che riescono a meglio capire il compor-

tamento dei loro bambini durante il sonno, grazie a un'informazione competente, e che si sentono rafforzati nella loro maniera amorevole di reagire al proprio bambino, vivono spesso meglio i risvegli notturni. Inoltre esistono metodi validi per influenzare il sonno del bambino in maniera positiva, senza lasciarlo piangere da solo (cfr. letteratura indicata).

Questo opuscolo, che raccoglie vari testi, è rivolto a tutte le persone che lavorano nell'ambito della consulenza ai genitori. Ha quale obiettivo di dimostrare che, da un punto di vista scientifico, i metodi di apprendimento al sonno non sono attualmente più difendibili. Anzi, possono nuocere allo sviluppo del bambino e intralciare la formazione di una relazione di buona qualità con i genitori. Tale constatazione è chiaramente dimostrata da tempo dalla ricerca sull'attaccamento e da quella sui processi cognitivi, nonché dalla nostra esperienza del quotidiano lavoro di consulenza e sostegno dei genitori. Per dare forza a questi risultati scientifici la parola passa oggi a esperti in varie discipline. In questo modo desidero associarvi a una riflessione critica sulla questione.

L'opuscolo è composto di estratti di testi più lunghi, che posso mettere a disposizione del lettore su richiesta.

Sibylle Lüpold, Berna 2010
sibylle.luepold@gmail.com

Theresia Herbst, laureata in scienze naturali, psicologa infantile, Vienna

“L'attaccamento 'sicuro' del bambino alla sua persona di riferimento è considerato come la miglior partenza possibile nella vita sul piano dello sviluppo emotivo e psicosociale. Il bebè capisce quello che gli succede tramite ciò che prova e percepisce. Su questa base, sviluppa delle aspettative e dei comportamenti. Per questo motivo si ritiene che il fattore più importante per la formazione di un attaccamento sicuro sia la sensibilità materna, vale a dire la sensibilità della madre nei confronti dei bisogni del figlio. Essere sensibili nei confronti di un bambino significa percepire i segnali che trasmette, interpretarli correttamente e reagire in maniera adeguata e immediata. Una reazione è immediata quando avviene nell'arco di 2-3 secondi: la madre si occupa del bambino appena questo si fa sentire e non solo dopo che si è messo a piangere in modo prolungato. Una reazione corretta e adeguata significa dare al bebè quello di cui necessita: contatto fisico in caso di bisogno di conforto, cibo in caso di fame, ecc. Fin dalla na-

scita, la costituzione di un attaccamento sicuro è favorita da cure amorevoli, da parole gentili, dal contatto fisico (...), dall'allattamento a richiesta (...), dal sonno condiviso (co-sleeping o vicinanza dei genitori mentre il bambino dorme) e dal rafforzamento dei bisogni di protezione, esplorazione e autonomia. I vantaggi di un attaccamento sicuro risiedono nella sua funzione di protezione. Rafforza la fiducia profonda, l'autostima, la capacità di interagire in maniera competente nei legami sociali con gli altri, favorisce l'esplorazione del mondo e incoraggia il bambino ad affrontare l'ambiente circostante con serenità e coraggio. L'attaccamento sicuro è considerato uno dei fattori più importanti della salute psichica. È una sorta di “cuscino emotivo” che attutisce gli effetti negativi di piccoli incidenti quotidiani ma anche di eventi tragici che possono capitare nella vita.”

www.sicherebindung.at
www.kinderpsychologin.at

Prof. Dr. Klaus E. Grossmann, ricercatore scientifico nel campo dell'attaccamento infantile, Università di Regensburg (D)

“Piangere è una delle rare manifestazioni che permettono al bebè di esprimersi, in particolare e soprattutto quando si sente solo la notte. Oltre 50 anni fa è stato provato che se i genitori rispondono al pianto del bebè in maniera sensibile,

quest'ultimo piange di meno e inizia ad esprimersi in maniera più differenziata grazie alla mimica facciale, alla gestualità e alla voce. Al contrario i bebè lasciati soli a piangere in una stanza buia hanno timore delle tenebre e di essere abban-

donati. Tale angoscia diventa sempre più grande e assieme al pianto aumenta anche il tasso nel sangue di cortisolo, un ormone dello stress. Bebè di 10 mesi, i quali sanno che se piangono verranno consolati, non presentano un incremento del tasso di cortisolo nel sangue. La frequenza e la lunghezza dei periodi di pianto, in solitudine e senza conforto, provoca nel bambino una propagazione più rapida del cortisolo nel cervello e un abbassamento della soglia di tolleranza allo stress.

Questi bambini smetteranno presto o tardi di piangere, ma ciò avverrà più per sfinimento e rassegnazione. Essi non imparano a sostituire i pianti con una maniera più differenziata e gradevole di comunicare. Piangere è un segnale d'allarme molto intenso, reso così dalla natura affinché gli adulti non si abituino e vengano spinti ad occuparsi dei bambini. Dal punto di vista della storia della specie umana, i pianti sono una richiesta di aiuto legata alla paura di morire se si viene lasciati soli.

Dr. med William Sears, pediatra, California

“Se non reagite al pianto del bambino, mettete in atto un principio molto conosciuto della teoria dell'apprendimento: un comportamento che non verrà rafforzato cesserà ben presto. A mio avviso, questo approccio è problematico per due motivi. In primo luogo, i pianti del bambino sono considerati come un comportamento negativo, da eliminare: una visione completamente sbagliata.

I terapeuti sensibili ai bisogni dei bebè non inducono i genitori ad ignorare i pianti, ma li sostengono nello sforzo di rispondere in maniera adeguata e rapida alle manifestazioni più sottili emesse dal bebè. I pianti non sono un “comportamento operante”, ma una manifestazione di vita che è alla base del benessere e della ricchezza della comunicazione fra il bebè e le persone cui è attaccato. La sintonia può talvolta essere difficile, ma il bebè lasciato solo senza aiuto è condannato a cedere per sfinimento. Come si può considerare ciò un successo?

Il bebè ha bisogno di vicinanza, anche per addormentarsi: ciò richiede un certo adattamento, non sempre semplice, da parte dei genitori. Nello sviluppo non si tratta di far cessare i pianti: occorre invece cercare di migliorare la comunicazione con i nostri bambini piccoli, perché essa prenderà il posto dei pianti.”

Comunicazione personale, luglio 2010

Secondariamente, procedere in questo modo può comportare effetti nefasti per l'autostima che il fanciullo deve sviluppare. Un bebè che piange e che non viene ascoltato sarà meno motivato a gridare - ciò che può portare a pensare che il metodo sia efficace. (...) Il bebè perde così la fiducia che ha nel saper comunicare. Ma non solo. Perde anche la fiducia nella disponibilità della perso-

na di riferimento nei suoi confronti. Il “lasciar piangere” può certamente essere un successo nell'immediato, perché il bebè piange di meno; ma sul lungo periodo le conseguenze sono nocive - ciò mi induce a dire che applicare questo metodo non sia una scelta sensata. Inoltre i promotori di questi metodi duri fanno spesso presente il fatto che il bebè dovrebbe imparare a dormire. Ma se non reagite ai suoi pianti, non insegnate a vostro figlio a dormire. L'unica cosa che gli insegnate è che i suoi pianti non hanno alcun valore comunicativo.

Dr. med. Rüdiger Posth, pediatra, specialista in psicoterapia infantile e dell'adolescenza, Bergisch-Gladbach (D)

“Qualsiasi tentativo di condizionamento che vuole imporre l'assenza della persona di riferimento nei momenti in cui il bambino si addormenta o in cui si sveglia durante la notte è nefasto e inaccettabile dal punto di vista umano ed etico, anche se visto in prospettiva del comportamento futuro del piccolo. E questo vale anche per il lasciar piangere. Queste tecniche di condizionamento sono da evitare anche nel secondo anno di vita del bambino, quando il processo di attaccamento si è consolidato e il bambino è colpito da un vero e proprio dolore di separazione al momento di andare a coricarsi. I genitori applicano spesso questi metodi per migliorare il loro comfort di vita, nonostante non lo ammettano. Si tratta di un atteggiamento discutibile perché finalizzato unicamente alle esigenze personali dei genitori, scavalcando gli interessi del

Se il bebè non suscita alcuna reazione piangendo può effettivamente addormentarsi da solo, ma sarà il segno di un ripiegamento su se stesso, legato alla delusione nell'accorgersi che i suoi segnali non sono stati ascoltati - il bebè si arrende. Ho grandi difficoltà con questo metodo: è un atto di addestramento notturno, non è una presa a carico notturna dei bambini. Addestrare gli animali va bene, i bambini no.”

Sears 2005: 82/83

bambino con concetti pseudo-pedagogici. Un bebè o un fanciullo vive l'andare a letto come una separazione dalla persona di riferimento e ha paura di essere abbandonato quando la madre o il padre lascia la sua stanza nella penombra della sera.”

Posth 2007:92.

“(…) È assurdo (...) di voler insegnare a un bebè di posticipare la soddisfazione dei suoi bisogni, facendolo intenzionalmente attendere e lasciandolo piangere a intervalli. Fondato sul condizionamento negativo, questo principio educativo che funziona solo in apparenza è uno degli errori peggiori che gli essere umani possano commettere nei confronti dei loro più giovani discendenti. Anche se il condizio-

namento sfocia nel successo sperato, questo avviene ai danni dello sviluppo emotivo del bambino! La frustrazione e lo stress negativo indotti dallo sforzo di evitare il pianto, quindi attraverso il condizionamento, nuocciono (...) inevitabilmente

alla salute psichica e allo sviluppo organico del cervello.”

Posth 2007: 157 Per una presa di posizione critica del Dr. Posth sul metodo Ferber confrontare il libro “Ich will bei euch schlafen!”

Prof. Dr. Gerald Hüther, direttore del servizio centrale di ricerca in prevenzione neurobiologica alle Università di Göttingen (D) e Mannheim (D)

“È evidente che (il metodo Ferber) non è solamente uno stress per il bambino, ma anche uno scossone profondo e duraturo alla fiducia in se stesso (il piccolo si rende conto che le sue urla non servono a nulla) e della fiducia nelle persone di riferimento (non accorrono quando le chiama). È di sicuro possibile imporre ai bambini di rassegnarsi. Ed è chiaro che questa esperienza scava e radica nel cer-

vello i modelli di connessione attivati da questo genere di pratica. È un modo brutale di preparare i bambini alla triste realtà della cultura relazionale di oggi. Dal punto di vista del cervello, i bambini ricevono così un’ottima preparazione a ciò che li attenderà.”

Comunicazione personale, 30 giugno 2009.

Dr. med. Gudrun von der Ohe, medico, consulente in allattamento IBCLC, Amburgo (D)

“Il metodo Ferber.

Tale metodo è un triste riflesso del trattamento che la nostra società riserva ai bambini. Nessuno chiede alle famiglie come arrivino a far fronte con amore ai bisogni del loro bebè. Ma dopo qualche settimana, viene invece posta ai genitori la domanda seguente: “Dorme tutta la notte?”. I genitori costretti a rispondere negativamente si pongono allora un altro quesito: “Che cosa abbiamo sbagliato?”. Durante i primi sei mesi è ritenuto normale che un bebè si possa svegliare, ma i libri che diffondono il metodo Ferber suggeriscono che,

trascorso questo lasso di tempo, un bebè non possa più farlo. Delle constatazioni, giuste di per sé, sul sonno dei bambini sono frammiste ad affermazioni arbitrarie: i bambini dovrebbero addormentarsi soli - senza il seno materno, senza la presenza dei genitori nella stanza, senza succhiotto e forse anche senza pupazetto. Non devono quindi avere richieste di alcun tipo (...). Il metodo Ferber sembra funzionare sia per quanto riguarda la fase dell’addormentarsi, sia per i risvegli notturni. Ma si può affermare che il bambino ha imparato a dormire? Dal mio punto di

vista ha quantomeno imparato la cosa seguente: se soffro e urlo nessuno mi aiuta. Sprofonda in un sonno depressivo e senza sogni. Ciò significa anche la perdita della fiducia di base con conseguenze che si protrarranno fino all’età

adulta. Forse è questa la fonte di così tanti disturbi del sonno nella nostra generazione e in quella dei nostri genitori?”.

Dicembre 2009

Dr. med. Michael Abou-Dakn, IBCLC, primario presso la clinica di ginecologia e ostetricia dell’ospedale San Giuseppe di Berlino

“I bambini hanno bisogno della vicinanza dei genitori e devono imparare a poter contare su questa presenza. La prossimità della madre e del padre in concomitanza con l’addormentamento è proprio un aspetto fondamentale dell’attaccamento “sicuro” per la vita futura del bambino. È impossibile “viziare” un bambino. Quello che è invece possibile - e rischia di accadere - è di eliminare il bisogno della presenza dei genitori, rendendo il piccolo insicuro. Ed invece ciò che occorre fare è rafforzare il più possibile un bambino: solo così sarà in grado di gestire con la necessaria forza la sua vita di adulto. In quest’ottica, il bambino necessita del tempo e della pazienza dei genitori. Sfortunatamente,

il desiderio che il bimbo dorma a lungo e si addormenti senza fatica è diventato un punto scottante della nostra epoca. Se tempo fa l’obiettivo era che il bambino abbandonasse in fretta il pannolino, oggi tale obiettivo si è trasformato nella facoltà di dormire e addormentarsi senza problemi. Adesso occorre ridiscutere queste tendenze, fornire un’informazione di qualità ai genitori e consigliarli in modo pertinente. La speranza è ora che i tanti manuali ingannevoli posti sugli scaffali e sui comodini dei giovani genitori finiscano presto al macero!”

Comunicazione personale, marzo 2010

Dr. Luciano Gasser, psicologo dello sviluppo e insegnante all’Alta scuola pedagogica di Lucerna.

“Esiste probabilmente un infelice fossato fra il mondo degli specialisti scientifici e quello di chi si trova ad operare nella pratica. Gli articoli dei giornali specializzati sono pubblicati solo previa lettura e approvazione da parte di esperti non conosciuti dall’autore. Le guide per il

grande pubblico (come quelle che consigliano il metodo Ferber) non sono invece sottoposte a questa forma di controllo. E da parte loro i pediatri hanno spesso idee piuttosto vaghe riguardo alla psicologia dello sviluppo (...). Si può considerare un successo il fatto che il

bambino non esprima più i suoi bisogni? Sappiamo esattamente che la costruzione di un attaccamento “sicuro” nel corso del primo e del secondo anno di vita è la base di tutta l’evoluzione futura del bambino. Impara così come funzionano le relazioni fra le persone e pone le basi della sua fiducia negli altri.

Questo processo influisce anche sulle sue relazioni future. Sconsiglio quindi formalmente di intervenire in maniera inadeguata in questa fase dello sviluppo così delicata e determinante.”

Lüpold, 2009: 35

Dr. phil. Franz Renggli, psicoanalista, terapeuta della famiglia e del bambino, Basilea

“Il programma di apprendimento del sonno è un metodo che blocca qualsiasi emozione. Questa tecnica ha un impatto enorme sulla percezione emotiva futura di un essere umano ed è con-

dannata a emergere in maniera problematica in tutti i rapporti con gli altri”.

Lüpold, 2009: 128

Jane Daep-Kerrison, levatrice e consulente in allattamento, Arbon (TG)

“Leggendo (le guide che consigliano il metodo Ferber) mi chiedo a volte perché le madri non mettano in dubbio le affermazioni in esse contenute. Per esempio l’idea che il programma di apprendimento al sonno permetterebbe al bambino di disimparare a piangere. Come madre, mi chiederei: “Voglio vera-

mente che mio figlio impari a non più piangere?” Il fatto che tanti genitori siano attirati da questi libri mi lascia perplessa. Oggi si vuole controllare tutto e non si è più disposti ad accettare un bambino così come è.”

Lüpold, 2009: 137

Dr. med. Caroline Benz, Prof. Dr. med. Remo Largo, Ospedale pediatrico Zurigo

“Abbiamo constatato durante le nostre osservazioni che i bambini, ma anche i genitori, sono spesso sopraffatti dal metodo Ferber che prevede il lasciar piangere (“controlled crying”). Abituati durante mesi alla presenza e all’aiuto dei genitori per addormentarsi, i bam-

bini reagiscono naturalmente manifestando angoscia. E i genitori sono sopraffatti dall’intensità, inattesa per loro, di queste reazioni e sospendono il metodo.

Prima di adottare un metodo di terapia del comportamento, occorre stabilire

con certezza che i problemi del sonno del bambino non siano dovuti a un orologio interno non ancora regolato e che il suo bisogno di sonno non venga sovrastimato dai genitori. Ai genitori che si rivolgono al nostro servizio di consulenza sul sonno, consigliamo una strategia articolata in diverse tappe. Seguiti da una persona specializzata, i genitori introducono un ritmo regolare e adeguano l’ora di andare a letto ai bisogni individuali di sonno del bambino. A partire dall’età di circa 9 mesi, è in seguito possibile modificare le abitudini negative dell’addormentamento. Introdurre un rituale del coricarsi permette al bambino di prepararsi ad andare a

letto. In seguito viene fatto adagiare nel letto quando è ancora sveglio. La madre rimane seduta vicino a lui, lo consola se per caso piange, ma non lo fa scendere dal letto. Dal momento in cui il bambino accetta la nuova situazione la madre può progressivamente staccare la sua sedia dal letto, fino a lasciare la stanza. Avvicinandosi gradualmente a un nuovo comportamento di addormentamento, il bambino impara ad addormentarsi da solo in presenza dei genitori. Il metodo a tappe permette ad ogni famiglia di avanzare secondo i suoi bisogni e il suo ritmo”.

Comunicazione personale, giugno 2010

Prof. Dr. Jürgen Zulley, ricercatore scientifico nel campo del sonno, direttore del centro di medicina del sonno a Regensburg (D)

“Molti bebè e bambini non riescono ad addormentarsi da soli, hanno bisogno della presenza dei genitori - e penso sia sbagliato voler far disimparare loro questo bisogno, sano in quanto tale. (...) Non potete costringere un bebè o un bambino (a dormire tutta la notte) fino

a quando non sarà maturo per questa tappa. Presto o tardi, tutti i bambini dormono tutta la notte, ma ognuno di essi ha il suo ritmo”.

Lüpold, 2009: 120

Jörn Borke, direttore del consultorio di Osnabrück (D), psicologo dello sviluppo diplomato e collaboratore scientifico della Professoressa Heidi Keller

“Trovo molto preoccupante che il metodo Ferber sia ancora considerato come l’unica opzione da molte categorie di professionisti del settore. La situazione relativa al sonno dovrebbe venir studiata meglio invece di consigliare sistematicamente i libri che promulgano il

metodo Ferber. Inoltre, può essere problematico che dei genitori acquistino il libro e adottino da soli il metodo. Metterlo in pratica in maniera inappropriata può persino radicare maggiormente le difficoltà già presenti.”

Comunicazione personale, giugno 2010

Paula Diederichs, psicoterapeuta corporea, direttrice del consultorio “bebè ad alta richiesta”, Berlino

“Disperata, la madre accetta strategie di aiuto (come il metodo Ferber) che non la convincono pienamente. In condizioni normali, reagirebbe probabilmente dicendosi: no, non adotto questo metodo con mio figlio! Ma in questa situazione di sconforto è pronta a tutto. La madre spera unicamente che la situazione insostenibile in cui si trova cambi presto. Il libro che in Germania promuove le teorie del dottor Ferber (“Jedes Kind kann schlafen lernen”: letteralmente “Tutti i bambini possono imparare a dormire”, nell’edizione italiana poi tradotto con “Tutti i bambini fanno la nanna”) contiene soluzioni popolari. Il titolo è già una grande promessa di aiuto nel caso di un bebè che piange molto. Ma se il metodo non funziona, se non fosse che in un caso, allora il titolo sarebbe già smenti-

to. Secondo l’autrice del libro, il metodo può essere applicato a partire dall’età di sei mesi e costituisce un programma di terapia comportamentale per insegnare ai piccolissimi a dormire. Ma questo “aiuto” implica che le madri debbano farsi violenza nei loro tentativi di calmare il bebè e superare sia i loro limiti, sia quelli del loro figlio. Questa impresa raramente mostra gli effetti sperati sul lungo termine, perché spesso non è la vera soluzione al problema (...)

Alcuni manuali, come quello già citato, sono dei best-seller, nonostante siano dei testi molto problematici dal punto di vista della terapia corporea e propongano metodi strazianti e angoscianti.”

Estratto da “Auf die Welt gekommen”, di Thomas Harms, 2000: 240/258

Dr. med. Herbert Renz-Polster, pediatra, insegnante all’Università di Heidelberg (D)

“Riguardo al metodo Ferber, non bisogna aspettarsi alcun successo pedagogico, e d’altronde nessuna prova scientifica supporta questo metodo. Non esistono indicazioni che permettano di dire che “imparare a dormire” secondo il metodo Ferber sia positivo per lo sviluppo del bambino. (...) Addormentarsi da solo può dunque essere considerato come un progresso dal punto di vista dei genitori e della famiglia. Per il bambino, addormentarsi più velocemente non rappresenta alcun progresso nell’ottica delle competenze.

In una prospettiva pedagogica, occorre inoltre evidenziare che il metodo Ferber implica un conflitto in termini di obiettivi

educativi. Durante il giorno, molti genitori si sforzano di infondere nei loro bambini il massimo di fiducia in se stessi, in particolare reagendo con serietà alle loro manifestazioni infantili e garantendo loro sostegno emotivo. (...) I metodi che consigliano il “lasciar piangere” controllato sopprimono invece questa sicurezza emotiva che viene di solito data, e anche la risposta ai bisogni del bambino; e questo avviene proprio nel momento di addormentarsi, una situazione di per sé già angosciante.”

Renz-Polster, 2010: 112-113

Dr. Katherine Dettwyler, nutrizionista e antropologa, Texas

“È normale per un bebè agitarsi se si sveglia e nessuno è vicino a lui. Non esiste NESSUNA situazione “naturale” in cui ci si può aspettare da un bebè che si addormenti da solo, si riaddormenti da solo in caso di risveglio e si consoli da solo (...). Possiamo provare ogni sorta di strategia per far sì che i bebè non abbiano bisogno dei genitori di notte (...). Possiamo etichettare i bisogni normali dei bambini quali “cattive abitudini” o “manipolazione”. E possiamo giustificare il nostro comportamento nei confronti dei bambini con qualsiasi convincimento culturale attentamente elaborato. Niente di tutto ciò modificherà le predisposizioni essenziali del bambino sul piano biologico, fisiologico ed emotivo: vale a dire nascere con l’aspettativa di essere tenuto

in braccio dalla sua mamma, di dormire vicino a lei e di essere allattato a richiesta sia di giorno che di notte - e questo ben oltre i primi anni di vita. (...) Non riusciremo a risolvere il problema del nervosismo dei genitori che non vogliono essere disturbati di notte se insistiamo nel convincimento che i bambini non hanno bisogni legittimi e che i risvegli notturni siano una “cattiva abitudine”. Invece di tentare di cambiare la natura essenziale dei bambini (ciò che è impossibile), dobbiamo lavorare affinché venga modificato il sistema di convinzioni culturali e il modo di porsi dei genitori.”

Dettwyler «Breastfeeding and Cosleeping in Anthropological Perspective»

Dr. med. Carlos González, pediatra, Barcellona

“I bambini non hanno molte esigenze. Riguardo alle cose che non contano tanto per loro, si piegano volentieri alle nostre volontà e fanno ciò che ci attendiamo da loro. Ma se chiediamo loro di dormire da soli, esigiamo qualcosa di contrario ai loro istinti più basilari e la lotta è dura. (...) Non insegnate al bambino qualcosa di cui abbia bisogno lui stesso, ma una

capacità che, quando verrà acquisita, sarà utile a voi, genitori. Non fate un favore a vostro figlio, ma è un favore che chiedete a lui. Se acconsente a concedervi questo favore, dovrete essergli riconoscenti. Se invece ve lo negherà, allora portate pazienza: il bambino non vi deve niente.”

González, 2006: 162,166

Dr. Franz Paky, primario, pediatra, direttore di “Schreiambulanz”, un consultorio per bebè ad elevata richiesta, Mödling (A)

“L’arte di far dormire il proprio bambino (...) Non c’è niente di peggio che far perdere al bambino la protezione e la

tenerezza dei suoi genitori. Di notte, il bambino perde la certezza che essi siano presenti. (...) I casi in cui i bambini si

addormentano senza problemi e dormono tutta la notte non sono sempre da invidiare: se il bebè sente che le sue urla di notte non faranno accorrere i suoi genitori, cede e si addormenta rassegnato. (...)

Il metodo Ferber

Visto che è difficile esaminare tutti gli aspetti della questione, i libri che si limitano a proporre un condizionamento o un addestramento del comportamento infantile sono molto amati. I metodi attualmente più popolari sono quelli della

“frustrazione dosata”. Invece di cambiare il proprio comportamento, si lascia piangere il proprio bambino un po’ più a lungo, fino a quando si convince che nessuno verrà a proteggerlo dalla notte e a consolarlo. Il successo è solo apparente: il bambino si addormenta perché rassegnato. E così genitori e bambini sprecano una possibilità di imparare qualcosa dal problema del sonno disturbato e di trarne vantaggio.”

Testo completo su www.docs4you.at 2009

Sibylle Lüpold, consulente in allattamento, Berna

È interessante notare come i metodi di condizionamento siano stati sviluppati nel campo dell’addestramento degli animali. La trasposizione di queste metodologie all’educazione dei bambini è molto problematica dal punto di vista dell’etica. In effetti, i metodi di condizionamento si fondano su una visione meccanicistica dell’essere umano e dimenticano che non tutti i bambini “funzionano” allo stesso modo. Il presupposto al condizionamento dovrebbe essere che il partecipante è consenziente, ciò che non può assolutamente essere il caso nei bebè e nei bambini. (...)

Le tappe naturali dello sviluppo infantile non possono essere accelerate a proprio vantaggio. Solo quando ha raggiunto il grado di maturità necessario, il bambino impara a mangiare, parlare, camminare, fare i suoi bisogni nel vasino, addormentarsi da solo e dormire tutta la notte. (...) Inoltre, di solito il bambino è motivato ed entusiasta quando raggiunge una nuova tappa del suo sviluppo. (...) Non

è sorprendente che l’apprendimento del sonno sia al contrario accompagnato da tanta sofferenza e pianti? (...) È vero che, contrariamente al camminare, al parlare o all’allattamento, l’evoluzione del sonno del bambino può in qualche modo essere modificata con la forza, anche se il bambino non è ancora pronto. (...) Un bambino piccolo è indifeso quando i suoi genitori lo lasciano da solo nel suo letto. È quindi costretto ad accettare la situazione. Certo, piange perché è angosciato e disperato. Ma se i genitori non reagiscono ai suoi pianti, il bambino alla fine si addormenta, sfinito e frustrato. Non lo si è aiutato a imparare qualcosa per cui era maturo; semplicemente non ha avuto scelta. Ecco perché si può dire che il bambino non impara a dormire: impara unicamente a sopportare in silenzio di rimanere da solo nel suo letto.”

Lüpold, 2009: 90/109-111
www.kindernächte.ch

„Ich will bei euch schlafen!“ (Voglio dormire con voi)
Ruhige Nächte für Eltern und Kinder (Notti tranquille per genitori e bambini)
di Sibylle Lüpold, edizioni Urania, Stoccarda 2009
ISBN 978-3-7831-6164-9
144 pagine, Paperback
Euro (D) 14.95 /CHF (CH) 27.50 /Euro (A) 15.40



PER SAPERNE DI PIÙ

- Dewar, Gwen, Sleep training: The Ferber method and its alternatives. www.parentingscience.com/Ferber-method.html, 2008
- González, Carlos, Bésame Mucho, Coleman Editore, 2005
- Largo, Remo, Primi anni primi passi, Guida per genitori felici, Fabbri editori, 2005
- Lüpold, Sibylle, Ich will bei euch schlafen! Edizioni Urania, Stoccarda, 2009
- Mc Kenna, James, Sleeping with your baby. Platypus Media Washington, 2007
- Sears, William, Genitori di giorno e...di notte, La Leche League International, 2004

**Anche di notte
i bambini hanno
bisogno di noi**

Sibylle Lüpold

Ecco perché i metodi di apprendimento al sonno sono da sconsigliare



Abou-Dakn Benz Borke Daep-Kerrison
Dettwyler Diederichs Gasser González Gross-
mann Herbst Hüther Largo Lüpold von der Ohe
Paky Posth Renggli Renz-Polster Sears Zulley:
20 Pareri di esperti

Photos, layout: www.pov.at

Sibylle Lüpold, Berna 2010
sibylle.luepold@gmail.com