MARIA DISTEFANO

IL RACCONTO

Ninna nanna, ninna oh!

L'editoria legata alle storie della buonanotte non conosce crisi. Qui le autrici di un volume, tutto in rima, sul tema, provano a spiegare perché

di Monica e Rossana Colli

Nel saggio *Educazione nella prima infanzia in casa e all'asilo*, Elisabeth M. Grunelius, pedagogista e maestra, ricorda che: «Tutto ciò che ha a che fare con la salute e il benessere del bambino piccolo deve essere regolato ritmicamente [...] Se si riescono a stabilire degli orari abbastanza precisi per i pasti, a mantenere entro limiti accettabili il momento di alzarsi e quello di andare a letto, il ritmo diventerà un'abitudine accettata senza discussioni, lotte e conflitti».

Se una routine ritmica fornisce un involucro di protezione, una sorta di mantello di calore per i piccini, i rituali invitano a cambiare passo, a rallentare per creare quella fase di transizione necessaria affinché bimbe e bimbi si abbandonino con fiducia al sonno.

Ripensando alla nostra infanzia, ci vengono in mente tanti ricordi legati al momento prima di addormentarci. È ancora ben impresso nella nostra mente quando mettevamo a letto i nostri peluche preferiti, che erano spesso uguali, come noi allora. Essendo sorelle gemelle, ricevevamo sovente lo stesso peluche per evitare gelosie e rivalità.

Un altro momento che aspettavamo con gioia ogni sera era la lettura di una fiaba della buonanotte, che ci avviava, il più delle volte (perché, come per tutti i bambini, il nostro sonno era popolato da sogni ma anche da incubi), verso un viaggio meraviglioso. Più tardi, tra i quattro e i cinque anni, il papà ha dato il cambio alla mamma nella lettura, e la sera, distese ognuna nel proprio "piano" del letto a castello, aspettavamo con trepidazione il momento in cui sarebbe entrato nella stanza a leggerci una storia. Ricordiamo, per esempio, la bellissima favola *A dormire, a svegliarsi* di Gianni Rodari, tratta dalla celebre raccolta *Favole al telefono*. In questa storia, molto breve, la protagonista è una bambina che, al momento di andare a letto, diventa piccola piccola come una formica. Poi, quando è ora di svegliarsi, ricresce come una farfalla.

TRA I CAPOLAVORI PER CONCILIARE IL SONNO C'È LA FAVOLA "A DORMIRE, A SVEGLIARSI" DI RODARI

Non tutti i bambini, però, scivolano facilmente nel sonno. Si pensi ad Alice, una bambina di quasi tre anni, figlia di una amica, che, tra qualche giorno, tornerà al nido. Da una parte, come ogni genitore che lavora a tempo pieno, la sua mamma si sente sollevata; dall'altra appare intimorita, perché Alice le ha già chiesto di andare a prenderla al nido subito dopo il pranzo. Quando la nostra amica le ha domandato il perché, lei ha risposto decisa: «Perché non voglio fare la nanna!». Eppure, quando è a casa nel pomeriggio, Alice la nanna la fa. Perché, allora, al nido non vuole addormentarsi?

Il sonno è uno dei bisogni fisiologici fondamentali e, come scrive Shakespeare nell'*Amleto*, è anche una piccola morte: «Morire, dormire. Null'altro: e con un sonno dire fine alla stretta del cuore». Se Amleto invoca il sonno, in quanto capace di dissipare le sue angosce, un bambino piccolo può vivere questo momento con timore, perché spezza, temporaneamente, il legame di vicinanza con l'adulto di riferimento.

Per questo è importante creare una routine che si ripeta negli stessi orari e con modalità sempre uguali, intrise però di un elemento di calore, così da conferire al momento della nanna un sapore speciale. I bambini piccoli sono un vero e proprio organo di senso: sentono dal tono della voce e dalla modalità del contatto fisico se l'adulto è disponibile per loro, oppure se è stanco, agitato, arrabbiato. Siamo esseri umani ed è naturale che ci siano giorni in cui tutto scorre facilmente e altri in cui inciampi e fatiche sembrano susseguirsi, ma è proprio qui che la routine e i rituali possono venire in aiuto. Per esempio, creare un effetto penombra nella stanza, lasciando sempre uno spiraglio di luce durante la nanna del pomeriggio, può marcare la differenza con quella della notte; permettere di portare nel lettino un oggetto fisico, una bambola o un peluche, capace di trasmettere conforto; leggere ad alta voce ninne nanne o brevi storie che, grazie alle parole rarefatte e alle rime, fanno risuonare nella voce la musicalità del canto.

Dai nostri tempi a oggi, sono stati pubblicati moltissimi albi illustrati sul tema della nanna; ce ne sono di bellissimi, bisogna solo sincerarsi che svolgano davvero il loro compito, che è poi quello di far addormentare serenamente i bambini. Anche le illustrazioni giocano un ruolo rilevante: i colori tenui preparano al riposo, quelli vivaci... accendono! Per la fascia di età zero-tre, e almeno fino ai sette anni, mantenere una routine scandita da rituali che si ripetono, non in modo meccanico ma intrisi di calore, come il racconto di una storia in rima, aiuta il bambino a comprendere che il mondo non scompare né si dissolve, ma si addormenta semplicemente con la promessa che, proprio come nella raccolta *Le Mille e una notte*, la sera ci sarà una storia ad aspettarci, e poi un'altra ancora...

©RIPRODUZIONE RISERVATA

↑ Sul cuscino
Le illustrazioni di Maria Distefano, tratte dal libro, mostrano le posture con cui i bambini affrontano le ore notturne di sonno

GEMELLE

Monica Colli

Laureata in Lettere con indirizzo pedagogico, vive e lavora a Milano
È autrice di vari libri per l'infanzia, tra cui il longseller *Storia incredibile di due principesse* (Lapis edizioni), scritto con la gemella Rossana

Rossana Colli

Anche lei di formazione pedagogica, è nata e cresciuta a Milano ma vive a Torino. Autrice per l'infanzia, da sempre coltiva l'arte della parola e quella delle mani che dipingono, modellano e impastano

Monica e Rossana Colli
Nella stanza della nanna...
Storiedichi edizioni
Illustrazioni Maria Distefano
pagg. 28
euro 15
Con Qr code che contiene un testo pedagogico da leggere e una ninna nanna da ascoltare
Età 1+

VkVSIyMjM2RmYzBmNjUtMzgxMy00NGI0LWEwYTQtYmIzMGNkMzc2OTg5IyMjNjJlMjZmYzMtZTQwMC00NTJiLWJkYWItNDE0YTc1NmEyZWVhIyMjMjAyNC0wOS0wOFQwOTo1NjozOSMjI1ZFUg==