

Dormire tranquilli

Guida pratica al sonno per genitori
di bambini con ADHD

Prima di cominciare

Sela sera è diventata un terreno di scontro, non significa che tu abbia fallito. Il sonno coinvolge biologia, emozioni, ambiente e relazione: raramente cambia grazie a una sola regola.

Questa guida ti aiuta a osservare il problema, scegliere priorità realistiche e costruire una routine compatibile con tuo figlio e con la vostra famiglia.

UN PATTO GENTILE

Non useremo la stanchezza come misura della bravura di un genitore o di un bambino. Cercheremo condizioni migliori, un passo alla volta.

Come leggere queste pagine

- Parti dal capitolo più vicino alla vostra difficoltà.
- Prova una modifica per volta e annota l'effetto.
- Porta le schede a chi segue tuo figlio quando serve.

Come usare la guida

Leggere tutto non è un requisito. Il valore nasce quando una pagina diventa un'azione semplice.

- 1 Osserva sette giorni senza cambiare troppe cose.
- 2 Scegli un solo obiettivo concreto.
- 3 Concorda il piano quando tutti sono tranquilli.
- 4 Ripeti abbastanza a lungo da vedere un andamento.
- 5 Chiedi aiuto quando i segnali lo richiedono.

NOTA IMPORTANTE

Le indicazioni sono educative e generali. Non sostituiscono una valutazione, una diagnosi o un trattamento medico.

Indice

Unamappaertrovare subito ciò che serve.

Sezione	Pagina
Introduzione e istruzioni	2
Indice	4
1. Perché il sonno può essere più difficile	6
2. Osservare prima di cambiare	11
3. Una camera che accompagna il riposo	16
4. Il ritmo della giornata prepara la notte	21
5. La routine serale che funziona davvero	26
6. Schermi, transizioni e conflitti	31
7. Calmare corpo e pensieri	36
8. Paure, risvegli e mattine troppo precoci	41
9. Collaborare con scuola e professionisti	46
10. Adattare le strategie all'età	51

Indice — strumenti

Strumenti pratici e pagine da compilare.

Sezione	Pagina
Piano dei 30 giorni	56
Domande frequenti	64
Errori comuni	69
Diario del sonno — 14 giorni	72
Quaderno delle 4 settimane	86
Schede stampabili	90
Riepilogo e nota finale	95

CAPITOLO 01

Perché il sonno può essere più difficile



Il sonno non è un interruttore. Per molti bambini con ADHD è una transizione che richiede tempo, segnali coerenti e un ambiente prevedibile.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Il sonno non è un interruttore. Per molti bambini con ADHD è una transizione che richiede tempo, segnali coerenti e un ambiente prevedibile.

Un cervello ancora acceso

Alla sera il corpo può essere stanco mentre la mente continua a cercare stimoli. Idee, ricordi e progetti arrivano proprio quando la casa rallenta.

Ritmo sonno-veglia

Alcuni bambini percepiscono la sonnolenza più tardi. Questo non significa che siano oppositivi: spesso il loro orologio interno e le richieste familiari non sono ancora ben allineati.

Effetto del giorno sulla notte

Stress, richieste scolastiche, poco movimento o riposo tardivi possono rendere più faticoso il passaggio al sonno.

UNA LENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Difficoltà ad addormentarsi anche quando il bambino sembra esausto.
- Movimenti frequenti, bisogno di parlare o fare domande.
- Irritabilità al risveglio e maggiore impulsività dopo notti brevi.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui perché il sonno può essere più difficile diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "perché il sonno può essere più difficile" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 02

Osservare prima di cambiare



Un diario semplice trasforma impressioni vaghe in informazioni utili. Prima di introdurre nuove regole, osserva per sette sere senza giudicare.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Un diario semplice trasforma impressioni vaghe in informazioni utili. Prima di introdurre nuove regole, osserva per sette sere senza giudicare.

I quattro orari utili

Registra l'inizio della routine, il momento in cui si spegne la luce, l'addormentamento stimato e il risveglio.

Contesto, non colpa

Aggiungi movimento, schermi, sonnellini, eventi emotivi e cambiamenti nella giornata. Cerca collegamenti, non colpevoli.

Segnali del mattino

Energia, umore e facilità nel prepararsi raccontano quanto il sonno è stato ristoratore, anche quando le ore sembrano sufficienti.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Compila poche caselle: uno strumento troppo complesso viene abbandonato.
- Osserva almeno una settimana, includendo giorni di scuola e fine settimana.
- Condividi il diario con il pediatra se le difficoltà persistono.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui osservare prima di cambiare diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "osservare prima di cambiare" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 03

Una camera che accompagna il riposo



L'obiettivo non è creare una stanza perfetta, ma ridurre gli stimoli che competono con il sonno.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

L'obiettivo non è creare una stanza perfetta, ma ridurre gli stimoli che competono con il sonno.

Luce e temperatura

Una luce calda e bassa aiuta la transizione. Una stanza fresca ma confortevole favorisce il riposo; evita indicazioni rigide e segui la sensibilità del bambino.

Ordine visivo

Giochi luminosi e materiali scolastici in vista possono riattivare l'attenzione. Bastano contenitori chiusi o un telo semplice.

Suoni e sensazioni

Alcuni bambini cercano silenzio, altri un suono costante. Tessuti, etichette e consistenza del pigiama possono contare più dell'arredo.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Lascia vicino al letto soltanto ciò che sostiene il riposo.
- Prova una sola modifica per tre o quattro sere.
- Coinvolgi tuo figlio nella scelta tra due opzioni accettabili.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui una camera che accompagna il riposo diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di “una camera che accompagna il riposo” durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

“Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare.”

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 04

Il ritmo della giornata prepara la notte



Una buona notte inizia spesso molte ore prima: luce del mattino, movimento, pause e pasti regolari danno riferimenti al corpo.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Un buon anno inizia spesso molte ore prima: luce del mattino, movimento, pause e pasti regolari danno riferimenti al corpo.

Luce appena possibile

Aprire le tende e uscire all'aperto al mattino aiuta l'orologio biologico a riconoscere l'inizio della giornata.

Movimento ben distribuito

Il movimento scarica tensione e sostiene la regolazione. Attività molto intense subito prima di letto possono però riattivare alcuni bambini.

Sonnellini e recupero

Un sonnellino tardivo può spostare la sonnolenza. Se tuo figlio ne ha bisogno, osserva durata e orario con il pediatra.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Mantieni il risveglio relativamente stabile anche nel fine settimana.
- Prevedi movimento durante il giorno, non come punizione.
- Porta dubbi su caffeina, integratori o farmaci al professionista curante.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui il ritmo della giornata prepara la notte diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "il ritmo della giornata prepara la notte" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 05

La routine serale che funziona davvero



La routine migliore è breve, visibile e ripetibile anche nelle serate difficili. Deve guidare, non intrattenere.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

La routine migliore è breve, visibile e ripetibile anche nelle serate difficili. Deve guidare, non intrattenere.

Un inizio riconoscibile

Una sveglia morbida, una lampada che cambia luce o una frase sempre uguale segnala che la giornata sta rallentando.

Pochi passaggi

Quattro o cinque azioni sono più sostenibili di una lunga lista. Igiene, pigiama, attività calma, contatto e luci spente possono bastare.

Scelte limitate

Due opzioni riducono il conflitto senza perdere la direzione: “Preferisci il libro corto o quello lungo?”

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: “Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?”. La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Inizia 30-60 minuti prima dell'orario desiderato, adattando la durata.
- Usa immagini per chi legge con fatica.
- Mantieni la sequenza, ma accorcia ogni passaggio nelle serate complesse.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui la routine serale che funziona davvero diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "la routine serale che funziona davvero" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 06

Schermi, transizioni e conflitti



Non serve trasformare gli schermi nel nemico. Serve rendere prevedibile la fine e offrire un ponte verso un'attività meno attivante.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Non serve trasformare gli schermi nel nemico. Serve rendere prevedibile la fine e offrire un ponte verso un'attività meno attivante.

Il problema della fine improvvisa

Interrompere un'attività molto gratificante senza preavviso può provocare una reazione intensa. Anticipi visivi e timer esterni riducono la sorpresa.

Un parcheggio per domani

Salvare il punto del gioco o scrivere cosa fare il giorno dopo aiuta il cervello a lasciare un compito incompleto.

Riparare dopo un conflitto

Se la serata esplode, abbassa la voce, riduci le parole e torna alla sequenza minima. La relazione viene prima della lezione.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Dai un avviso a 15, 5 e 1 minuto.
- Evita trattative nuove quando il bambino è già stanco.
- Sposta dispositivi e carica batterie fuori dalla camera, concordandolo di giorno.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui schermi, transizioni e conflitti diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "schermi, transizioni e conflitti" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 07

Calmare corpo e pensieri



Le tecniche funzionano quando vengono imparate in momenti tranquilli e offerte come possibilità, non imposte come prova.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Le tecniche funzionano quando vengono imparate in momenti tranquilli e offerte come possibilità, non imposte come prova.

Respiro con espirazione lunga

Inspirare dolcemente e lasciare uscire l'aria un po' più a lungo può favorire il rallentamento. Non chiedere conteggi rigidi se creano ansia.

Rilassamento muscolare

Stringere e lasciare andare mani, spalle e gambe rende più riconoscibile la differenza tra tensione e distensione.

Pensieri nel parcheggio

Un foglio vicino alla routine accoglie domande, idee e preoccupazioni da riprendere il giorno successivo.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Pratica per due minuti durante il giorno.
- Lascia che il bambino scelga la tecnica.
- Interrompi se provoca disagio, vertigini o maggiore agitazione.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui calmare corpo e pensieri diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "calmare corpo e pensieri" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 08

Paure, risvegli e mattine troppo precoci



La risposta più utile è calma, breve e coerente. Rassicurare non significa aprire una lunga conversazione nel cuore della notte.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

La risposta più utile è calma, breve e coerente. Rassicurare non significa aprire una lunga conversazione nel cuore della notte.

Paure serali

Riconosci l'emozione senza confermare il pericolo: "Capisco che fa paura; sono qui e la casa è al sicuro". Poi torna al piano concordato.

Risvegli notturni

Lucibasse, poche parole e lo stesso percorso di ritorno al letto aiutano il cervello a non interpretare il risveglio come inizio della giornata.

Risveglio precoce

Un orologio visivo può indicare quando si può uscire dalla stanza. Prepara attività calme e sicure se il bambino è sveglio prima del resto della famiglia.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Concorda di giorno cosa succederà durante un risveglio.
- Non introdurre premi complessi senza aver chiarito l'obiettivo.
- Consulta un professionista se compaiono russamento marcato o pause respiratorie.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui paure, risvegli e mattine troppo precoci diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "paure, risvegli e mattine troppo precoci" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 09

Collaborare con scuola e professionisti



Le difficoltà di sonno attraversano notte e giorno. Informazioni brevi e concrete permettono agli adulti di vedere lo stesso quadro.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

Le difficoltà di sonno attraversano notte e giorno. Informazioni brevi e concrete permettono agli adulti di vedere lo stesso quadro.

Cosa portare alla visita

Diario di due settimane, orari, descrizione dei risvegli, farmaci e integratori assunti, osservazioni della scuola e domande prioritarie.

Segnali da non ignorare

Russamento abituale, pause nel respiro, movimenti dolorosi, sonnolenza estrema, episodi insoliti o un peggioramento improvviso meritano valutazione.

Farmaci e integratori

Non modificare orari, dosi o prodotti senza il professionista che segue il bambino. “Naturale” non significa automaticamente adatto o privo di rischi.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: “Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?”. La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Descrivi comportamenti osservabili invece di usare etichette.
- Chiedi quale cambiamento monitorare e per quanto tempo.
- Concorda un modo semplice per aggiornare scuola e famiglia.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui collaborare con scuola e professionisti diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "collaborare con scuola e professionisti" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

CAPITOLO 10

Adattare le strategie all'età



La struttura resta, ma linguaggio e autonomia cambiano. Ciò che rassicura un bambino piccolo può sembrare invadente a un adolescente.

In questo capitolo troverai spiegazioni chiare, esempi quotidiani e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

Il punto di partenza

La struttura resta, ma linguaggio e autonomia cambiano. Ciò che rassicura un bambino piccolo può sembrare invadente a un adolescente.

Tre-cinque anni

Sequenze illustrate, poche parole e presenza calma. L'adulto organizza quasi tutto l'ambiente.

Sei-dodici anni

Checklist, timer e scelte limitate. Il bambino può valutare cosa lo aiuta e contribuire al diario.

Adolescenza

Collaborazione reale, privacy e obiettivi collegati alla vita quotidiana. Si negoziano limiti sostenibili, senza infantilizzare.

UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra intenzionale, prova a domandarti: "Quale passaggio è troppo difficile in questo momento?". La domanda apre possibilità concrete.

Cosa osservare

Non servono misurazioni perfette. Cerca segnali ripetuti che aiutino a scegliere una modifica piccola e verificabile.

- Scegli strumenti compatibili con le competenze reali, non solo con l'età.
- Aumenta l'autonomia un passaggio alla volta.
- Rivedi il piano quando scuola, crescita o terapie cambiano.

Una scena quotidiana

Immagina una sera in cui adattare le strategie all'età diventa il centro del conflitto. L'adulto rallenta, descrive ciò che vede e propone un solo passo. La risposta non è immediata, ma la situazione smette di crescere. Questo è già un progresso: meno intensità crea spazio per imparare.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli un solo indicatore per la settimana: tempo per addormentarsi, numero di richiami, umore al mattino oppure facilità nel seguire la routine.

Prova questa settimana

Trasforma l'idea in un piccolo esperimento familiare.

- 1 Parla di "adattare le strategie all'età" durante il giorno, non nel momento più difficile.
- 2 Scegli insieme un cambiamento così piccolo da poterlo ripetere anche quando siete stanchi.
- 3 Decidi come capirete se aiuta: una casella, un colore o una breve nota.
- 4 Ripeti per almeno quattro sere prima di giudicare.
- 5 Conserva ciò che funziona e modifica soltanto un elemento alla volta.

PAROLE CHE AIUTANO

"Non dobbiamo riuscirci perfettamente. Stiamo cercando il modo che aiuta il tuo corpo a riposare."

Scheda di verifica

Compilainmenodiunminuto.Lenotepossono essere parole singole.

Sera	Cosa abbiamo provato	Com'è andata
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Domande per il genitore

- Quale passaggio ha richiesto meno energia del solito?
- Quando ho notato il primo segnale di stanchezza?
- Cosa posso semplificare domani sera?

RICORDA

Un andamento irregolare non annulla i progressi. Sonno, crescita, emozioni e giornate non sono identici.

Giorni 1-4 · Osservare

Compila il diario senza correggere o togliere dettagli. Nota orari, energia e punti di attrito.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
1		
2		
3		
4		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Giorni 5-8 · Semplificare

Riduci la routine a cinque passaggi visibili e prepara l'ambiente prima che inizi.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
5		
6		
7		
8		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Giorni 9-12 · Stabilizzare

Mantieni un risveglio coerente e cerca luce naturale al mattino.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
9		
10		
11		
12		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Giorni 13-16 · Allenare la calma

Prova una tecnica breve durante il giorno e poi inseriscila nella sera.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
13		
14		
15		
16		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Giorni 17-20 · Gestire le transizioni

Concorda avvisi e un rituale di chiusura per schermi e attività intense.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
17		
18		
19		
20		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Giorni 21-24 · Rispondere ai risvegli

Scegli parole, luce e percorso di ritorno al letto prima che accada.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
21		
22		
23		
24		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Giorni 25-27 · Rivedere i dati

Confronta la prima e la quarta settimana senza cercare perfezione.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
25		
26		
27		
28		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Giorni 28-30 - Consolidare

Scrivi il piano minimo, quello normale e cosa fare quando tutto cambia.

Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima della sera.
- 3 Segna un solo dato al mattino.
- 4 Rivedi il piano dopo quattro giorni.

Giorno	Azione	Nota
29		
30		

SE LA SERATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: igiene essenziale, un contatto rassicurante, luci basse e poche parole.

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande più frequenti.

Quanto dovrebbe dormire mio figlio?

Il bisogno varia con età e persona. Usa le indicazioni del pediatra insieme ai segnali diurni: energia, attenzione, umore e facilità nel risveglio.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Devo mantenere gli stessi orari nel fine settimana?

Una certa flessibilità è normale. Grandi spostamenti possono rendere più difficile la sera successiva; cerca un equilibrio sostenibile.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande più frequenti.

E se la routine scatena più opposizione?

Riduci parole e passaggi, verifica che inizi prima della stanchezza estrema e offri due scelte accettabili.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Il rumore bianco è sempre utile?

No. Alcuni bambini lo trovano regolante, altri fastidioso. Tieni volume moderato e sorgente lontana dal letto.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande più frequenti.

Posso usare una coperta appesantita?

Parlane con un professionista qualificato: peso, età, respirazione e capacità di rimuoverla in autonomia richiedono attenzione.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Che cosa faccio dopo una notte pessima?

Mantieni la giornata prevedibile, abbassa le aspettative non essenziali e evita di rivoluzionare subito il piano.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande più frequenti.

Quando serve una valutazione?

Quando il problema persiste, compromette il giorno o il compagno russamento marcato, pause respiratorie, dolore, movimenti insoliti o sonnolenza estrema.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

La melatonina è una soluzione?

È un tema medico. Benefici, dose, orario, qualità del prodotto e durata vanno valutati dal professionista curante.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande più frequenti.

Come coinvolgo mio figlio?

Chiedi quale passaggio è più difficile e proponi due esperimenti. L'ascolto aumenta collaborazione e qualità delle informazioni.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Cosa dico alla scuola?

Condividi soltanto ciò che serve: effetto della notte sul mattino, strategie concordate e segnali da comunicare.

IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala al professionista che conosce tuo figlio.

Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

Cambiare cinque cose insieme

Non saprai cosa ha aiutato la famiglia a farà più fatica a mantenere il piano.

Iniziare quando il bambino è già oltre il limite

Anticipare di poco la routine può ridurre il conflitto.

Trasformare il letto in luogo di discussione

Rimanda spiegazioni e conseguenze al giorno successivo.

Promettere risultati immediati

Il sonno tende a cambiare per andamento, non in linea retta.

Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

Usare la vergogna

Essere svegli non è una colpa. Il linguaggio deve proteggere la relazione.

Ignorare i segnali fisici

Russamento, dolore, pause respiratorie o sonnolenza intensa richiedono attenzione professionale.

Confrontare fratelli

Ogni sistema nervoso ha i suoi tempi e i suoi ritmi.

Inseguire la routine perfetta

Serve una routine ripetibile, non una performance.

Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

Dare istruzioni infinite

Una checklist visiva può sostituire molti richiami.

Modificare farmaci da soli

Ogni cambiamento va discusso con chi li ha prescritti.

Usare premi irraggiungibili

Premiare il comportamento sotto il controllo del bambino, non l'addormentamento.

Dimenticare il mattino

La luce e orari di risveglio sono parte del piano serale.

Diario del sonno · Giorno 1

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 2

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno - Giorno 3

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 4

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 5

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 6

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 7

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno - Giorno 8

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno - Giorno 9

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno - Giorno 10

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 11

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 12

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 13

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Diario del sonno · Giorno 14

Compila al mattino con stime semplici. Non occorre controllare continuamente l'orologio.

Momento	Ora / numero	Nota
Inizio routine		
Luci spente		
Addormentamento stimato		
Risvegli		
Risveglio mattutino		

La giornata che ha preceduto la notte

Aspetto	Nota
Movimento	
Schermi serali	
Sonnellino	
Evento emotivo	
Farmaci / indicazioni seguite	

Come si è svegliato?

- Energia: ☐ bassa ☐ media ☐ buona
- Umore: ☐ fragile ☐ neutro ☐ sereno
- Una cosa da ricordare: _____

Settimana 1 · La fotografia iniziale

Qual è il momento più difficile? Che cosa accade subito prima? Qual è la risposta dell'adulto che riduce l'intensità?

Tre osservazioni importanti

Osservazione	Che cosa ci insegna
1.	
2.	
3.	

Il nostro esperimento

Questa settimana proveremo: _____

Capiremo che aiuta quando: _____

Appunti

Giorno	Nota breve
Lun	
Mar	
Mer	
Gio	
Ven	
Sab	
Dom	

Settimana 2 · Una modifica piccola

Quale singolo cambiamento stiamo provando? Come lo presentiamo? Qual è il nostro piano minimo?

Tre osservazioni importanti

Osservazione	Che cosa ci insegna
1.	
2.	
3.	

Il nostro esperimento

Questa settimana proveremo: _____

Capiremo che aiuta quando: _____

Appunti

Giorno	Nota breve
Lun	
Mar	
Mer	
Gio	
Ven	
Sab	
Dom	

Settimana 3 · Ascoltare il bambino

Cosa dice che lo aiuta? Quale sensazione lo disturba? Dove può avere una scelta reale?

Tre osservazioni importanti

Osservazione	Che cosa ci insegna
1.	
2.	
3.	

Il nostro esperimento

Questa settimana proveremo: _____

Capiremo che aiuta quando: _____

Appunti

Giorno	Nota breve
Lun	
Mar	
Mer	
Gio	
Ven	
Sab	
Dom	

Settimana 4 · Consolidare

Che cosa teniamo? Cosa lasciamo? Quali informazioni vogliamo condividere con un professionista?

Tre osservazioni importanti

Osservazione	Che cosa ci insegna
1.	
2.	
3.	

Il nostro esperimento

Questa settimana proveremo: _____

Capiremo che aiuta quando: _____

Appunti

Giorno	Nota breve
Lun	
Mar	
Mer	
Gio	
Ven	
Sab	
Dom	

La routine visiva

Scrividisegnafinoacinquepassaggi.Ritaglia la pagina o copiala su un cartoncino.

Passaggio	Fatto
1. _____	☐
2. _____	☐
3. _____	☐
4. _____	☐
5. _____	☐

FRASE DI CHIUSURA

La nostra frase della buonanotte: _____

Il piano per i risvegli

Concordalo durante il giorno.

Quando mi sveglio, posso...

- Restare fermo e ascoltare/retrorespiri.
- Stringere il mio oggetto rassicurante.
- Usare la luce concordata.
- Chiamare l'adulto nel modo stabilito.

L'adulto farà...

~~Al mattino parleremo di...~~

SICUREZZA

Il piano deve essere adatto all'età, alla casa e alle necessità reali del bambino.

Scheda per il colloquio

Porta informazioni concise e domande prioritarie.

Tema	Nota
Difficoltà principale	
Da quanto tempo	
Frequenza	
Effetto durante il giorno	
Cosa abbiamo provato	
Farmaci e integratori	
Segnali fisici osservati	

Le mie tre domande

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Il piano minimo delle sere difficili

Quando le energie sono finite, riduci la routine senza abbandonare i segnali principali.

- 1 Igiene essenziale.
- 2 Pigiama e ambiente calmo.
- 3 Un minuto di contatto o lettura.
- 4 La stessa frase di chiusura.
- 5 Luci nella modalità concordata.

Cosa possiamo preparare prima

Cosa possiamo lasciare andare

NON È UN FALLIMENTO

Un piano minimo protegge la continuità nei giorni complessi. Domani potrete tornare alla routine completa.

La mappa dei progressi

Il progresso non è soltanto “si addormenta subito”. Cerca cambiamenti nella relazione e nella prevedibilità.

- La routine richiede meno richiami.
- Il bambino sa quale passaggio viene dopo.
- I conflitti durano meno.
- L'adulto recupera più rapidamente la calma.
- Il risveglio è leggermente più gestibile.
- La famiglia sa quando chiedere aiuto.

Il progresso che voglio riconoscere

UNA FRASE PER NOI

Stiamo costruendo sicurezza e competenze, non inseguendo una notte perfetta.

Il sonno si costruisce insieme

Hai raccolto dati, semplificato l'ambiente e trasformato la sera in una sequenza più comprensibile. Ora conserva ciò che sostiene davvero la vostra famiglia.

I sette punti da ricordare

- 1 Osserva prima di cambiare.
- 2 Proteggi il ritmo del mattino.
- 3 Riduci gli stimoli, non la relazione.
- 4 Mantieni la routine breve e visibile.
- 5 Allena la calma lontano dalla crisi.
- 6 Adatta il piano all'età e alla sensibilità.
- 7 Chiedi aiuto quando i segnali lo indicano.

IL PROSSIMO PASSO

Scegli una pagina da usare questa settimana. Una pratica ripetuta vale più di molte idee lasciate sulla carta.

Nota finale

Questa guida è uno strumento educativo per genitori e caregiver.

Non sostituisce una valutazione medica, psicologica o specialistica, né una diagnosi o un trattamento. Le difficoltà del sonno possono avere cause diverse. Rivolgiti al pediatra o al professionista curante per dubbi, sintomi persistenti, peggioramenti improvvisi o segnali fisici.

QUANDO CHIEDERE AIUTO SENZA RIMANDARE

Russamento marcato e abituale, pause respiratorie, difficoltà a respirare, colorito insolito, episodi di perdita di coscienza o altri sintomi urgenti richiedono assistenza sanitaria tempestiva secondo i servizi disponibili nella tua zona.

Un ultimo promemoria

Tuo figlio non è il suo sonno. Tu non sei la somma delle serate difficili. Il cambiamento nasce da osservazione, sostegno e collaborazione.

Fine della guida · Calma in Famiglia