

I segreti del rituale nella lettura della buonanotte

Date : 4 luglio 2018

Per molti bambini il momento di andare a dormire è difficile da affrontare. C'è chi si rattrista, chi si oppone con tutte le sue forze, chi cerca di procrastinare il più possibile la nanna, chi si fa cogliere da mille paure e chi rivendica continue attenzioni anche dopo la buonanotte, chiedendo l'ultimo sorso d'acqua, l'ultimo giro al gabinetto, l'ultimo bacino, l'ultimissimo, in una sequenza potenzialmente infinita.

Se abbandonarsi al sonno non è semplice per il bambino, sicuramente creare un rituale della lettura della buona notte, lo può aiutare ad affrontare il passaggio verso il mondo dei sogni più serenamente. Perché la routine, con la sua ripetizione di gesti sempre uguali, rassicura i piccoli, e la lettura del libro con il genitore, come momento intimo di dolcezza e condivisione, pure li aiuta a sentirsi più sicuri. E non è mai troppo presto per incominciare a farlo, avendo cura di alcuni elementi.

LA LUCE GIUSTA

Quando arriva l'ora di andare a letto, tutta la casa deve comunicare che la giornata è finita. Niente neon accesi, solo qualche **luce soffusa, utile a creare un'atmosfera rilassante, di abbandono e intimità.** Un contesto quasi romantico, in grado di stimolare lo scambio di gesti affettuosi di amore reciproco tra genitori e figli, e anche per il libro che si va a sfogliare.

IL POSTO ADATTO

Deve essere **comodo, morbido, accogliente.** L'ideale è un angolo dedicato alla lettura, come fosse un piccolo rifugio dove i bambini possono rintanarsi anche da soli a sfogliare i loro libri. Ma anche sistemarsi sul divano, sul lettino o sul lettone, magari con qualche cuscino in più, possono essere degli spazi adatti, comodi per grandi e piccini nella condivisione della lettura.

LA SCELTA DEL LIBRO

Quando i bambini sono molto piccoli, fino ai 2-3 anni, è compito del genitore sforzarsi di scegliere un libro adatto al suo bambino, preferendo pubblicazioni piccole nelle dimensioni e resistenti nella fattura perché i piccoli possano imparare a sfogliarli ed esplorarli da soli. Quando i bimbi crescono iniziano a scegliere il libro che preferiscono (tra quelli disponibili in casa e che il genitore ha contribuito a scegliere in libreria o in biblioteca). Come consigliano gli specialisti, non bisogna spazientirsi se tendono a proporre sempre la stessa favola o lo stesso filone di testi: come si diceva la ripetizione rassicura, i bambini ne hanno bisogno. **In generale sono preferibili favole a lieto fine, lette con dolcezza, ma se il piccolo preferisce altri generi, o testi tematici va assecondato:** bisogna rispettare il gusto dei bambini.

OGNI ETÀ HA I SUOI LIBRI

Non tutti i bambini mostrano di apprezzare da subito la lettura, ma ne hanno un gran bisogno. Non è un piacere che va imposto, ma bisogna avere costanza nel proporlo e soprattutto avere cura

nella scelta delle proposte. I libri dedicati ai bambini sono tanti e sono vari, differenti a seconda delle età del bambino. Non bisogna quindi incaponirsi nel proporre storie o edizioni più complicate di quelle che il bambino sia pronto a seguire. Ricordiamo che il libro può essere gustato anche per gradi, guardando non solo il testo, ma anche le illustrazioni, insieme o separatamente, oppure assaporando poche pagine alla volta.