

## Cambio dell'ora: come evitare disagi per bimbi...e genitori

**Pubblicato:** Mercoledì 24 Ottobre 2018



**Svegliate forzate all'alba e lunghe lotte la sera per riuscire ad addormentare i figli. Sono queste le difficoltà più comuni per le famiglie in vista dell'imminente passaggio dall'ora legale a quella solare.**

Nella notte tra sabato 27 e domenica 28 ottobre bisogna tirare indietro le lancette dell'orologio di un'ora (di solito dalle 3 alle 2) per tornare all'ora "naturale" e recuperare, nei prossimi 5 mesi, un'ora di luce al mattino, a scapito del pomeriggio, dato che farà buio prima.

In teoria un passaggio indolore (dopotutto si ha la possibilità di dormire un'ora in più nel weekend), ma chi ha figli sa bene che la faccenda spesso non si risolve così serenamente, e non così in fretta.

**"I ritmi sonno-veglia nei bambini sono più delicati rispetto a quelli degli adulti ed è per questo che i piccoli sono fisiologicamente più sensibili al cambio dell'ora,** soprattutto se già frequentano l'asilo o la scuola, e sono quindi più legati ad abitudini e orari sociali", spiega la psicologa e psicoterapeuta Laura Pavan, titolare dello studio Vita Vera di Azzate, cui abbiamo chiesto qualche consiglio per prevenire il più possibile i disagi e aiutare i bambini, e i rispettivi genitori, ad affrontare con maggiore serenità questo passaggio.

### ANTICIPARE LA NANNA

Sicuramente può essere utile anticipare un po' le routine familiari già da questa settimana: **"Nei tre quattro giorni precedenti il passaggio all'ora solare, tutta la routine che precede il sonno può essere anticipata di 15 – 20 minuti"**, suggerisce la Pavan. Che sia la cena, il bagnetto, il riordino, il libro o il cartone animato, anticipare i tempi del rituale rilassamento pre-nanna aiuta a evitare un cambio

di ritmo troppo drastico e quindi a smorzarne l'impatto e gli effetti negativi sui bambini.

#### I MOMENTI PIÙ DELICATI

Se da un lato i bambini si adattano facilmente alle nuove situazioni, è altrettanto vero che le routine per loro sono particolarmente importanti e quindi fanno fatica a modificarle. Non danno di solito grossi problemi gli orari del pasto, soprattutto quando si tratta, come in questo caso, di anticiparli.

Invece **l'addormentamento la sera e il risveglio al mattino sono momenti più delicati: "Per riuscire ad abituarsi ai nuovi ritmi potrebbero essere necessarie anche un paio di settimane"**, avverte la Pavan.

#### TUTTI NEL LETTONE ALL'ALBA

Soprattutto nei primi giorni, al mattino, si rischia di avere la luce a giorno in stanza un'ora prima del solito. Quindi per evitare di essere svegliati inutilmente all'alba e di ritrovarsi tutti appassionatamente nel lettone ad aspettare l'ora giusta per alzarsi, è bene **oscurare con maggiore attenzione vetri e finestre di tutta la casa.**

#### ATTENZIONE AL RIPOSINO

I bambini più piccoli, quelli abituati al riposino pomeridiano, tendono ad addormentarsi più tardi, quando sono più stanchi e quindi a lasciarsi cullare dal sonno più a lungo. "Questo potrebbe rendere ancora più faticoso il momento dell'addormentamento serale, quindi è bene **controllare che i bimbi non si addormentino in eccessivo ritardo e che non dormano troppo a lungo nel pomeriggio, già nei giorni che precedono il passaggio all'ora legale**", suggerisce la psicoterapeuta.

In generale il cambio d'ora è un momento delicato per i bambini che vanno scuola. Modificare i ritmi sonno-veglia comporta per molti un accumulo di stanchezza che magari li rende particolarmente irritabili: **"Ogni genitore conoscere i propri figli e quindi potrà valutare di adattare questi piccoli accorgimenti alle naturali inclinazioni del bambino**, per aiutare lui, e con lui tutta la famiglia, ad affrontare al meglio questo passaggio", conclude la Pavan.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)