

Valentina Rocchio
Psicomotricista

IL SONNO

NEI PRIMI ANNI DI VITA

Suggerimenti per Mamma e Papà

PSICOMOTRICITÀ 0-8 ANNI



IL SONNO

Nel sonno il cervello intraprende vari cicli che si susseguono. Ogni ciclo si compone di 5 fasi. 1 sonno molto leggero, 2 leggero, 3 profondo, 4 molto profondo, 5 sonno che ripara la fatica fisica e compensa le emozioni.

I cicli del sonno del neonato fino agli 8 mesi sono molto brevi, dopo i 10 mesi circa, con la maturazione nervosa, il sonno sembrerebbe allungarsi.

Che cosa succede al bimbo durante il sonno?

Il sonno del bambino non ha la sola funzione di recuperare le fatiche della giornata

- **Il piccolo mette a punto l'organizzazione dei circuiti cerebrali**
 - **Produce l'ormone della crescita**
 - **Rafforza il suo sistema immunitario**

Quando il sonno è disturbato...

I problemi del sonno possono apparire all'improvviso oppure possono essere legate a paure che di notte si ingigantiscono

- **Paura dell'abbandono**
- **Angosce arcaiche**
- **Paura del buio**
- **Paure legate alla fantasia o crescita dei bambini**
- **Tensioni della giornata**

Cosa iniziare a fare?

La cosa sempre più importante è rassicurare il piccolo

- **Se il bambino è inquieto di notte, osservalo di giorno.** I bambini che superano meglio le frustrazioni in giornata solitamente sono capaci anche di notte. Lavorare su questo aspetto di giorno permette di essere più disponibili e rilassati rispetto alla notte.
 - **Aiutalo a superare le paure**
- **Stabilisci un rito della buona notte che calmi, rallenti e rassicuri il bambino**

Quando consultare la psicomotricista?

- quando il fenomeno diventa ormai frequente e prolungato nel tempo
- quando non si riesce a capire la causa delle tensioni del piccolo

perché il ripetersi di questi episodi può essere collegato a difficoltà emotive transitorie o a condizioni affettive particolarmente faticose, stressanti o traumatizzanti.

**Chiamami qui per informazioni e prendere un
appuntamento 349 8640334 o scrivimi
valentinarocchio@gmail.com**

Valentina Rocchio
Psicomotricista



Valentina Rocchio
Psicomotricista



Dr.ssa Valentina Rocchio Psicomotricista

Accompagno i bambini e le loro famiglie nelle tappe di crescita, nelle fatiche, problemi e disturbi per favorire un armonico e sano sviluppo psicomotorio e dato che il movimento nasce ancor prima della nascita, mi occupo di donne in gravidanza accompagnandole nel loro emozionante percorso.

Il movimento influisce sulla psiche così come i vissuti psichici agiscono sul movimento, in psicomotricità il bambino scopre, sperimenta, conosce, impara e cresce attraverso il gioco.

349 8640334 - valentinarocchio@gmail.com

 **[valentina_rocchio](https://www.instagram.com/valentina_rocchio) - www.valentinarocchio.it**

Saronno (VA) 21047 - P.IVA 03136070129