

... AL NOSTRE FILL LI COSTA DORMIR (15-10-2014)

Sovint les dificultats dels nens per dormir responen a neguits interns no expressats, que dificulten la relaxació del cos per poder conciliar el son, o bé creen un nivell d'alerta que dificulta descansar. Acompanyar els fills a l'hora d'anar a dormir, si cal fins que aconseguixin conciliar el son, serà fonamental per ajudar-los a detectar, compartir i superar els neguits.

El moment d'anar a dormir permet una qualitat d'atenció com cap altre moment del dia, no hi ha cap estímul distractor i, així, amb tranquil·litat, facilitarem l'expressió del nen en un ambient de confiança i intimitat. És possible que al nen li costi compartir aquests neguits, però amb la simple presència dels pares, rebrà la tranquil·litat que necessita per conciliar el son i, alhora, li ajudarà a disminuir la possibilitat de tenir malsons. El fet de tancar els ulls amb la confiança que els pares estan a prop, li atorga la sensació d'estar acompanyat.

Proposo una reflexió sobre aquells mètodes que recomanen deixar plorar el nen perquè «apregui» a dormir sol. En molts casos s'aconsegueix que el nen s'adormi, normalment esgotat i desesperat, però tots ells rebran missatges que els acompanyaran tota la vida, com: «no expressis el que necessites; quan tinguis por no t'atendrem». Missatges que molt probablement danyaran la seva autoestima i la confiança amb ell mateix i amb els altres.

ACOMPANYAR ELS FILLS A L'HORA D'ANAR A DORMIR, SI CAL FINS QUE CONCILIÏN EL SON, SERÀ FONAMENTAL