

Come faccio rispettare l'orario della nanna senza litigare ogni sera?

PERCHÉ SUCCEDE

Fissare un orario funziona: i ragazzi che ne hanno uno stabilito dai genitori dormono di più e sono meno stanchi di giorno (Short e colleghi, 2011). Ma la sera è spesso il momento in cui gli amici sono più attivi online, e la paura di restare tagliati fuori è una delle ragioni per cui si resta svegli col telefono in mano (Scott e Woods, 2018). Per questo l'orario regge meglio se non è solo tuo.

COSA PUOI FARE

- 1. Un orario fisso, lo stesso tutte le sere di scuola.** Non cambia a seconda di com'è andata la giornata.
- 2. Dichiarare le deroghe prima.** Se il venerdì si fa più tardi, o il sabato c'è una festa, lo si scrive nella regola. Una deroga concordata prima fa respirare la regola; una strappata la sera stessa la sta rompendo.
- 3. Decidete l'orario insieme, e fate che valga anche per il telefono.** Con qualche eccezione concordata, non con un divieto in più.
- 4. Se è piccolo, una sequenza sempre uguale.** Bagno, pigiama, libro, luce. E il tuo telefono non entra nella sua camera all'ora della nanna.
- 5. Alle medie, scegli un orario che regge.** Uno molto più anticipato di quello dei compagni diventa uno scontro ogni sera: meglio un po' più tardi tutte le sere che perfetto tre sere su cinque.

COSA EVITARE

Non trattare l'orario sulla porta della camera, alle dieci di sera: lì si contratta, non si decide. Ed evita l'orario da caserma: quello che guadagni in sonno lo paghi in conflitto.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Discutere sull'orario è normale. Diverso è quando il problema non è andare a letto ma dormire, e insieme cambia lui: da due settimane, quasi ogni giorno, è irritabile, non gli interessa più ciò che gli piaceva, mangia in modo diverso, lascia amici o sport. Lì l'orario non c'entra.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it