



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche  
Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza  
Programma Autismo - Centro Autismo

## **Alcune informazione e tante idee...**

*A cura degli operatori  
del Centro Autismo e ASD di Reggio Emilia  
DSM/DP – AUSL RE*



## AMBIENTE

Occorre assicurarsi che l'ambiente dove si dorme **sia confortevole**: il più **silenzioso** possibile, **poco illuminato** e con una **temperatura non troppo alta** (20°).

In camera da letto **non dovrebbe essere possibile l'accesso agli strumenti tecnologici** e alla tv, a giochi o consolle. La camera da letto deve essere destinata solo al riposo.

Così come il **letto andrebbe usato solo per dormire!** Non sono ammesse sul letto altre attività come mangiare, studiare, fare i compiti... Il letto andrebbe reso un luogo calmo, comodo e invitante al riposo.



## ORARIO

**Cercate di mettere a letto vostro figlio/a sempre più o meno alla stessa ora:** in questo periodo facciamo tutti un po' più tardi ma dovete considerare che ad una certa ora deve suonare la sveglia mattutina anche per i vostri figli/e in funzione delle attività della giornata. Questo vale a tutte le età: anche i ragazzi grandi dovrebbero esserne consapevoli.



## TECNOLOGIE

**Scollegate i bambini/e dagli strumenti tecnologici almeno una o due ore prima di coricarsi** (tablet, tv, pc, smartphone, giochi elettronici di varia tipologia) poiché sono estremamente attivanti. Per gli adolescenti: non tenere il telefonino acceso in camera da letto, meglio lasciarlo in carica in una stanza diversa da quella in cui dormiamo es. uno studio o un salotto.





## ASSUNZIONE DI LIQUIDI

**Non fate bere eccessivamente vostro figlio/a prima di andare a letto** poiché potrebbe doversi svegliare per andare in bagno più volte o bagnare molto il pannolino. Alcune bevande rendono difficile l'addormentamento poiché particolarmente attivanti come quelle gassate o quelle con molti zuccheri, quelle a base di cola o di caffeina, ma anche di teina o di altre sostanza naturali stimolanti come il ginseg o il guaranà. Per gli adolescenti ricordiamo che anche la nicotina è attivante.



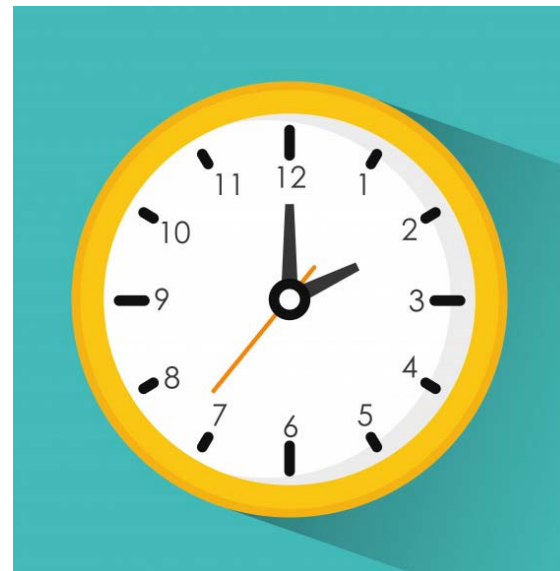
## ALIMENTAZIONE

**Non fate mangiare a vostro figlio/a per cena cibi troppo pesanti, ricchi in grassi, fritti, piccanti o alimenti molto zuccherini o ricchi di cioccolato** poiché particolarmente attivanti o difficili da digerire. Si consiglia generalmente di coricarsi circa 2 ore dopo aver cenato (il processo digestivo aiuta l'addormentamento): quindi per gli adolescenti sarebbe meglio no a junk food a cena o a lunghe attività dopo i pasti (es. non solo no a pc e tablet ma anche a compiti o studio).



## SIESTE

I **sonnellini diurni** dipendono, ovviamente, dall'età del bambino e vanno mantenuti regolari come nella fase pre-covid se non minimamente ridotti in funzione della considerazione che al momento attuale anche i più piccoli sono molto meno attivi e hanno bisogno di accorpare le ore di sonno durante la notte e non di «spalmarle» nella giornata. Consiglio generale è quello di non far fare ai bambine/e riposini di più di 1 ora e mai nelle ore serali (es. dopo le 17,00 dovrebbero essere svegli).





## SIESTE

**Per i bambini/e che non dormivano già più al pomeriggio prima del covid e gli adolescenti,** non cadiamo nella tentazione di fare recuperare ore di sonno perse durante la notte al mattino (con sveglie troppo tardi) o al pomeriggio (con lunghi pisolini) poiché in questo modo si rubano ore al sonno notturno! I riposini e le sieste andrebbero limitati al tempo massimo di 1 ora (e mai dovrebbero prevedere il «risveglio» dopo le ore 15,00).





## ATTIVAZIONE PSICO-MOTORIA

**Evitate esercizi fisici** intensi (es. cardio) o attività troppo stimolanti sul piano fisico (es. giochi di lotta o a rincorrersi, salti sul letto o capriole, nascondino, cuscinate...) almeno un'ora prima di coricarsi, perché innalzano la temperatura corporea e sfavoriscono l'arrivo del sonno.



## ROUTINE DEL SONNO

È molto utile continuare a seguire, se lo facevate prima del covid, o introdurre, se non l'avevate ancora una “**routine del sonno**”.

Creare un piccolo rituale che **precede il sonno** (es. mettersi il pigiama, lavarsi i denti, leggere una favola) ha la funzione non solo di salutarvi e di predisporre il bambino/a al rilassamento ma anche di permettere al bambino di prevedere cosa accadrà, cosa ci si aspetta da lui/lei, cosa succederà dopo (al mattino).



## ROUTINE DEL SONNO

È molto utile continuare a seguire o impostare una **“routine del sonno”** anche per i grandi, gli adolescenti e noi genitori.

Il rituale **aiuta anche il nostro sonno** preparando corpo e mente al rilassamento e all'addormentamento con una sequenza di azioni e di comportamenti ripetitivi e in qualche modo «rassicuranti» in un periodo incerto e spesso con tempi dilatati.





## DOVE SI DORME?

Anche questa è una buona regola per i piccini ma anche per i grandi ed i genitori: **«Mai a nanna fuori dal letto»!**

Non ci si dovrebbe addormentare per esempio sul divano davanti alla tv, in poltrona con il mano il tablet, per terra, in braccio ai genitori, nel lettone. Si rischia di «addormentarsi male», alterando i ritmi dell'organismo o consolidando cattive abitudini.



## RELAX SERALE

**Un bagno caldo o una doccia calda** (con bagnoschiuma a base di olii o di erbe dal potere rilassante come ad es. la lavanda, il tiglio, la melissa, la camomilla, la verbena o la valeriana) **o una bevanda calda** (come una tisana – in modeste quantità però!) prima di andare a letto possono aiutare a rilassare i muscoli e conciliare l'addormentamento.



## FARMACI??

**Sempre meglio non utilizzare farmaci induttori del sonno (se non specificamente prescritti dai professionisti che vi seguono e vi conoscono). Possono essere da valutare in prima battuta gli integratori alimentari a base di melatonina o altre sostanze naturali.**





## E SE NON DORMO?

**Per i più grandi ed i genitori, ricordate che se non ci si addormenta entro 30 minuti sarebbe meglio alzarsi e andare a fare qualcosa di rilassante** come leggere un libro o una rivista, ascoltare musica ma **NON** accendere il cellulare o altri schermi. È raccomandato tornare a letto non appena ci si sente di nuovo stanchi senza agitarsi perché potrebbe essere poi più difficile addormentarsi...

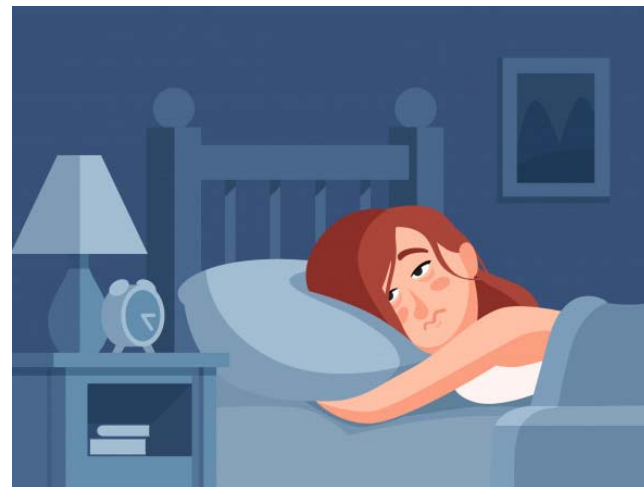




## MANTENERE GLI ORARI

Se vi capita che i bambini si addormentino molto tardi la mattina dopo è comunque bene svegliarli non più tardi delle 10,00 e farli partecipare regolarmente (al meglio possibile) alle attività della giornata. Attenzione o non cedere alla tentazione di fornire un «eccessivo» recupero pomeridiano altrimenti alla notte il ciclo ricomincerà!

Lo stesso vale anche per gli adolescenti e i genitori: se vi capita di addormentarvi molto tardi la mattina dopo è comunque bene svegliarsi per tempo e partecipare alle attività. Attenzione o non cedere alla tentazione di un recupero pomeridiano o nell'abuso di teina e caffeina.



## DARE LE ISTRUZIONI

**Per regolare i ritmi** è utile non solo la ***pratica comportamentale*** (es. routine, attività rilassanti, bagno, tisana etc.) ma anche la condivisione del progetto con i bambini/e ed i ragazzi/e **mediante ausili visivi** (es. agenda della giornata con alternarsi dei momenti di attività e delle ore di riposo ben collocate nella giornata e precedute dalla routine stabilita...) e **storie sociali** costruite ad hoc (es. con indicazione mediante parole semplici o immagini non solo della routine ma anche delle motivazioni che ci portano a lavorare su questo obiettivo).



## LA MEDITAZIONE

**Per favorire il rilassamento profondo** esistono molte pratiche meditative e training appositamente progettati. Le pratiche possono essere calate anche nella realtà dei bambini più piccoli e attingono sia allo yoga che alla mindfulness (MBTI di J.C. Ong), ci sono molti libri in merito, app e video disponibili sui social media più diffusi...







SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche  
Struttura Operativa Complessa di NPPIA  
Programma Autismo - Centro Autismo





**ANDRA' TUTTO BENE!!!!**



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche  
Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza  
Programma Autismo - Centro Autismo