

## **UNA GIORNATA BUONA PREDISPONE AD UN BUON SONNO.**

**Hai dei dispiaceri? Fissa lo sguardo su un bambino che dorme e non è tormentato da nessuna preoccupazione, né turbato da pensieri: imparerai qualcosa da quell'innocenza e ti sentirai completamente sollevato.**

**( François\_Renè de Chateaubriand)**

E' fondamentale creare un rituale breve ma rassicurante che accompagni il bimbo a nanna; egli risente molto della ripetitività della routine che gli infondono sicurezza e lo aiutano ad addormentarsi serenamente. Un carillon... una fiaba...una lucina, un peluche...una copertina...un canto...aiutano il bimbo a rilassarsi e affrontare il temporaneo distacco dall'adulto di riferimento entrando dolcemente tra le braccia di Morfeo.

Una mano contiene...

Uno sguardo rassicura e conferma un legame...

E' dolce e bello scivolare tra le braccia del sonno quando il cuoricino di un bambino e' sereno.

Un nido piccolino si dondola nel vento, anche la culla di un bambino ha un moto dolce e lento

Stella...stellina...la notte si avvicina...

La stanza della nanna è un luogo predisposto con lettini bassi per facilitare l'autonomia del bambino sono alti dal pavimento circa 20-25 cm.

Ogni lettino è dotato di lenzuolino di cotone bianco, cuscino e coperta in pura lana vergine fatta ai ferri dalle nonne, un sacco nanna in cotone felpato e da un sopra lettino in cotone ritorto bianco.

Nella stanza della nanna è allestito un mobile con i carillon per accompagnare il sonno dei bambini, sulle pareti ci sono quadri che si illuminano al buio pieni di stelline luminose, per accompagnare i bimbi al sonno-rilassamento profumiamo l'ambiente con olii distillati a scuola con i bimbi attraverso un vaporizzatore (abbiamo un bellissimo orto-giardino *officinale* e siamo provvisti di un distillatore a vapore di corrente)

*Orario nanna a scuola:*

*dopo il pranzo che termina verso le 12,45 facciamo piccole attività preparatorie al sonno –rito della nanna.*

*orario di riposo dalle 13,00 alle 15,15 circa.*