

# INTERVENTI COMPORAMENTALI di rieducazione al sonno

Dott.ssa Elena Finotti MD, PhD  
Direttore UOC di Neuropsichiatria Infantile ulss8  
Dottore di Ricerca in Medicina del Sonno

## Cinque STEP per affrontare le sfide del sonno

- 1** Identify best sleep schedule
- 2** Establish nighttime routines
- 3** Optimize bedroom environment
- 4** Optimize sleep dependencies
- 5** Address sleep interfering behaviors

# DISTURBI DEL SONNO E STRATEGIE COMPORTAMENTALI

- STEP1: sviluppare una sleep schedule individualizzata e personalizzata
- STEP 2: instaurare una corretta routine dell'addormentamento
- STEP3: Ottimizzare le condizioni ambientali
- **STEP4: regolarizzare le dipendenze al sonno**
- STEP5: affrontare i comportamenti che interferiscono con il sonno



## Associazioni al sonno

**Scegliere associazioni adeguate/positive:** oggetti o attività che non richiedono la presenza del genitore, che sono sempre presenti ai risvegli, trasportabili e lavabili.

**Eliminare gradualmente le associazioni non adeguate/negative:** quelle che richiedono una presenza attiva dei genitori o una loro collaborazione.



# ASSOCIAZIONI NEGATIVE AL SONNO E RISVEGLI MULTIPLI (0-3 anni)

- Analisi dettagliata routine buonanotte
- Analisi di come il bambino si addormenta
- Indagare eventuali fattori medici responsabili dei risvegli e trattarli
- Spiegare ai genitori quali possono essere le **cause comportamentali delle difficoltà di addormentamento o di risvegli multipli**:
  - Associazioni al sonno negative
  - Alimentazione notturna
  - Mancata distinzione tra notte e giorno



## Estinzione Standard dai 6 mesi di età

**Consiste nella rimozione di ogni risposta di rinforzo di comportamenti errati .**

Per il sonno consiste nell'ignorare i comportamenti che interferiscono con il sonno autonomo finchè il bambino non si addormenta in modo indipendente:

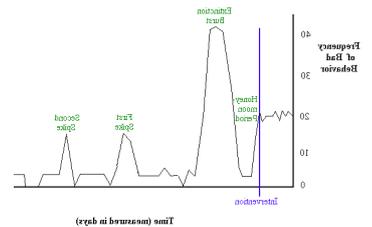
1. breve routine della buona notte con il minimo di interazione reciproca,
2. non intervenire quando richiede la sua associazione o ha altri comportamenti che interferiscono con il sonno
3. riportarlo a letto e farlo riaddormentare con le stesse modalità se si sveglia e si alza

Questo approccio, se pur rapido, può essere frustrante per i genitori e per lo stesso bambino.

Il rischio è che l'intervento venga interrotto ed esiti in un ulteriore rinforzo del disturbo

# Estinzione Standard: potenziali sfide

- Peggiorerà prima di migliorare!
- Sacrificio a breve termine per un miglioramento a lungo termine
- Avvisarli che alcuni bambini potrebbero vomitare
- Incoraggiare i genitori a lavorare insieme
- Dare suggerimenti su come gestire eventuali altri figli
- Avvisare i vicini e trovare dei compromessi
- Pensare ad eventualmente la poppata dei sogni
- Identificare il vero risveglio definitivo
- Suggestire l'uso dei video monitor
- Ricordare che la determinazione è essenziale (primi 3 gg difficili!)



## Estinzione graduale dai 6 mesi di età

Consiste nel cercare di ottenere il comportamento desiderato tramite piccole conquiste successive:

- 1. IN ASSENZA DEI GENITORI:** ritornando al bambino ad intervalli regolari, intervallando brevemente (10 secondi) un giorno all'altro



TEMPI DI ATTESA DURANTE I RISVEGLI NOTTURNI PRIMA DI INTERVENIRE				
Giorno	1° risveglio	2° risveglio	3° risveglio	Risvegli successivi
1	10 secondi	15 secondi	20 secondi	25 secondi
2	20 secondi	25 secondi	30 secondi	35 secondi
3	30 secondi	35 secondi	40 secondi	45 secondi
			50 secondi	55 secondi
			60 secondi	65 secondi
			70 secondi	75 secondi
			80 secondi	85 secondi

- 2. IN PRESENZA DEI GENITORI:** interagiscono il momento addormentarsi da

stanza ma  
izia ad  
zione

...ativi e possono variare in più o in meno; va analizzata la situazione o villino isolato, tolleranza dei vicini ecc.), la qualità della stanchezza dei genitori.

## *FADING OUT*

Questa procedura di trattamento dovrebbe essere considerata quando si sospetta che il bambino per addormentarsi dipende dal contatto fisico con il genitore



## *FADING OUT*

Se si dorme a letto con il bambino:

- Cominciare a sfumare il contatto fisico [es. dall'abbraccio avvolgente, al contatto schiena contro schiena]
- Iniziare ad aspettare che il bambino si addormenti mentre il genitore rimane seduto in fondo ai piedi del letto [«Minimal Checks»]
- Sedersi su una sedia a fianco al letto del bambino
- Spostare la sedia sempre più lontana fino all'uscita dalla camera del bambino



# COME SCEGLIERE QUALE TIPO DI ESTINZIONE?

## TOLLERANZA GENITORI

## TEMPERAMENTO BAMBINO



# QUANDO APPLICARE L'ESTINZIONE

### Solo all'addormentamento

- Generalizzazione in 2 settimane
- Se in 2-3 settimane non generalizza



- Può essere usata estinzione standard all'addormentamento e graduale ai risvegli

Sempre associata a sleep schedule e routine addormentamento

### Addormentamento e risvegli



# Emma

- Emma è una bambina di 18 mesi che, secondo quanto riferito, ha dormito tutta la notte una volta in tutta la sua vita
- Secondo il diario del sonno di 2 settimane, Emma ha risvegli notturni da una a quattro volte per notte. Questi si verificano tra le 23 e le 4 del mattino e sono maggiormente presenti tra le 1 e 4
- La mamma riferisce di allattare Emma prima di andare a dormire, ma è «abbastanza sicura» che Emma sia sveglia quando la mette nella culla e lascia la stanza, dopodiché Emma si addormenta in modo indipendente.
- Se Emma si sveglia prima dell'una di notte, la mamma la allatterà. Dopo l'una di notte, viene portata nel letto dei genitori per tutta la notte.
- Emma si sveglia per iniziare la giornata tra le 6:00 e le 7:00 e viene allattata al risveglio.

## STEP1

- Per aiutare Emma a distinguere tra la notte e il mattino, è stata introdotta la Good Morning Light. L'accensione della luce era prevista tra le 19:00 (30 minuti prima di andare a dormire) e le 6:00 (non prima di quanto normalmente si sveglia).



## STEP 2

- Era importante assicurarsi che Emma non si addormentasse qualche volta durante l'allattamento prima di andare a dormire.
- Pertanto, alla mamma è stato chiesto di spostare l'allattamento all'inizio della routine della buonanotte, prima del bagno di Emma.
- Inoltre, l'allattamento mattutino veniva ritardato fino a quando Emma si alzava e si vestiva la mattina, e l'allattamento veniva svolto nel soggiorno.

## Risultati

Dopo 2 settimane, Emma si addormentava costantemente in modo indipendente nella sua culla e i suoi risvegli notturni erano cessati.

Inoltre, non si svegliava mai prima delle 6:15, quindi i suoi genitori hanno regolato il timer della sua Good Morning Light su quest'ora.

# Billy

- Billy è un bambino di circa 8 mesi i cui genitori si lamentano perché si sveglia quasi ogni ora durante la notte e torna a dormire solo se viene allattato o il padre lo culla.
- Alle 4 del mattino entrambi i genitori sono esausti e Billy finisce nel loro letto per il resto della notte.
- All'ora dell'addormentamento Billy fa un bagno, e mette in pigiama, poi viene portato nella stanza dei genitori, dove la mamma lo allatta. Se questo non lo fa dormire, il papà camminerà per casa finché Billy non si sarà addormentato.
- La madre di Billy afferma di non essere in grado di sopportare il pianto del bambino, mentre il padre di Billy chiede una modifica rapida della situazione.

## STEP 1 e 2

- Spostato l'allattamento prima del bagno di Billy (all'inizio della bedtime routine).
- Poiché Billy aveva una storia di reflusso e di scarso aumento di peso, la mamma ha ritenuto necessario dargli almeno una poppata notturna, pertanto alle 22 prima di andare a letto la mamma faceva una 'poppata dei sogni'

## STEP 5

- E' stata proposta l'estinzione standard applicata dal padre mentre la mamma si trasferiva dai propri genitori per 3 notti. Tuttavia, la mamma non era a suo agio, nonostante le molteplici rassicurazioni, era preoccupata a che Billy sarebbe rimasto traumatizzato dal training al sonno.
- prima di andare a dormire, il papà cullava Billy finché non si rilassava ed era assennato, ma lo metteva nella culla da sveglio e lasciava la stanza
- i genitori decisero che avrebbero potuto aspettare fino a 3 minuti prima di controllare come stava Billy.
- per tutti i restanti risvegli notturni il papà faceva riaddormentare Billy cullandolo, mettendolo nella sua culla ogni volta ancora sveglio.

## RISULTATI

- La prima notte, Billy pianse per per 40 minuti e ebbe due risvegli notturni
- La seconda notte ha pianto per 1 ora e 10 minuti e si è svegliato una sola volta
- La terza notte, pianse per 20 minuti e non si svegliò fino alle 5:30
- A quel punto, la mamma lo alzò, lo cambiò e lo vestì, quindi lo allattò in un'altra stanza per iniziare la giornata
- Da allora in poi la famiglia continuò con la poppata «dei sogni» e, sebbene sentissero Billy piangere per alcuni minuti ogni notte prima di andare a letto, poi si calmava e si metteva a dormire.

## DISTURBI DEL SONNO E STRATEGIE COMPORTAMENTALI

- STEP1: sviluppare una sleep schedule individualizzata e personalizzata
- STEP 2: instaurare una corretta routine dell'addormentamento
- STEP3: Ottimizzare le condizioni ambientali
- STEP4: regolarizzare le dipendenze al sonno
- **STEP5: affrontare i comportamenti che interferiscono con il sonno**

## PIÙ COMUNI CAUSE COMPORTAMENTALI DELL'INSONNIA DA MAL DEFINIZIONE DEL LIMITE

- **Normale fase dello sviluppo:** legata alla sempre maggior indipendenza: capiscono che i genitori non vanno a letto, non vogliono interrompere l'attività, prime paure, passaggio da lettino a letto. Può avvenire prima/all'inizio/ durante la routine o una volta a letto. Se i genitori non sono costanti nelle risposte generano un rinforzo intermittente
- **Fattori circadiani e omeostatici:** il bambino potrebbe essere troppo stanco o non essere pronto per dormire a causa di un orologio interno diversamente regolato. Anche i riposini possono interferire sull'omeostasi
- **Associazione al sonno negativa legata alla presenza dei genitori**

## PIÙ COMUNI CAUSE COMPORTAMENTALI DELL'INSONNIA DA MAL DEFINIZIONE DEL LIMITE

- **Problemi medici:** un bambino che soffre di coliche o altri problemi medici che ha portato a "cattive abitudini di sonno»
- **stress familiare**
- **senso di colpa di un genitore:** per essere poco presente con conseguente minor capacità di far rispettare i limiti
- **tutti diventano più stanchi:** anche un genitore che è coerente con i limiti durante il giorno può avere difficoltà prima di andare a dormire

## QUANDO E COME PASSARE DALLA 'CULLA' AL LETTO



- Il modo più semplice per passare con successo dalla culla al letto è sistemare il nuovo letto nella stanza del bambino vicino alla culla.
- Bisogna dire al bambino che se si alza dal letto, dovrà dormire nella culla per il resto della notte.
- La culla dovrebbe rimanere nella stanza del bambino per circa due settimane per ricordargli immediatamente che dovrebbe restare a letto.
- Se la luce del buongiorno non è già stata introdotta, questo è un buon momento per usarla per aiutare il bambino a imparare quando è giusto alzarsi dal letto.
- Se la culla diventa un lettino per bambini, la sponda rimossa deve essere posizionata in vista (ma in un luogo sicuro) in modo che il bambino ricordi che il letto può essere facilmente trasformato in una culla, se necessario.

# INTERVENTO COMPORTAMENTALE NELL'INSONNIA DA MAL DEFINIZIONE DEL LIMITE

- **Una routine coerente e un programma di sonno regolare** sono assolutamente fondamentali per l'insonnia da mal definizione del limite
- Nei casi più lievi, se abbinata a un'ora di andare a dormire costante, una routine breve e semplice, uguale ogni notte, che si muove in una direzione e termina nella stanza del bambino, può essere sufficiente per affrontare i problemi dell'ora di andare a dormire
- Il **trattamento è spesso multicomponente** e utilizza più di una strategia
- È importante **decidere con la famiglia il tipo di strategia** più adatta a loro, oltre a dedicare del tempo alla risoluzione dei problemi che potrebbero sorgere prima e durante l'implementazione del trattamento.

## BEDTIME ROUTINE NELL'INSONNIA DA MAL DEFINIZIONE DEL LIMITE

- Stabilire una routine adatta, che **permetta di spostarsi dalla cucina alla camera** gradualmente e che coinvolga il bambino anche nelle scelte
- **Creare una scheda o un libro illustrato.** I bambini possono aiutare i genitori a scattare foto che rappresentino ogni passaggio della routine. Questi possono essere stampati e posizionati su un cartoncino o su singole pagine. In alternativa, le immagini possono essere ritagliate da riviste o scaricate da Internet.
- **Tenere la scheda in un luogo facilmente accessibile** in modo che il bambino possa aiutare a identificare ciò che verrà dopo nella routine.
- **Premiare ogni passaggio della routine.** È possibile posizionare un adesivo o un segno di spunta accanto a ciascun passaggio sul grafico o nel libro per rafforzare il completamento corretto di ogni passaggio. Un timer può essere utile per incoraggiare il bambino a completare ogni passaggio in modo tempestivo.
- **Dare la colpa alla scheda.** Quando il bambino chiede qualcosa che non è sulla scheda: "Mi dispiace, ma la scheda dice che non ci sono più libri e che è ora di dormire". Ciò impedisce qualsiasi negoziazione da parte del bambino e consente al genitore di empatizzare con il bambino pur mantenendo una routine coerente.

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- **Ricordare ai genitori di aspettarsi proteste**, soprattutto se in precedenza non c'è stata una routine coerente, possono aspettarsi che il bambino protesti ad ogni passaggio della routine.
- I genitori devono essere **incoraggiati a mantenere una risposta coerente** e a seguire ogni volta la routine.
- Quando si estingue un comportamento come le proteste, i genitori dovrebbero aspettarsi che **inizialmente le proteste aumentino** (poiché il bambino spera di ottenere ciò che vuole). Se i genitori sono coerenti, però, le proteste diminuiranno nel tempo.

## BEDTIME FADING

- Alcuni bambini protestano prima di andare a dormire e posticipano l'orario di addormentamento perché semplicemente non riescono ad addormentarsi presto a causa di un orologio interno ritardato.
- L'obiettivo di questa strategia è quello di allineare il ritmo circadiano naturale di un bambino con l'ora desiderata di inizio del sonno, riducendo le proteste e il rifiuto prima di andare a dormire.
- Nel corso del tempo, l'ora di andare a dormire viene lentamente spostata prima fino al raggiungimento dell'ora di andare a dormire desiderata.

# BEDTIME FADING



- Utilizzando un diario del sonno, monitorare il **tempo di inizio sonno** del bambino per 1-2 settimane.
- **Ritardare l'inizio della routine della buonanotte** del bambino fino a 30-45 minuti prima dell'ora in cui inizia a dormire (ad esempio, iniziare la routine alle 20:45 per un bambino che si addormenta intorno alle 21:30).
- Dopo 5-7 notti, o quando il bambino si addormenta facilmente e in modo costante in meno di 30 minuti, **anticipare l'ora di andare a dormire di 15 minuti**.
- Continuare ad **anticipare l'ora di andare a dormire di 15 minuti ogni settimana** (a condizione che il bambino si addormenti rapidamente e facilmente) fino a raggiungere l'ora di andare a dormire desiderata (e adeguata all'età)
- **Mantenere un programma di sonno coerente ogni notte** (anche nei fine settimana).

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- **Non anticipare troppo in fretta l'ora di andare a dormire.** Una volta che il bambino riesce ad addormentarsi rapidamente, i genitori possono spostare improvvisamente l'ora di andare a dormire e il bambino probabilmente non sarà in grado di addormentarsi, con il risultato che si ritornerà alle proteste all'addormentamento.
- L'importanza di un **programma di sonno coerente** sia nei giorni feriali che nei fine settimana.

## ESTINZIONE GRADUALE

### NELL'INSONNIA DA MAL DEFINIZIONE DEL LIMITE

- Le resistenze all'addormentamento nei bambini più grandi spesso finiscono con la presenza del genitore quando il bambino finalmente si addormenta (ad esempio, sdraiandosi accanto al bambino, permettendo al bambino di entrare nel letto dei genitori)
- Anche i questi bambini può essere applicata l'estinzione graduale
- La capacità del bambino di alzarsi dal letto può richiedere ulteriori modifiche



## ESTINZIONE GRADUALE

### NELL'INSONNIA DA MAL DEFINIZIONE DEI LIMITI

1. Ridurre gradualmente la presenza del genitore (Camping out)
2. Aumentare i tempi di assenza del genitore («Scusami ma...»)
3. Controlli frequenti con rinforzo positivo (visite programmate con rinforzo)

**Il risultato è il medesimo ossia che il bambino impari ad addormentarsi senza genitore**

Il tipo di approccio da usare va deciso con i genitori

## RIDUZIONE GRADUALE DELLA PRESENZA DEL GENITORE

- Dopo aver stabilito un **orario e una routine di addormentamento** coerenti, il bambino viene messo a letto e il **genitore rimane con il bambino finché non si addormenta**.
- Le **interazioni** dei genitori con il bambino dovrebbero essere **minime**, non dovrebbero parlare con a lungo con il bambino o rispondere a domande ripetute.
- Dopo 3-5 notti in cui il bambino è in grado di addormentarsi nel proprio letto con il genitore presente, **si siede più lontano** (ad esempio, si sposta di 1 metro ogni 3-5 notti verso a porta fino ad uscire in corridoio

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- **Ricordare ai genitori di non interagire con il bambino.** Per molti bambini, la presenza del genitore può aumentare le richieste di attenzione; i bambini possono fare domande o provare ad avere una conversazione con il genitore. Se ciò accade, il genitore dovrebbe semplicemente dare ripetutamente una risposta predeterminata (ad esempio, "È ora di dormire adesso, ti voglio bene"). Se il genitore non è in grado di farlo o se la sua presenza aumenta la latenza di sonno, allora dovrebbe essere utilizzato un approccio alternativo.
- **Identificare una risposta coerente ai risvegli notturni** per i bambini che cercano i genitori nel cuore della notte o che migrano verso il letto dei genitori, prima di iniziare il trattamento. Le opzioni includono semplicemente lasciare che il bambino entri nel letto dei genitori al primo risveglio o accompagnare costantemente il bambino a letto ogni volta e rimanere presente finché non ritorna a dormire. I genitori che non si accorgono che il loro bambino migra nel loro letto ma vogliono che rimanga nel suo letto dovrebbero essere incoraggiati a chiudere la porta e ad appendere qualche tipo di campanello alla porta per avvisarli di quando entra il bambino.

## AUMENTARE I TEMPI DI ASSENZA DEL GENITORE («SCUSAMI MA...»)

- Utilizzando un diario del sonno per 1 settimana, **identificare quanto tempo impiega il bambino ad addormentarsi con un genitore presente** (dando per scontato che siano già in atto una buona igiene del sonno e routine di addormentamento).
- **Rimanere con il bambino per la metà del tempo** normalmente necessario al bambino per addormentarsi (ad esempio, 10 minuti se SOL è 20 minuti).
- Dopo il tempo stabilito (ad esempio 10 minuti), **il genitore fa una breve uscita** (1 minuto per le prime notti) utilizzando **qualche tipo di scusa** (ad esempio "devo lavarmi i denti").

## AUMENTARE I TEMPI DI ASSENZA DEL GENITORE («SCUSAMI MA...»)

- Dopo la breve pausa, **il genitore ritorna**, elogia il bambino, e rimane finché non si addormenta. In alternativa, il genitore può fornire al bambino un piccolo gettone (ad esempio biglia in barattolo) per premiarlo per essere rimasto tranquillamente a letto, che potrà essere scambiata al mattino con un premio
- Ogni notte **la pausa si allunga un po'** (ad esempio, si aggiunge 1 minuto) finché il bambino non si addormenta autonomamente senza il genitore nella stanza

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- **Per SOL prolungati** (il bambino impiega regolarmente più di 30 minuti per addormentarsi). In questo caso, sarebbe utile implementare prima o contemporaneamente BEDTIME FADING
- **Ricordare ai genitori di rientrare sempre dalla pausa.** Man mano che la pausa diventa sempre più lunga, i genitori possono impegnarsi in altre attività e dimenticare di tornare nella stanza del bambino. Se ciò accade, il bambino potrebbe non fidarsi del ritorno del genitore, con un conseguente aumento delle chiamate e delle proteste prima di andare a dormire. Dovrebbero impostare un timer per assicurarsi che si ricordino di tornare.

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- **Considera l'idea di fornire un piccolo gettone o un adesivo** una volta che il bambino si è **addormentato**. A volte i bambini credono che i loro genitori non siano mai tornati dalla pausa se si addormentano mentre il genitore era fuori dalla stanza. In questi casi il genitore può lasciare un piccolo segno al bambino che è tornato
- **Se il bambino si alza dal letto prima del ritorno del genitore,** dovrà abbreviare il tempo della pausa iniziale (fino a pochi secondi se necessario). Ciò aumenta la probabilità che il bambino resti da solo con successo
- **Se il bambino esce dalla sua stanza,** il genitore dovrebbe accompagnarlo indietro con calma. È importante a questo punto che la risposta verbale sia minima (ad esempio, "Torniamo a letto, è ora di dormire"). Ciò contribuirà ad aumentare il valore degli elogi verbali positivi forniti quando il bambino rimane a letto.

# VISITE PROGRAMMATE CON RINFORZO POSITIVO

- **Rinforzo positivo ad ogni fase della routine della buonanotte**
- Una volta che il bambino è a letto, il genitore ritorna per **una buonanotte aggiuntiva** a intervalli concordati
- Se il bambino giace ancora tranquillamente quando il genitore ritorna, viene **lodato e guadagna un gettone**
- Se il bambino chiama o si alza il genitore lo rimette a letto con un'interazione minima e rimuove un gettone
- Nel corso del tempo, **l'intervallo tra le visite per la buonanotte deve essere aumentato**. In genere ogni 2 notti, comunque quando il bambino è tranquillo alla visita precedente
- L'ultimo gettone corrisponde all'addormentamento del bambino
- Una volta ottenuto un certo numero di gettoni, questi possono essere scambiati con premi
- il numero di gettoni necessari per guadagnare un premio dovrebbe essere aumentato per i premi futuri

Giorno	1 <sup>a</sup> VISITA	2 <sup>a</sup> VISITA	3 <sup>a</sup> VISITA	4 <sup>a</sup> VISITA	5 <sup>a</sup> VISITA	6 <sup>a</sup> VISITA	7 <sup>a</sup> VISITA
1	10min	30min	10min	30min	50min	100min	300min
2	30min	10min	30min	50min	100min	300min	
3	30min	30min	50min	100min	300min		
4	10min	30min	50min	100min	300min		
5	10min	50min	100min	300min			
6	50min	100min	300min				
7	50min	300min					

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- **Aiutare i genitori a trovare un premio che sia motivante** per il bambino. Per alcuni bambini, l'attenzione dei genitori (anche solo il semplice atto di riportare il bambino a letto) è più motivante di qualsiasi ricompensa tangibile.
- Inizialmente potrebbe essere **necessario modificare frequentemente i premi** per mantenere l'interesse del bambino.
- Sottolinea **l'importanza di fornire rinforzi positivi** e che questa non è corruzione
- Invece del cibo o dei giocattoli costosi, l'attenzione/interazione positiva dei genitori (ad esempio, momenti speciali con un genitore, momenti di gioco in famiglia, una serata al cinema) è una ricompensa altamente desiderata per molti bambini.

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- Alcuni bambini sono molto entusiasti di guadagnare gettoni e quindi aspetteranno il ritorno dei genitori. Ciò potrebbe avere **l'effetto inverso di prolungare SOL**.
- Se questo accade i genitori dovrebbero fornire un gettone extra una volta che il bambino si è addormentato per incoraggiarlo ulteriormente ad addormentarsi.
- Un modo per fornire questo gettone finale (e un ulteriore incentivo per addormentarsi) è la Fata del sonno.

## LA FATA DEL SONNO



*La fata del sonno viene a trovare i bambini di notte dopo che si sono addormentati e lascia un piccolo premio come un adesivo sotto il cuscino. Viene ogni notte per un paio di settimane, e poi non sappiamo quando verrà a trovarci perché ha molte case in cui fermarsi!*

Ai bambini più grandi che comprendono il concetto della Fatina dei denti può anche essere detto che la Fatina del sonno è amica della Fatina dei denti, poiché questo aiuterà a consolidare la loro comprensione di ciò che accadrà una volta che si addormenteranno.

## LA FATA DEL SONNO

- L'uso di un sistema di ricompense piuttosto che di punizione può contribuire notevolmente a modificare i comportamenti
- Per aumentare la motivazione ad addormentarsi che funziona con i bambini in età prescolare e in età scolare è la Fata del sonno.
- La Fata del Sonno consegna un premio sotto il cuscino del bambino una volta che si è addormentato.
- La fata del sonno viene inizialmente ogni notte per 2 settimane (rinforzo continuo) per facilitare il bambino ad andare a letto con proteste minime e ad addormentarsi autonomamente.
- Quindi viene utilizzato un programma più intermittente per far sì che il bambino continui a mantenere il comportamento appena appreso

## BEDTIME PASS

- Determinare il numero iniziale di richieste del bambino prima di andare a dormire (brevi e avere uno scopo preciso)
- Chiedere al bambino e ai genitori di creare il Bedtime Pass
- Quando il bambino viene messo a letto, gli viene consegnato il Bedtime Pass (ad esempio sotto il cuscino, sul comodino) e gli viene ricordato che se chiama i genitori o si alza dal letto, dovrà rinunciare al pass. Tuttavia, se non chiama o non si alza dal letto, può scambiare il pass con un piccolo premio al mattino



# BEDTIME PASS

- Se il bambino vuole usare il suo pass il genitore deve soddisfare la sua richiesta rapidamente e poi rimettere il bambino a letto
- Dopo aver rinunciato al pass o ai pass, il bambino dovrà essere rimesso a letto con un'interazione minima, ignorando qualsiasi richiesta aggiuntiva
- Se al mattino il bambino ha ancora la tessera, questa può essere scambiata con un piccolo premio o il bambino può salvare i pass e scambiarli con premi più grandi
- Se inizialmente viene utilizzato più di un pass, nel tempo il numero deve essere ridotto.

## GESTIRE I POSSIBILI PROBLEMI

- Ricordare ai genitori di **non fornire alcuna attenzione una volta scambiato il pass**. A volte attenzione rinforza più del premio
- Trovare una **ricompensa che sia motivante** per il bambino e accettabile per i genitori
- Per i **bambini ansiosi**, potrebbe essere necessario combinare il Bedtime Pass con altri interventi comportamentali
- Monitora il SOL del bambino per **assicurarsi che si stia addormentando**. Alcuni bambini potrebbero semplicemente restare sdraiati in silenzio senza segnalare ai genitori. Pertanto, potrebbe essere necessario abbinare questo approccio al BEDTIME FADING.
- Questa strategia da ai bambini un maggior controllo sulla situazione (scegliendo se utilizzare o tenere l'abbonamento). Tuttavia, per alcuni bambini il pass potrebbe non essere sufficiente e, una volta sacrificata, i genitori potrebbero non essere in grado di mantenere una risposta neutrale quando rimettono il bambino a letto.

# Lidia

- Lidia è una bambina di 3 anni i cui genitori lamentano che l'ora di andare a dormire è diventata un "incubo", con Lidia che si rifiuta di andare a letto.
- Fino all'età di 22 mesi, Lidia veniva descritta come una "buona dormitrice", ma una volta trasferita dal lettino al letto, il suo sonno peggiorava.
- La routine della buonanotte inizia intorno 19:30 ma dura per 2 ore.
- Lidia chiede altri spuntini, libri, un bicchiere d'acqua, fare la pipì e qualsiasi altra cosa le venga in mente per attirare l'attenzione. Oppure esce dalla sua stanza per fare ai suoi genitori domande o per dire anche a loro di andare a letto etc...
- Se non ottiene ciò che vuole, farà i capricci finché i genitori non si arrenderanno (cosa che fanno regolarmente).
- Tra le 21:00 e le 21:30, i genitori si sdraiano accanto a Lidia finché non si addormenta (circa 45 minuti). Se si alzano e cercano di andarsene prima che lei si addormenti, farà di nuovo i capricci.
- Una volta addormentata, Lidia ha due o tre risvegli notturni. Se il risveglio avviene prima delle 4:00, un genitore le dà del latte e sta con lei finché non si riaddormenta. Se il risveglio avviene dopo le 4:00, lasceranno che vada nel loro letto.

## STEP 1

In base al diario del sonno, Lidia non si addormentava mai prima delle 21:30, quindi l'ora di andare a dormire di Lidia è stata spostata più tardi, iniziando la routine alle 20:45 e le luci si spengono alle 21:30.

È stata creata una luce del buongiorno per aiutare Lidia a capire quando era giusto entrare nel letto dei suoi genitori.

## STEP 2

Creazione della routine passo passo insieme a Lilia utilizzando foto e creando un libricino illustrato.

## STEP 5

- Prima di andare a dormire, un genitore rimaneva con Lilia per 5 minuti, poi faceva una uscita di solo 1 minuto, tornando finché Lilia non si addormentava.
- Dopo qualche notte, il tempo in cui i genitori erano fuori dalla stanza aumentavano gradualmente ogni notte.
- Per i risvegli notturni i genitori di Lilia dovevano avere un'interazione minima con lei ma rimanendo con lei ogni volta finché non tornava a dormire.

## RISULTATI

- Le prime notti, Lilia ha lottato contro ogni step della routine, la risposta dei genitori è rimasta costante nel fare riferimento alla tabella e le sue proteste hanno cominciato a diminuire.
- Nel corso di alcune settimane, l'ora di andare a dormire di Lilia è stata anche anticipata fino ad arrivare a letto alle 20:00 e si è addormentata entro le 20:30.
- Dopo circa due settimane in cui Lilia si è addormentata in modo indipendente, anche la frequenza dei suoi risvegli notturni è diminuita e ha imparato a non entrare nella camera dei suoi genitori finché non cambiava la luce.

## Justin

- Justin è un bambino di 8 anni che presenta difficoltà a dormire, che secondo i suoi genitori erano presenti "fin dalla nascita". Attualmente, Justin fatica ad andare a letto e può impiegare fino a 2 ore per addormentarsi prima di andare a dormire.
- Alle 19:00 quando i suoi genitori gli dicono che è ora di andare a letto, chiederà di guardare un altro programma televisivo. Alcune sere i suoi genitori sono d'accordo perché vogliono sbrigare le faccende domestiche.
- Justin combatte ogni fase della routine della buonanotte, piangendo, lamentandosi e scappando dai suoi genitori quando dovrebbe mettersi il pigiama o lavarsi i denti.
- La madre di Justin cerca di negoziare con lui, mentre il padre di Justin minaccia di portargli via i giocattoli. Questo non fa altro che rendere Justin ancora più arrabbiato.
- Una volta a letto, Justin uscirà dalla sua stanza più volte chiedendo un altro spuntino o qualcosa da bere o leggere un altro capitolo del suo libro.
- Justin raramente si addormenta prima delle 22:00, e questo avviene spesso nel letto dei suoi genitori, che successivamente lo trasferiscono nel suo letto.
- La mamma sveglia Justin alle 7:30 impiegando circa 30 minuti per alzarsi .
- Nei fine settimana, poiché Justin non va a scuola, i suoi genitori lo lasciano andare a letto alle 21:00. Anche se continua a protestare, non nella stessa misura in cui lo fa durante la settimana, e di solito si addormenta entro le 22:00. Nei fine settimana Justin si sveglia spontaneamente alle 8:00.

## STEP 1

- Sulla base dei dati del diario del sonno, è stato stabilito che l'ora tipica di inizio del sonno di Justin era intorno alle 22:00.
- Pertanto, la sua routine della buonanotte doveva iniziare alle 21:30 terminando alle 22

## STEP 2

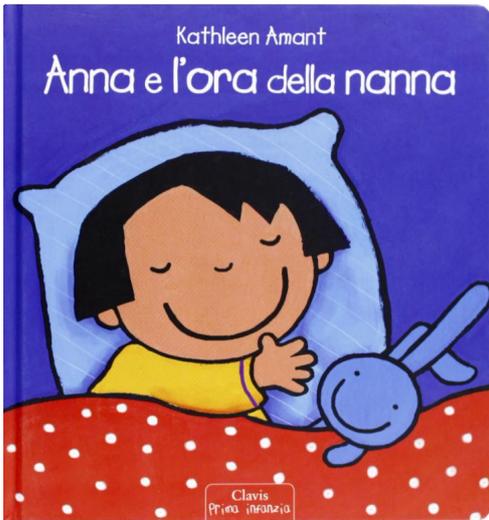
- Includeva uno spuntino, prepararsi per andare a letto e leggere un capitolo del suo libro preferito.
- Per ogni passaggio è stato utilizzato un timer e, se Justin avesse terminato l'attività nel tempo stabilito, avrebbe guadagnato una biglia nel suo barattolo.

## STEP 5

- Le luci spente alle 22:00, con un genitore presente finché non si addormentava
- Dopo 1 settimana, è stato usato il rinforzo positivo associato a visite programmate. Al loro ritorno, se Justin non avesse chiamato o non si fosse alzato dal letto, avrebbe guadagnato un'altra biglia.
- Dopo la prima settimana, iniziarono ad aumentare la durata tra le visite di 1 minuto ogni notte.
- Il passo finale è stato quello di anticipare l'ora di andare a dormire di 15 minuti ogni 3-5 notti, a condizione che si addormentasse ancora entro 20-30 minuti.
- Alla fine riuscì ad andare a letto alle 21:00. ogni notte e mi addormento abbastanza velocemente, continuando ad avere la sveglia alle 7:30 per andare a scuola.

# GRAZIE!





## Ninna Nanna!

Progettata per iPad



# BEDTIME ROUTINE

For babies 7 weeks and up

### 1. Feed

- Feed your baby in a dark room and turn on white noise machine if using one.
- Your baby will still be in their clothes and not dressed for bed yet. You don't want your baby to fall asleep while eating.
- Be very calm and talk minimally to your baby as this is a cue that it is night time.



### 3. Story

- Choose 1 short story that will be your bedtime story every night.
- You might choose a bedtime related story such as Pajama Time By: Sandra Boynton.



### 5. Put down drowsy but awake

- Once your baby is drowsy, but not asleep yet, put them down in their crib and leave the room.
- If they begin to cry, return to soothe them and again leave them drowsy but not asleep. This way your baby practices putting themselves to sleep.
- As you baby gets older, put them down more awake.



### 2. Change

- After feeding and burping, change your baby's diaper and put them in their pajamas.
- Changing into pajamas is another cue for your baby that it is night time. Once they are in their pj's, stay in the dark room with your baby.



### 4. Song

- After the story, put your baby in their sleep/waddle sac. Remember to interact calmly with your baby so this time is not confused with "play time".
- Choose 1 bedtime song that you will sing each night. You might pick up your baby and rock them, stroke their head or hold them over your shoulder while singing in a soothing voice.
- Sing the song 2-4 times until they appear drowsy but not asleep.

Note: when your baby is younger it may take them longer to become drowsy before putting them down.





# DISTURBI DEL SONNO SU CUI INTERVENIRE CON STRATEGIE COMPORAMENTALI

- NON COMPLIANCE ALLA ROUTINE DELL'ADDORMENTAMENTO
- COMPORAMENTI CHE INTERFERISCONO CON IL SONNO
- RITARDO DELL' ADDORMENTAMENTO
- RISVEGLI NOTTURNI
- RISVEGLI PRECOCI

Journal of Applied Behavior Analysis

2021, 54, 654–667

NUMBER 2 (SPRING)

Applied behavior analysis measurement, assessment, and treatment  
of sleep and sleep-related problems

James K. Luiselli  
Melmark New England