

24 - 36 MESI

Verso l'autonomia: sonno, pasti, gioco e piccole regole

Dott.ssa Elena Agostino

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“Vuole fare tutto da solo, poi si arrabbia: come possiamo accompagnarlo senza trasformare ogni momento in una lotta?” Tra due e tre anni il desiderio di autonomia cresce più rapidamente della capacità di gestire attesa, frustrazione e cambiamenti. Vestirsi, mangiare, dormire e riordinare diventano occasioni di apprendimento, ma anche punti di conflitto. L'obiettivo non è ottenere obbedienza immediata: è costruire competenze dentro limiti chiari e sicuri.

Cosa è importante sapere

L'autonomia nasce da routine ripetute, possibilità di scelta limitata, tempo per provare e aiuto proporzionato. Il bambino ha ancora bisogno dell'adulto per regolare emozioni e mantenere le regole. Appetito e sonno possono variare; le transizioni risultano più facili quando sono anticipate. Anche il controllo di pipì e feci matura gradualmente e non dovrebbe essere imposto in base a una data. Coerenza tra gli adulti non significa rigidità, ma messaggi comprensibili.

Cosa puoi fare oggi

Offri due scelte accettabili, descrivi prima ciò che accadrà e assegna piccoli compiti. Durante i pasti proponi cibo adeguato e lascia al bambino decidere quanto mangiare tra ciò che è stato offerto, senza inseguirlo. Per il sonno mantieni una routine breve e prevedibile. Nel gioco lascia iniziativa e limita gli interventi. Quando arriva una crisi, metti in sicurezza, usa poche parole e rimanda la spiegazione a quando entrambi siete calmi.

Cosa evitare

Non usare cibo, dolci o schermi come premio abituale e non costringere a finire il piatto. Evita minacce, umiliazioni e punizioni fisiche. Non iniziare lo spannolinamento per pressione esterna se il bambino non mostra segnali di prontezza e non trasformare gli incidenti in colpe. Non cambiare continuamente regole in base alla stanchezza dell'adulto, ma riconosci quando una richiesta è eccessiva per l'età.

Quando chiedere aiuto

Chiedi aiuto se sonno o alimentazione compromettono crescita e benessere, se compaiono dolore, stitichezza importante, russamento con pause, estrema selettività alimentare o perdita di abilità. Confrontati con il pediatra quando le crisi sono molto frequenti, durano a lungo, provocano ferite o rendono impossibile la vita familiare. Anche l'esaurimento del genitore, pensieri aggressivi o grave ansia richiedono sostegno tempestivo.

La scheda da utilizzare

La scheda delle routine può descrivere come si svolgono risveglio, pasti, gioco, uscita, bagno e sonno, quali passaggi generano conflitto e quali strategie aiutano. Aggiungi le parole usate dagli adulti per le regole e verifica che siano coerenti. Lo scopo non è controllare il bambino, ma capire dove l'ambiente può diventare più prevedibile.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta. In base al bisogno si può ricorrere ai servizi dell'ASL BI, ai consultori territoriali, alla Pediatria o al Pronto Soccorso dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano. Per un'urgenza sanitaria bisogna chiamare il 112. Prima di recarsi in una sede è opportuno verificare sul sito dell'ASL BI orari, modalità di accesso e recapiti aggiornati.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può aiutare a riconoscere quando un problema quotidiano richiede il pediatra, consigliare l'uso corretto di prodotti per igiene e cura e orientare verso risorse territoriali per il sostegno alla genitorialità. Non propone sedativi, stimolanti dell'appetito o integratori come soluzione automatica a difficoltà educative o di routine.

Fonti e data di revisione

CDC - Developmental milestones; UNICEF Parenting - Child development; ASL BI - portale istituzionale.

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.
Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.