

Adam Blanning

Bambini che dormono bene

Come favorire un buon sonno per la crescita e l'apprendimento fin dai primi anni



TerraNuova



Associazione
Italiana per la
Pedagogia Curativa
e la Socioterapia
Antroposofiche

Cosa possono fare i genitori per evitare crisi prima di andare a dormire?

Perché le routine consolidate smettono di funzionare?

Come si possono incoraggiare i bambini ad addormentarsi in modo più regolare? Quali semplici misure naturali possono adottare i genitori per aiutare i piccoli a sentirsi tranquilli? In questo libro ricco di spunti pratici, il dottor Adam Blanning, medico di famiglia e medico scolastico, definisce sonno e riposo come abilità che i bambini imparano crescendo.

L'autore, grazie a esempi semplici ed efficaci, illustra metodi, adatti a bambini di tutte le età, che li incoraggiano a calmarsi da soli utilizzando i propri sensi, dal gusto, all'olfatto e al tatto, fino all'equilibrio e al movimento. I suoi consigli affrontano questioni fondamentali, tra cui:

- come calmare bambini piccoli che dicono sempre "no";
- come stabilire ritmi quotidiani che favoriscano il rilassamento;
- come tranquillizzare i bambini nei momenti di ansia; quali tecniche possono favorire comportamenti equilibrati.

E quando i nostri piccoli dormono bene sviluppano anche maggiore resilienza per la vita.

Adam Blanning **Bambini che dormono bene**

F.to cm 14,5x21, 202 pagine
Euro 18,00

Coedizione con Terra Nuova libri
e in collaborazione con l'Associazione Italiana
per la Pedagogia Curativa
e la Socioterapia Antroposofiche

Prima edizione: 2026
ISBN: 979-12-57001-22-3



[www.eduzionewaldorf.it/
/media/catalogoEducazioneWaldorfEdizioni.pdf](http://www.eduzionewaldorf.it/media/catalogoEducazioneWaldorfEdizioni.pdf)
Scarica il catalogo: didattica, vita sociale,
pedagogia curativa, Studi antroposofici
di pedagogia steineriana,
Arte dell'educazione rivista semestrale,
Quaderni di ricerca pedagogica,
materiali didattico divulgativi



Federazione delle Scuole
Steiner-Waldorf in Italia ETS
via Rudolf Steiner 2-4-6
31020 Zoppè di San Vendemiano (TV)
www.eduzionewaldorf.it

Per acquistare i libri:

- email: segreteria@educazionewaldorf.it
- Nella propria libreria di fiducia e in tutti i negozi NaturaSi: se non sono presenti in assortimento è possibile ordinarli tramite il libraio o il negoziante.

I nostri principali rivenditori (anche online):
Daelli Arte e Gioco • Editrice Antroposofica •
Rudolf Steiner Shop • Libreria Tilopa •
Libreria Editrice Psiche • Macrolibrarsi

Questo libro è disponibile anche su:
terranovalibri.it a [questo link](#)

Condizioni particolari sono riservate ad associazioni, scuole ed enti associati alla Federazione delle scuole Steiner-Waldorf in Italia ETS
Info: segreteria@educazionewaldorf.it