



Dott.ssa Francesca Cerutti
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA ABILITATA EMDR

SOS CAPRICCI

Come gestire i capricci dei bambini in modo efficace.

Rebecca è una bambina di 5 anni socievole e molto chiacchierona; alla scuola dell'infanzia è attenta, gioca con quasi tutti i compagni di classe e anche a danza si è inserita bene. Spesso però Rebecca non riesce a controllare la sua rabbia, se qualcuno o qualcosa le impedisce di fare quello che ha in mente scoppia in un capriccio incontrollabile!



Daniele ha 4 anni e non sa stare al ristorante con mamma e papà. Sono quattro anni che i suoi genitori non escono più, sono costretti a stare a casa; a cena al ristorante è una guerra continua: Daniele non sta seduto, non vuole mangiare niente, strilla e piange per qualsiasi cosa, corre da ogni parte... Mamma e papà si sono messi il cuore in pace, niente pasti fuori fino a quando Daniele non sarà più grande.

Tutte le volte che Riccardo e Martina vanno al supermercato si scatenano i capricci! Vogliono comprare tutti i giochi che vedono, si buttano per terra, strillano nelle corsie e l'unico modo per calmarli è comprargli quello che vogliono, è accontentarli!

Per iniziare ad affrontare il tema dei capricci ho citato alcune "fatiche" di genitori che spero possano aiutarvi a sentirvi meno soli nel gestire questo tipo di comportamenti "esplosivi" dei vostri figli. Per iniziare voglio tranquillizzarvi: **i capricci sono assolutamente normali**, prima o poi li fanno tutti e soprattutto in età prescolare rappresentano quasi una "tappa obbligatoria" dello sviluppo. Esprimere con il capriccio il proprio rifiuto o disappunto rappresenta per il bambino una forma di affermazione di sé e della propria identità (anche se ancora in costruzione). I bambini sembrano proprio dei professionisti nel fare i capricci e spesso l'eccesso di collera manifestato durante i capricci suscita nei genitori preoccupazione, impotenza e ansia.

Quando i figli fanno perdere la pazienza, qual è la reazione più ragionevole e soprattutto più efficace? Come gestire i capricci, la collera e i comportamenti indisciplinati dei bambini?

La parola chiave è "contenimento".

Proviamo a pensare a una bottiglia di spumante che se aperta da una mano "inesperta" schizza vino da tutte le parti; ma se prima di togliere il tappo prepariamo un bicchiere per contenerlo quasi certamente riusciremo a non sporcare o perlomeno a contenere i danni. Proviamo ora a sostituire la bottiglia di spumante con il nostro bambino, il capriccio con il vino appena stappato e il bicchiere con il genitore. Quando il bambino fa i capricci, bisognerebbe



evitare di gridare, arrabbiarsi più di lui e soprattutto non colpirlo fisicamente. Un genitore che urla, che si arrabbia e che mortifica con brutte parole il proprio figlio rappresenta agli occhi del bambino un'altra bottiglia di spumante fuori controllo e con una forza decisamente maggiore della sua. Questo fenomeno aumenta l'agitazione del bambino già impegnato nel suo capriccio e non gli permette di avere un contenitore adeguato per la sua rabbia/collera/irrequietezza.

A volte i bambini si spaventano della reazione dei propri genitori e hanno paura di loro. Certamente a tutti i genitori sarà capitato di arrabbiarsi, di urlare contro i propri figli soprattutto quando si è molto stanchi ed esasperati; se questo vi è capitato non significa che non siete dei bravi genitori, **chiedete scusa al vostro bambino** e provate a pensare alla metafora della bottiglia di spumante. Se poi se al posto di un bicchiere che contiene (un genitore), ce ne sono due (entrambi i genitori) allora si potrà fare un ottimo brindisi senza aver rovesciato gran parte del vino.

E' importante allenarsi a parlare con voce pacata, ma ferma e decisa. **Più il bambino è piccolo, più non è in grado di capire il senso delle nostre parole, ma riesce a cogliere perfettamente il significato del nostro atteggiamento.** Quando i bambini sono piccoli possiamo trattenerli fisicamente, contenerli finché non è passata l'onda della rabbia. Alcuni bambini anche più grandi possono aver ancora bisogno di questo tipo di contenimento fisico, ad altri basta la voce ad altri semplicemente serve lasciarli sfogare limitandosi ad essere presenti... con tutti è necessario avere molta pazienza!

Ci sono altri aspetti più generali che possono aiutare i genitori a gestire efficacemente i capricci dei loro bambini. Prima di tutto il genitore deve avere ben chiari quali sono i principi e le regole che vuole far rispettare a suo figlio e rappresentare per lui una guida sicura e rassicurante. **Mostrate al bambino di comprendere i suoi sentimenti è un alto aspetto fondamentale nella gestione delle emozioni dirompenti.** Quando diciamo un no, spieghiamo al bambino che comprendiamo la sua rabbia, ma che non cambieremo idea (**pacatezza e fermezza**). Provare ad anticipare il capriccio: a volte esasperati e stanchi si finisce per accontenta il capriccio del bambino, sperando che finisca lì e invece si innesca una spirale che non finisce più. Se il bambino è convinto di potere ottenere ciò che vuole o capisce che insistendo la mamma, il papà, i nonni cederanno allora il suo desiderio aumenta e poi è molto più difficile farlo tornare indietro.

Insegnate ai bambini ad attendere e anche ad annoiarsi: aspettare serve al bambino ad accettare meglio la frustrazione, ad imparare ad essere paziente. Il bambino gradualmente si abituerà a non avere immediata gratificazione per quello che fa e imparerà a desiderare. Abituatelo anche a giocare da solo, non stimolatelo costantemente: se il bambino sta giocando sul tappeto con le costruzioni ed è concentrato in quell'attività spegnete la televisione o altre fonti di distrazione.

Un altro aspetto importante da trasmettere ai bambini è il rispetto delle vostre esigenze. Cercate di concedere al bambino un tempo di condivisione, di ascolto, di contenimento con lui; ma non rinunciate totalmente ai vostri spazi sia di coppia che personali. Qualche serata programmata solo per voi, con il vostro/a compagno/a o moglie/marito, sarà utile a rinforzare la vostra intesa e a farvi riprendere le energie. Il bambino deve progressivamente sentirsi sicuro anche senza avervi



sempre vicini. Deve imparare a rispettare i vostri spazi di coppia, vedere che mamma e papà sono felici insieme.

Infine, è fondamentale avere fiducia nella proprie competenze genitoriali: **supportatevi a vicenda**, **scambiatevi dei complimenti** su cosa apprezzate dell'altro genitore e non solo le critiche, **chiedete aiuto** all'altro quando non riuscite ad essere dei contenitori efficaci di fronte a un capriccio, cercate di **concordare** un schema comune come genitori senza il bambino e poi scendete in campo, sarete una squadra invincibile!