

L'INTERVISTA

I CAPRICCI DEI BAMBINI

Cosa rappresentano e come affrontarli

Paola Mariano

Arrivano sempre nel momento meno propizio e spesso sono come fiumi in piena, ma non vanno puniti. I "capricci" dei bambini nascondono sempre un bisogno, fisico o emotivo, e possono essere 'spenti' senza urla e punizioni, divenendo piuttosto un'occasione per educare il bambino a comprendere e gestire le proprie emozioni. È questo uno dei suggerimenti che arriva dal libro *Essere genitori positivi. Come mettere fine ai conflitti e riconnettersi emotivamente* (Franco Angeli), dell'americana **Rebecca Eanes**, edizione italiana curata da **Laura Rigobello** psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale che, intervistata da AZ Salute, spiega come spegnere rabbia e frustrazione e interrompere quei circoli viziosi che portano a reagire

e a infliggere punizioni ai figli nel vivere quotidiano. Il testo offre spunti di riflessione e di lavoro per trasformare i conflitti in opportunità e crescere bambini emotivamente sani.

"Oggi, per fortuna, i bambini non sono più oggetto (almeno quasi sempre) di punizioni corporali, ma urla e rimproveri non sono scomparsi - spiega Rigobello - e non è detto che siano più innocui della sculacciata".

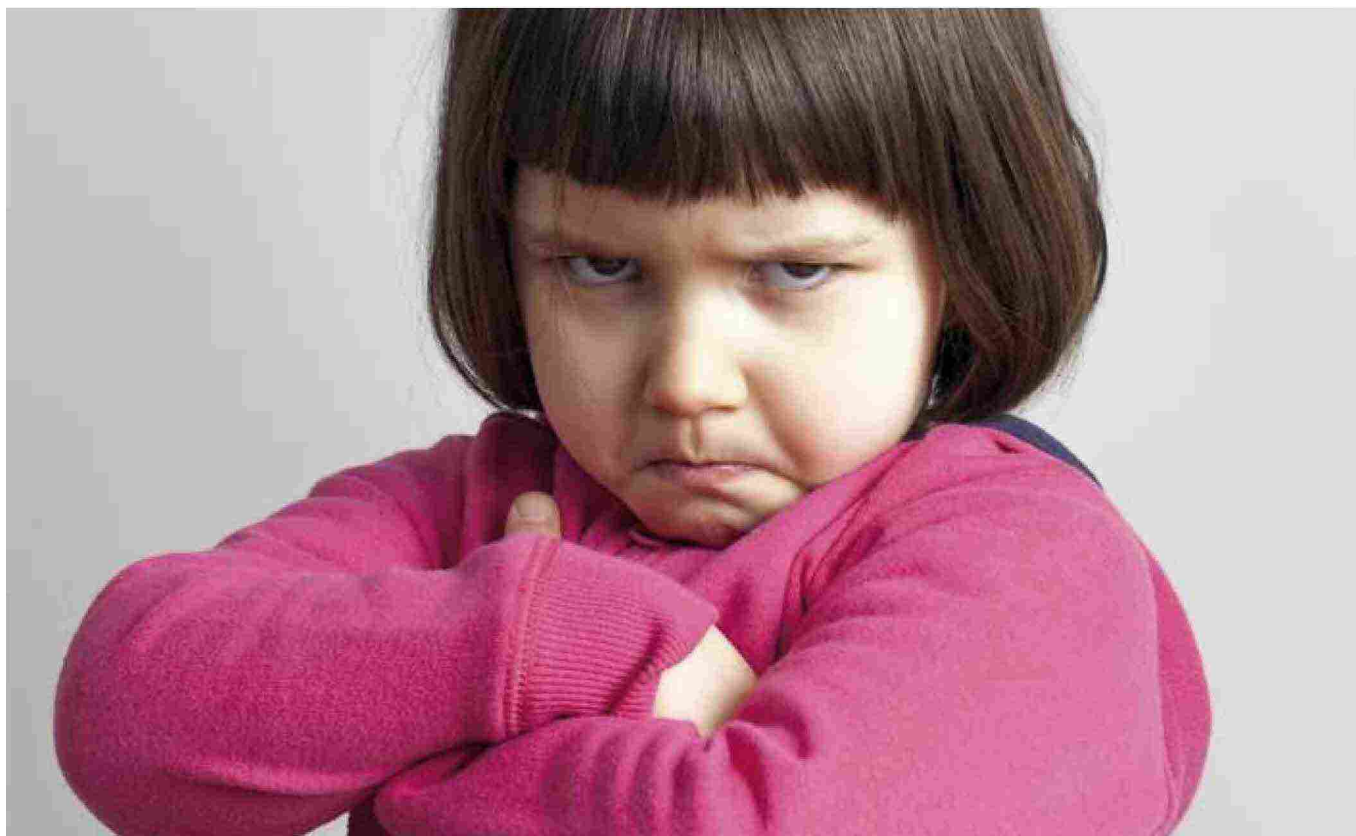
Quando iniziano i problemi e i conflitti genitore-bambino?

"Nel corso dell'infanzia, particolare nei primi 2-3 anni, aumenta il comportamento di esplorazione, grazie anche all'acquisizione di nuove abilità come la deambulazione e un maggior coordinamento motorio. Parallelamente aumentano le situazioni in cui il bambino, spinto dalla curiosità di nuovi stimoli, si espone all'ambiente con il

desiderio di toccare, manipolare e conoscere ciò che lo circonda. Questa spinta è assolutamente sana e funzionale alla crescita, ma porta il genitore a cimentarsi con i primi no e le prime regole ed iniziano i primi incontri disciplinari".

Come confrontarsi senza naufragare nell'errore di rimproveri, colpevolizzazioni, urla?

"In questi incontri tra genitore e bambino spesso è difficile mantenere l'equilibrio tra riconoscimento dei bisogni del piccolo e gestione delle regole. Tuttavia, questo equilibrio è fondamentale per garantire al bambino la possibilità di fare scoperte, conoscere, apprendere dagli stimoli e dall'ambiente, oltre che dalle esperienze, ma se non viene ben gestito nella relazione 'diadica' (genitore-figlio), il rischio è che si possano creare le condizioni facilitanti comportamenti oppositivi, con un aumento



della conflittualità e della tensione nella gestione delle regole. La disciplina 'sensibile' proposta nel libro pone particolare attenzione al dare regole in modo empatico, ovvero riconoscendo sia i bisogni del bambino di attaccamento, esplorazione, sia, allo stesso tempo, la necessità di contenimento e gestione di limiti".

Quali consigli si potrebbero dare al genitore per navigare in questo difficile equilibrio tra bisogni del bambino e necessità di educare e dare limiti?

"Innanzitutto bisogna cambiare lo sguardo e vedere i bambini con occhi nuovi (in modo positivo). In altri termini, occorre leggere il comportamento del bambino come espressione di un bisogno e non una sfida nei nostri confronti. Va considerato che nella prima infanzia, soprattutto intorno ai 2 anni, spesso il piccolo manifesta

comportamenti oppositivi, disobbedienza, scatti d'ira e di rabbia. Il fatto è che i bambini, a quest'età, spesso violano i limiti loro imposti, ma non per sfidare apertamen-

te l'adulto. Il loro comportamento ha una duplice finalità, soddisfare i propri bisogni e imparare a conoscere i genitori e i limiti da non superare, vogliono capire cosa il genitore approva e cosa rifiuta, cosa accetta e cosa non tollera. Questa fase di opposizione attraversata dai bimbi almeno fino ai 4-5 anni di età è spesso erroneamente definita "capriccio".

Rebecca Eanes

ESSERE GENITORI POSITIVI

Come mettere fine ai conflitti e riconnettersi emotivamente

Edizione italiana a cura di Laura Rigobello

Le Comete FrancoAngeli



Il libro descrive una strategia d'azione per i genitori per evitare di scattare/reagire a disobbedienze e 'capricci'?

"Sì, il primo passo è lavorare su sé stessi, poiché i genitori rappresentano un importante esempio per i propri figli. Prima dobbiamo imparare ad essere noi quel che vogliamo diventino i nostri figli. Quindi dobbiamo essere in grado, noi adulti per primi, ad autodisciplinarci. Ad esempio, loro imparano a regolare le emozio-

L'INTERVISTA

→ni se noi sappiamo autoregolarci. Quindi, se ci si aspetta figli gentili, educati, amorevoli, e rispettosi, i genitori devono essere gentili, educati, amorevoli e rispettosi. Come possiamo chiedere ai nostri bambini di non scattare, reagire se noi facciamo altrettanto con loro? È come se dicessimo “fai ciò che dico e non badare a ciò che faccio”. Dobbiamo essere autenticamente ciò che desideriamo diventare loro. Questo potrebbe voler dire rompere vecchie abitudini come ad esempio smettere di urlare quando siamo frustrati, non dare schiaffi o reagire quando arrabbiati. Se non impariamo a gestire le nostre emozioni non possiamo insegnare ai nostri figli a gestire le loro”.

Come ‘rimediare’ a un nostro scivolone, ad esempio dopo un urlo, una scenata?

“I genitori sono esseri umani fallibili e non onnipotenti. Possiamo perdere il controllo e alzare la voce, l'importante è saper offrire ai nostri bambini l'esempio di cosa si

può fare per rimediare; mostrare loro come ci autoregoliamo e come ripariamo se c'è stato un momento di crisi. Insegniamo ai nostri bambini le capacità comunicative positive, quindi ad esprimere la loro opinione rispettosamente e come devono accettare un no. Ad esempio, impariamo a chiedere scusa se siamo stati irrispettosi verso di loro, in questo modo insegniamo loro il rispetto”.

Il lavoro della Eanes suggerisce la formula “soluzioni al posto di punizioni”, che significa?

“Occorre comprendere che il comportamento sbagliato del bambino è davvero solo un segnale di richiesta di aiuto o un modo per comunicarci che non si sente bene. Per definizione, punire significa deliberatamente far soffrire qualcuno. Ma la punizione non è la panacea risolutiva di ogni violazione o errore del bambino. Bisogna piuttosto cercare soluzioni perché i piccoli hanno bisogno di imparare come correggere i loro errori, e non pagare per essi. Se con la punizio-

ne lo spaventiamo troppo, il bambino non ripeterà il comportamento sbagliato per paura, però gli abbiamo solo insegnato cosa non fare. Questo lascia un vuoto piuttosto ampio nella sua educazione. Ecco un altro problema. Quando la reazione del genitore è offrire una punizione, si perde completamente, in primis, la possibilità di comprendere ciò che ha causato il comportamento scorretto, e poi anche l'opportunità di insegnare qualcosa affinché esso non si ripeta. Con la punizione di fatto solleviamo il bambino dalla responsabilità delle sue azioni: una volta che abbiamo tolto un privilegio o dato una sculacciata o lo abbiamo fatto sedere sulla sedia del time-out, in pratica ci assumiamo la responsabilità delle azioni del bambino. Lui, invece, ha bisogno di risolvere il problema che ha creato. Ha bisogno di apprendere come fare. Ed è nostra responsabilità aiutarlo a imparare, non a sostituirci a lui. È come se diventassimo degli allenatori che li aiutano ad apprendere abilità di *problem solving*”.