

Sopravvivere ai capricci dei bambini

Grida. Calci. Morsi occasionali. Se non hai ancora assistito di persona ad un capriccio di tuo figlio, di certo ne hai sentito parlare. Questi comportamenti, pur essendo una parte normale dello sviluppo di un bambino, vanno però seguiti con attenzione. I genitori devono controllare questi sbalzi che vanno resi meno frequenti e meno intensi.

I capricci sono una normale fase di sviluppo, spesso si presentano come una reazione a emozioni forti. I "terribili 2 anni" sono famosi, ma in molti bambini gli scoppi d'ira iniziano prima del primo compleanno, a volte già a nove mesi.

Con un approccio coerente nella gestione di questi momenti, molto probabilmente tuo figlio ne uscirà alla grande intorno ai due o tre anni.

Gli scoppi d'ira di solito si presentano quando il bambino vive forti emozioni ma non sa come parlargli o come affrontarle.

"Se tu capissi ogni cosa ma non riuscissi a parlarne, saresti altrettanto arrabbiata" spiega il Dott. Ravinder Khaira, pediatra americano e padre di due gemelline di quattro anni.

"I bambini hanno degli scatti d'ira perché vogliono diventare più indipendenti. Vogliono fare cose come vestirsi da soli o mangiare da soli e sono frustrati dai propri limiti e dalla loro incapacità di comunicare."

Evitare gli scatti d'ira

Prenditi il tempo di parlare e giocare regolarmente con tuo figlio. Stabilisci delle regole chiare e delle linee guida.

Tratta tuo figlio con rispetto.

"Il primo passo per evitare questi scatti è di stabilire una buona comunicazione con il bambino" avverte il Dott. Harvey Karp, autore del best seller *The Happiest Toddler on the Block* (Il bambino più felice del quartiere.) Suggerisce tre fasi per avere un ottimo rapporto con i propri figli.

Primo, "Mettili le monetine"

"Proprio come mettere le monetine nel parchimetro ti protegge da fasti-

diose multe, vari momenti di gioco insieme a tuo figlio nel corso della giornata possono tenere alla larga scoppi d'ira e aiutare a creare un costante rapporto di collaborazione e affetto".

Secondo, "Stabilisci limiti chiari e coerenti"

Karp ritiene che i bambini somiglino molto a degli uomini delle caverne, primitivi nell'esprimere le proprie emozioni, un pò esuberanti e bisognosi di linee guida da seguire.

Terzo, "Tratta tuo figlio con rispetto"

Quando cerca di esprimere le proprie emozioni, prenditi il tempo per cercare di decifrare il suo messaggio. Sarà molto più facile che ti ascolti – e ti obbedisca – se sente che tu ascolti le sue preoccupazioni.

Cosa scatena gli scoppi d'ira

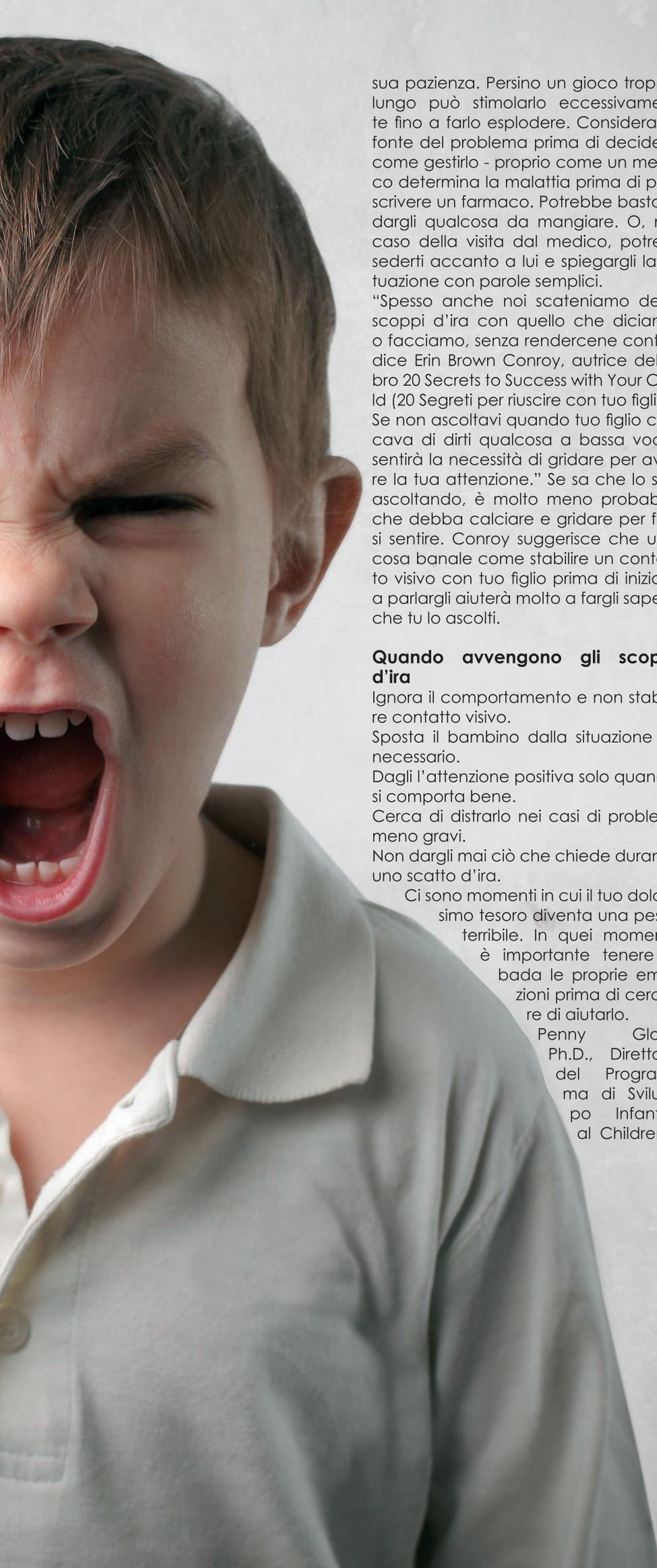
Disagio fisico, come fame, stanchezza o dolore.

Sovraccarico di emozioni, paura, eccitazione, noia, stress. Ricerca di attenzioni.

Alcuni fattori scatenanti sono facili da individuare. Se tuo figlio ha fame, è stanco o malato, è molto più facile che faccia i capricci, proprio come un adulto nella stessa situazione fa fatica a mostrarsi felice.

Altri fattori richiedono un pò di fatica per capirli. Le situazioni che evocano forti emozioni possono essere fra questi. Una visita dal medico può fare paura. Un pomeriggio di shopping può mettere alla prova la





sua pazienza. Persino un gioco troppo lungo può stimolarlo eccessivamente fino a farlo esplodere. Considera la fonte del problema prima di decidere come gestirlo - proprio come un medico determina la malattia prima di prescrivere un farmaco. Potrebbe bastare dargli qualcosa da mangiare. O, nel caso della visita dal medico, potresti sederti accanto a lui e spiegargli la situazione con parole semplici.

"Spesso anche noi scateniamo degli scoppi d'ira con quello che diciamo o facciamo, senza rendercene conto" dice Erin Brown Conroy, autrice del libro *20 Secrets to Success with Your Child* (20 Segreti per riuscire con tuo figlio). Se non ascoltavi quando tuo figlio cercava di dirti qualcosa a bassa voce, sentirà la necessità di gridare per avere la tua attenzione." Se sa che lo stai ascoltando, è molto meno probabile che debba calciare e gridare per farsi sentire. Conroy suggerisce che una cosa banale come stabilire un contatto visivo con tuo figlio prima di iniziare a parlargli aiuterà molto a fargli sapere che tu lo ascolti.

Quando avvengono gli scoppi d'ira

Ignora il comportamento e non stabilire contatto visivo.

Sposta il bambino dalla situazione se necessario.

Dagli l'attenzione positiva solo quando si comporta bene.

Cerca di distrarlo nei casi di problemi meno gravi.

Non dargli mai ciò che chiede durante uno scatto d'ira.

Ci sono momenti in cui il tuo dolcissimo tesoro diventa una peste terribile. In quei momenti, è importante tenere a bada le proprie emozioni prima di cercare di aiutarlo.

Penny Glass,
Ph.D., Direttore
del Programma
di Sviluppo
Infantile
al Children's

National Medical Center (US) ha incontrato tantissimi genitori esasperati dal comportamento dei propri figli.

"Quando scatta uno di questi momenti, la cosa migliore da fare è ignorarli" dice la Dott.ssa Glass.

Mentre è in preda alle emozioni, non stabilire un contatto visivo.

Magari lo puoi portare in camera o in un posto sicuro e lasciarlo lì, con la tua supervisione, fino a che non si calma. Quando il momento è passato, allora puoi dargli attenzione e contatto visivo.

"Ascoltandolo solamente quando si calma, è più facile che lo scatto d'ira finisca prima o sia meno intenso se sa che comunque non attira la tua attenzione.

"Per gli scatti meno gravi, puoi provare a distrarlo o reindirizzare la sua attenzione verso qualcosa d'altro. Se, per esempio, vuole tenere il telefono, prova a dargli un telefono giocattolo o un libro. La Glass consiglia di non soffermarsi sullo scoppio d'ira, perché la cosa farebbe tornare l'attenzione a un comportamento negativo. Piuttosto, cerca l'occasione per elogiare il bambino quando fa qualcosa di buono."

Di solito i bambini vogliono essere amati e apprezzati. E si divertono a trovare modi diversi per arrivarci! Gli scoppi d'ira in casa sono una cosa, quelli in mezzo a un supermercato o un altro luogo pubblico sono un'altra cosa.

Sii coerente con il tuo atteggiamento, sia in casa che fuori. Per così dire, in casa ti puoi allenare a gestire le crisi che poi avvengono fuori casa, anche se ciò significa dover lasciare il negozio o la casa di amici. Ogni esperto sottolinea di non dare al bambino ciò che chiede mentre è in preda alla crisi. "Se cedi, stabilisci un precedente e lui penserà di poter avere ciò che vuole mettendosi a strillare. E non è certo la posizione in cui tu desideri trovarti" avverte la Glass.

Rilassati!

Ci sono giorni in cui sarai un genitore perfetto e altri in cui ti sembrerà di riuscire a malapena a sopravvivere. Nei giorni più difficili, ricordati che essere genitore è un processo di apprendimento sia per te che per tuo figlio. Mentre lo aiuti a gestire le sue emozioni, stabilisci un rapporto di fiducia che proseguirà dai terribili due anni alla tumultuosa adolescenza, e oltre.