



COSÌ DICI ADDIO AI CAPRICCI

DI LUCREZIA GIORDANO

Che fatica riuscire a gestire tuo figlio quando fa le bizzesse! Se segui qualche piccolo accorgimento, però, potrebbe essere tutto più semplice

Ammettilo: avevi sentito parlare dei “terrible two”, ma nessuno ti aveva detto che poi sarebbero arrivati anche i “tremendi tre”, i “ribelli quattro” e gli “spaventosi cinque”. Perché la verità è che i bambini sono bambini, a qualunque età. E se anche tu, almeno una volta dopo l’ennesimo capriccio, hai perso il lume della ragione, allora sei nel posto giusto. Ecco come affrontare al meglio i momenti critici.

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Tempo di qualità, non in quantità, ormai lo sai bene. Eppure, ti ritrovi puntualmente con tuo figlio che richiede la tua attenzione ogni volta che provi a fare il bucato o a preparare la cena. Prova a invertire le priorità! Al tuo rientro dall’ufficio la casa chiede pietà? Pazienza! Prima



di riordinare “perdi” qualche minuto con lui e fatti raccontare la sua giornata: una volta saziato il suo bisogno di attenzioni, ti lascerà libera di dedicarti alle faccende.

ASSECONDALO

A volte una delle migliori strategie per arginare un capriccio è quella di... assecondarlo. Al parco non stressarti: lascialo correre, sporcarsi, confrontarsi, per lui è un momento di crescita. E se rifiuta di dormire da solo? Forzarlo non ti porterà a nulla. Del resto la notte spaventa tutti, soprattutto i bambini. Assecondalo fino a quando non si sentirà pronto e, nel frattempo, aiutalo a familiarizzare con l’ambiente giocando insieme nella sua cameretta durante il giorno.

VIETATO STRESSARSI!

Quando sei mamma, primavera fa rima con festicciole, parco giochi, cerimonie. E già ti viene l’ansia all’idea di gestire la piccola peste fuori dalle mura domestiche. Ma un modo c’è: giocare d’astuzia e... rilassarsi!

I consigli dell'esperta



Roberta Cavallo

Tata Roberta Cavallo, family-coach del programma tv *Quattro Mamme*, è l’attrice più letta in Italia negli ultimi anni per quanto riguarda il settore infanzia.

EMPATIA E COMPrensIONE

Cinque dritte per reagire al meglio ai capricci del tuo bimbo

- La regola base è una: smetterla di considerarli capricci. **Si tratta in realtà di un bisogno del bambino**, un modo di comunicare un malessere che non riesce a esternare.
- **Ascoltalo per comprendere il suo disagio.** È importante identificarsi con lui, assecondare le sue emozioni, stabilire un rapporto di empatia e **cercare insieme una soluzione.** Così il bambino, sentendosi accolto, ridimensiona il capriccio.



- **Guardalo sempre negli occhi** mentre gli parli: aumenta la comprensione reciproca e lo aiuta a sentirsi più amato e considerato.
- Se abbiamo detto no, restiamo sulla nostra posizione senza cambiare idea: **per tuo figlio è importante sapere che sai sempre cosa fare.** Ma permettilgli di esprimere i motivi del suo disaccordo.
- **Fuori casa fatti furba!** Assicurati che la location sia a misura di bambino e preveda un servizio di baby sitting. **E butta in borsa piccoli giochi, pennarelli e fogli bianchi** per i momenti di noia: non si sa mai.