

STOP AI CAPRICCI SENZA URLARE

È il problema di tutti i genitori: farsi ubbidire evitando i drammi. Ecco cosa suggeriscono gli educatori

di Francesca Lucati

«Per risolvere una volta per tutte la grana dei capricci, non bisogna considerarli degli sfoghi isterici e inspiegabili», spiegano Roberta Cavallo e Antonio Panarese, consulenti genitoriali e autori del manuale *Smettila di fare i capricci* (Mondadori, 18 €). «Con le bizzie, tuo figlio manifesta il suo disagio (o vuoto) interiore perché non ha altri strumenti per farsi ascoltare. Quindi, le tue urla, minacce e punizioni peggiorano solo la situazione: il piccolo non si sente compreso e perde la fiducia nei tuoi confronti. **Renditi, invece, disponibile ad accogliere il suo "malessere" emotivo, ovvero la causa scatenante.**»

COME PREVENIRLI

Il trucco è procedere per step e non aspettare a intervenire quando il capriccio è già esplosivo. «Osserva il bambino più che puoi e domandati il perché dei suoi gesti e dei suoi stati d'animo», consigliano gli esperti. «Se devi dargli dei limiti o dei no, fallo con fermezza, amore e gentilezza, senza ferirlo. **Sii comprensiva davanti alle sue obiezioni ed evita di perdere la calma. Non banalizzare o dare per scontate le sue richieste, le cose che fa e ti dice.**» Attenzione, non ti stiamo invitando a prostrarti al suo servizio o a dargli ciò che vuole prima ancora che te lo chieda, ma a esserci sempre e a fargli capire concretamente la tua disponibilità e la tua abbondanza di amore. Per esempio,

tre scelte poco efficaci

Per Roberta Cavallo e Antonio Panarese sono:

→ **PUNIZIONE** Da un lato aiuta il genitore a liberarsi di emozioni negative (paura di farsi comandare dal bambino), ma dall'altro rafforza l'impulso a fare di nuovo le bizzie.

→ **TIME OUT** «Interrompi il capriccio fino a quando lo dico io». Riporta un'apparente calma. Ma disorienta il bambino.

→ **RINFORZO POSITIVO** Premiare il figlio ogni volta che è "giusto" è una tecnica di addestramento, che non gli consente di essere se stesso, di conoscersi, di imparare dai suoi errori. Il bambino dovrebbe fare le cose per il gusto di farle e di imparare, non per ricevere un "bravo" o un regalo in cambio!

vagli subito incontro per salutarlo quando rientri a casa e rispondi tempestivamente quando ti chiama. Non spegnergli la tivù a tradimento ma anticipagli a più riprese che stai per farlo e poi, una volta spenta, fate qualcosa insieme in modo che non senta il vuoto che compensa con i cartoni».

COME CALMARLI

E se la furia è già esplosa? «Prenditi qualche secondo per valutare il da farsi ed evita di urlargli frasi come "Basta, non ti sopporto più"; "Finiscila"; "Sei un disastro", rispondono Cavallo e Panarese. «Tuo figlio ha un problema e ha bisogno di te, non del tuo isterismo. Sforzati di essere neutrale. Questo significa anche non prendertela se ti dice cose cattive. Chiedigli perché è così contrariato e, nel caso, aiutalo a verbalizzare le sue emozioni, dichiarando che lo comprendi ("Sei tanto stanco? Lo so, ti capisco, è stata una giornata lunga"). Mostrati tranquilla, ferma e determinata: diventerai il riferimento rassicurante che contiene il bambino e lo tragheta fuori dal capriccio».