

CORSO

**Come prevenire i capricci dei bambini
e gestirli al meglio**

Lezione 1

Perché i bambini fanno i capricci?

Le urla alla cassa del supermercato, il “no!” ripetuto dinanzi alla regola, buttarsi a terra – nel caso dei più piccoli –, il rifiuto di seguire papà o mamma alla spesa, non staccarsi dalla televisione, non voler mangiare ciò che è a tavola, il “non mi piace!” senza nemmeno assaggiare...

Quando parliamo dei capricci dei bambini, ci riferiamo a **quelle reazioni fastidiose**, non desiderabili, esibite dal bambino che, tante volte, avviliscono un genitore e lo fanno sentire incapace di gestire la situazione.

Spesso i **genitori mi dicono “So che i capricci indicano un bisogno di attenzione”** ed è vero in molte occasioni. Saperlo, però, non è sufficiente a risolvere il problema perché l’attenzione bisogna poi dargliela ed è necessario capire quale tipo di attenzione viene richiesta dal bambino per interrompere l’automatismo del capriccio; altrimenti, si sente non capito ed urla di più.

Ogni capriccio ha un suo perché. Se volete placarli ed evitarli dovete entrare nel mondo dei bambini, nelle loro emozioni e abbracciare il loro disagio, ascoltare e capire per dare risposte efficaci e assumere comportamenti in grado di calmarli anche quando l’unica loro risposta sembra essere urlare!

Così come gli adulti manifestano ansia, tensione, nervosismo, frustrazione, così il bambino comunica, con il capriccio, la sua incapacità di affrontare qualcosa che non comprende, che lo disturba, che non vuole accettare.

In un mondo costruito a misura degli adulti, governato da regole fatte dagli adulti per gli adulti, i bambini cercano il loro modo per farsi sentire. Possono percepire se stessi deboli, perdenti o incapaci, rispetto a ciò che

gli adulti fanno agevolmente, addirittura rispetto ai fratelli o alle sorelle più grandi di loro. Per questo, chiedono di contare, di avere un posto, una visibilità, uno spazio, un'attenzione; urlando, manifestano il bisogno di crescere, di fronteggiare e contrastare lo strapotere dell'adulto per stare in eterno sulle giostre, stare al mare o in piscina fino a diventare pesci essi stessi, sporcarsi con i colori e disegnare sulle pareti...

È utile sottolineare che i bambini ricorrono ai capricci sia quando sono destinatari di un sistema educativo severo, sia quando il sistema educativo li ricopre di attenzioni eccessive. Una educazione severa spinge verso il senso del dovere e il bambino svilupperà probabilmente un bisogno di compiacere a mamma e papà per soddisfare le loro aspettative e la loro approvazione di cui ha chiaramente bisogno per sopravvivere. Probabilmente, da grande vedrete un giovane ben educato (il che non guasta) ma che avrà bisogno di spinte, di indicazioni da seguire e che porterà a casa risultati voluti da altri. Il modello di educazione spinto troppo verso il senso del dovere, avrà trascurato desideri, emozioni, ascolto che rappresentano un volano di stima e fiducia in sé, motivazione a scegliere, a realizzare i sogni, a cercare la felicità...

Ma, come dicevamo, un bambino **farà capricci anche se gli vengono dedicate eccessive attenzioni**. Si torna a casa dal lavoro e state con lui; mentre lavorate al pc, vi chiede di giocare e lasciate tutto per accontentarlo; le uscite sono orientate esclusivamente ai suoi desideri...

E i desideri del genitore? Come viene alimentata la vita di coppia se tutte le energie sono orientate verso il bambino? Se tutto gira intorno alla sua persona, al primo "no!" ci sarà prima il capriccio e poi la rabbia. Probabilmente, il bambino si costruirà l'idea che tutti sono come mamma e papà e, quindi, alle sue dipendenze. Quando avrà modo di capire che non è così, quale sarà la sua reazione? Si sfiderà per misurarsi o sceglierà solo

persone sulle quali poter prevalere? Riuscirà a sviluppare relazioni fondate sul confronto, sul dialogo o vanterà più che altro pretese? Saprà impegnarsi o di fronte a una sconfitta la colpa sarà sempre degli altri? Mirerà a stabilire relazioni paritetiche o tenterà di prevalere?

Vi sarà utile se riporto **alcune esperienze** di genitori che nascondono rischi facili da correre. Raccolgo spesso l'esperienza di tanti genitori che si **sentono giudicati positivamente** o negativamente in base a come si comportano i propri figli. **"Non farmi fare brutta figura!"** significa educarlo per mamma e papà, non per sé. In altre parole, è come dire al bambino che, una volta autonomo, potrà farà come gli pare e piace. Da adulto, forse, rispetterà le regole soltanto quando saprà di essere controllato, fumerà di nascosto, rimetterà casa in ordine solamente se arrivano ospiti.

Altre volte, i genitori guardano ai propri figli come **continuità della propria vita, uno strumento di rivalsa** per tutto ciò che non sono riusciti a realizzare, una seconda occasione per sé, una vita di riserva con conseguente ansia, frustrazione, insoddisfazione per rincorrere ciò che non è accaduto per sé e che poco hanno a che fare con l'educazione.

Cari genitori, **guardate con serenità la vostra vita**, c'è ancora tanto da poter realizzare. Concentratevi sui figli ma anche su voi stessi. Cambiate ciò che non vi soddisfa, prendete i sogni nel cassetto e realizzate quelli possibili. Non abbiate rimpianti ma sfoderate entusiasmo ed energia per ripensare a ciò che siete riusciti a realizzare con impegno, tenacia, fatica, volontà di riuscire. Non è poco! Non avete bisogno delle soddisfazioni dei vostri figli per essere soddisfatti di voi. **Non caricateli delle vostre aspettative, delusioni, rinunce, non spingeteli ma motivateli, non chiedete ma incoraggiate.**

A volte, i capricci sono la reazione anche alla pressione, **a una eccessiva carica di aspettative**. Alleggerite il peso, affiancateli senza sostituirli; posizionatevi **né sempre avanti a loro** per prevenire i rischi, né sempre dietro per spingerli a proseguire.

Siate affianco! “A che serve la mia presenza per mio figlio? Che valore ha? Come posso aiutarlo a crescere bene?”. E il crescere bene non è misurato solamente sui gol segnati, i voti a scuola, il bacio ai nonni senza che sia richiesto. I risultati che ottiene il bimbo riguardano la dimensione del “fare”; ad essa va affiancato l’allenamento alla dimensione “dell’essere” in cui abita la serenità con cui crescono, il piacere di vivere, la curiosità, la gioia, l’interesse con cui affronteranno le scoperte ogni giorno, la fiducia nei genitori, la capacità di condividere in famiglia gli spazi e le cose, i sorrisi che donano alle persone che incontrano.

Bravi genitori si diventa mano a mano e, in ogni caso, **qualche capriccio** e un po’ di resistenza sono preferibili a comportamenti poco reattivi, troppo ubbidienti e silenziosi...