

Domare i capricci

Perché fa i capricci

Le manifestazioni di aggressività o di "nevrosi" che compaiono nell'età in cui il bambino va strutturando la propria idea di sé (2-5 anni), devono essere arginate e comprese attraverso le strategie più adeguate, per evitare che un atteggiamento prepotente si strutturi come parte della personalità definitiva del bambino e che la modalità ricattatoria diventi il suo meccanismo comunicativo abituale. La fase dei "no" che il piccolo attraversa naturalmente intorno ai 2-3 anni manifesta la sua naturale spinta oppositiva, necessaria all'affermazione della propria autonomia e della propria identità. Questa fase non dev'essere vissuta come un fallimento educativo, né come il riscontro di uno sfortunato "caratteraccio".

L'esigenza di gridare al mondo adulto e soprattutto alla mamma "esisto!" induce il bimbo a contrastare ogni limite gli venga posto. Il capriccio può essere considerato un modo distorto con cui il bambino esprime una richiesta: se si riesce a non focalizzarsi troppo sullo scatto di rabbia, a non lasciarsi "intrappolare" emotivamente dal momento critico, si potrà cogliere il contenuto della vera richiesta che si nasconde dietro alle urla e ai pianti.

Un limite, una proibizione, inducono inizialmente una frustrazione, fisiologica nel bambino di quest'età. Ma la regolarità e la coerenza dei limiti posti e delle regole familiari, offrono al piccolo un ambiente protetto e contenitivo in cui crescere sicuro di sé. I "no" dei genitori non dovranno dunque essere continuativi, spazientiti, minacciosi e universali, ma chiari, fermi, irremovibili e coerenti.

Si consideri d'altro canto che reprimere l'esigenza di fare da solo (così come insistere con eccessi di protezione dal freddo, dai rischi, dal digiuno "apparente") può, secondo molti psicoterapeuti infantili, provocare una forte carica di aggressività interiore. Sia anticipare i bisogni del bambino, sia -all'opposto- renderli inaccessibili, può mortificare il bambino in maniera controproducente. L'obbedienza che nasce dalle regole e dall'esempio diventerà una sana abitudine di vita equilibrata e soddisfatta. L'obbedienza che nasce dalla paura o dall'inibizione potrà sfociare in imprevedibili e violente ribellioni tardive, per esempio adolescenziali.

Le regole costanti e coerenti non limitano la libertà del bambino, anzi, ne consentono la libertà di essere giustamente "piccolo" e non ancora gravato da responsabilità eccessive per la sua età.

Capricci motivati e capricci "finti"

Vanno ben distinti i capricci realmente causati da uno stato di delusione e di confusione, in cui il bambino piange e non riesce a dare spiegazioni verbali, perché fatica a tollerare una frustrazione, dai capricci invece "finti". Questi ultimi sono una deliberata opposizione, in cui il bimbo non piange, ma strilla e si dimena per convincere i genitori a fare quello che vuole, esasperandoli. Cedere alle sue richieste in questi casi è quanto mai sconsigliato, in quanto crea un precedente pericoloso: il piccolo "despota" prima o poi tornerà alla carica, avendo sperimentato l'efficacia della sua smisurata e plateale protesta.

Proprio di fronte ai capricci "finti", dunque, se cercare di calmare il bambino con pazienza e spiegazioni non serve, occorre ignorarlo per qualche minuto, privandolo della platea necessaria alla sua scenata. Sarà lui a tornare indietro, tentando metodi comunicativi più civili e probabilmente più efficaci. Se il piccolo scopre che l'attenzione di mamma e papà si ottiene con la gentilezza, comprenderà che i capricci sono uno spreco di energia inutile!

Come gestire i capricci

Nell'età in cui è troppo presto circostanziare e spiegare le ragioni del "no" e i pericoli, gioveranno la distrazione e talora la contenzione fisica o il breve isolamento. Nell'età successiva (quanto prima...) sarà bene, ove le circostanze lo permettano (assenza di immediato pericolo, ricettività del bambino) motivare con grandi rapidità e semplicità le ragioni del no.

Quando il bambino, ascoltate e capite le regole, non dà retta, occorre agire con autorità, talora bloccandolo, talora intervenendo con atteggiamento determinato e fermo, per imporsi ed impedire al piccolo di portare avanti un'azione vietata. E' inutile dire di no e lasciar proseguire un atteggiamento che si ritiene inaccettabile.

Il bambino impara in fretta che in pubblico i genitori si vergognano dei suoi capricci e che facilmente gli concederanno ciò che pretende. Mamma e papà dovrebbero avere anche davanti agli estranei la sicurezza e il coraggio di non assecondare le richieste inopportune, con la calma e il distacco possibili, per non cedere al ricatto e rimanere coerenti con i loro obiettivi educativi.

Sembra utile superare rapidamente il picco della rabbia più intensa, rimandando le eventuali domande e spiegazioni a quando la situazione si sarà calmata. Ad acque ferme si può cercare di dare un nome alle emozioni del bambino, aiutandolo ad esprimerle in un clima di ascolto e comprensione, anche qualora siano negative come la gelosia, l'invidia, il rancore. Conoscere certe emozioni è il modo migliore per imparare a controllarle entro l'età adulta.

Abuso di potere del bambino sul genitore?

Il permissivismo in cui i genitori italiani si sono orientati dal dopoguerra in poi è dovuto ad una scelta culturale con la quale si è messa in discussione l'autorità indiscussa genitoriale del modello familiare tradizionale, temendo che questa inducesse ripercussioni negative sullo sviluppo della personalità dei figli. Purtroppo una conseguenza di questo cambio di atteggiamento è che i bambini, cercando dei limiti che li aiutino a comprendere cosa si possono aspettare dalla realtà circostante, non li trovano e pensano di poter ottenere tutto ciò che vogliono, mediante pianti, urla e ricatti.

Se il bambino si trova di fronte ad una raffica di no, non può attenersi a tutti quei divieti. E' meglio dunque stabilire delle priorità: poche regole da rispettare, ma ferree. Mamma e papà devono mostrare rispetto e considerazione per i sentimenti del bambino, spiegando il perché di regole e divieti e dando la sensazione al bambino di essere ascoltato e capito nelle sue esigenze. In tal modo sarà più facile ottenere da lui la collaborazione ed il rispetto che pretendiamo. La posizione del bambino non deve essere quella di una continua contrattazione, ma di un essere ancora in crescita che ha bisogno di obbedire agli adulti per crescere più sicuro. Dargli troppo potere è negargli un sacrosanto diritto di essere protetto.

Punizioni

Se ne discute tanto: quali siano le punizioni più efficaci; se ancora siano necessarie; se quelle corporali abbiano un senso. Molti psichiatri e sociologi ricercatori e genitori hanno raccomandato di mettere al bando le punizioni corporali dei bambini, in quanto profondamente ingiuste, nonché inefficaci. Castigare con la paura costringe il bambino ad arrestare temporaneamente il suo processo creativo di apprendimento per concentrarsi sui sentimenti interiori di dolore, rabbia e vendetta. Queste esperienze non possono educare il bambino a comprendere come risolvere situazioni analoghe nella vita futura in modo equilibrato. Inoltre il rapporto reciproco di amore, di fiducia e di collaborazione che si auspica tra le due generazioni genitori/figli, necessario per un dialogo a lungo termine, viene seriamente messo a repentaglio da una consuetudine alla comunicazione violenta e unilaterale. Infine, il fatto che nell'infanzia dei peggiori criminali ci sia quasi regolarmente una storia di percosse è una delle dimostrazioni che picchiare insegna a risolvere i problemi con la violenza. Si segnala anche che le percosse abituali nell'infanzia su una potenziale zona erogena (sculaccioni) sono riconosciute da alcuni esperti come strettamente connesse a deviazioni della futura maturazione sessuale dell'individuo.

Un buffetto sulla mano o una sberla occasionale possono anche non essere unanimemente condannabili, ma un abuso molto più grave e misconosciuto è l'uso abituale di epiteti e ter-

mini offensivi nei confronti dei bambini: le conseguenze di questi insulti sono sottovalutate, ma sono certamente peggiori per gli effetti immediati e a lungo termine sull'autostima del bambino e sulla sua immagine di sé.

Il bimbo apprende molto dalle parole, ma molto di più dall'esempio dei suoi modelli. Difficilmente riusciremmo a trasmettergli l'importanza della serenità interiore mostrandoci ansiosi nel nostro vissuto quotidiano, a conferirgli equilibrio lasciandoci scappare frequenti intemperanze con lui o davanti a lui, a insegnargli il piacere della socievolezza e della tolleranza abituandolo alle nostre moderne frenesie e alle nostre paranoiche intransigenze.

Certamente ognuno di noi genitori ha dei limiti caratteriali e dialettici con cui fare i conti. La nostra autostima e il nostro autocontrollo, per esempio, ci rendono più credibili; la scarsa autostima e l'impulsività, dal canto opposto, possono inevitabilmente minare la nostra autorevolezza. Cercare di equilibrare i nostri istinti e la nostra razionalità con pacatezza e pazienza, invece, può essere la chiave di volta per ottenere il benessere reciproco insieme agli auspicati traguardi educativi. Quella di essere genitori è però proprio un'ottima occasione per lavorare sulle nostre ombre e sviluppare le nostre potenzialità positive.

In un'epoca di incertezze e precarietà, è nostro dovere fornire loro sicurezza e determinazione, per offrire loro un futuro quanto migliore possibile. Coraggio!

Premi

Premiare ogni comportamento corretto o promettere un premio in risposta all'obbedienza, subordina un atteggiamento buono ad una contrattazione ricattatoria spesso controproducente. Se l'autorevolezza del genitore necessita regolarmente di adottare promesse allettanti per acquisire la giusta credibilità, forse il genitore deve rivedere la propria convinzione in merito all'ordine impartito... Per il bambino fare il bravo per avere la caramella può essere una mossa commerciale discreta in merito al discernimento tra il conveniente e lo sconveniente, ma non certo un'acquisizione di consapevolezza sul discernimento tra il bene e il male!

Sempre tornando all'importanza dell'esempio, non ci dovremmo poi lamentare se, abituati alla contrattazione del premio, i nostri piccoli "imprenditori" giocheranno al rialzo prima di compiere qualunque attività: mettere le scarpine, lavarsi i denti, finire la pappa, rispondere ad un saluto, condividere un gioco, riordinare.

Quanto è punitiva (spesso più di un castigo) la delusione di mamma e papà di fronte ad un comportamento sbagliato, tanto è compensatorio il "rinforzo" con cui mamma e papà devono lodare un comportamento giusto. Senza smancerie teatrali o pubblici salamelecchi (complimentarsi inutilmente toglie valore alle lodi realmente meritate!), sottolineare con orgoglio di aver notato l'autonomia, le capacità e l'obbedienza del bambino risulta sovente il miglior stimolo affinché l'atteggiamento virtuoso si ripeta.

Ricordiamoci che dimostrarsi capace per il bambino è più importante che non fare arrabbiare mamma e papà.

Suggerimenti preziosi

- **"Quando ti calmi ne parliamo"**. Talora ignorare i capricci con temporanea indifferenza (quando la vicinanza del genitore li amplifica, quando si percepisce che siano solo dovuti alla stanchezza, quando non si è in pubblico) può essere un'ottima ed efficace soluzione. Bisogna però evitare di far percepire un senso di abbandono e tanto meno di tollerante noncuranza nei confronti di un atteggiamento sbagliato.
- **"Facciamo la pace"**. Quando la contenzione fisica non funziona, non calma, anzi incrementa la rabbia del bambino, conviene proporre una tregua con dolcezza e sicurezza, per rispolverare l'esigenza di contatto fisico. L'istinto prevale sulla ragionevolezza nei primi anni di vita. Quindi al genitore conviene far prevalere l'astuzia sulla prepotenza. Quando possibile, riproporre gli ordini con la simpatia, con l'ironia, con il gioco e persino con lo scambio di ruoli, agevola la risoluzione di **empasse** quotidiani in modo molto educativo e contemporaneamente più rilassato.
- **"...Guarda un po' cos'ho trovato..."**: sorprendere il bambino strillante bisbigliando inaspettatamente, o suonando un campanellino, o battendo le mani, o spostandone l'attenzione con un colpo di ironia e di astuzia, per rimandare le spiegazioni ad un momento più opportuno, può essere il metodo più efficace per ottenere immediatamente il silenzio. Non va comunque trascurata l'opportunità, non appena possibile, di occuparsi del chiarimento di quanto accaduto durante il capriccio.
- **"Adesso ho bisogno che mi ascolti"**. A volte piegarsi all'altezza del bambino e chiedergli di guardarvi negli occhi, eventualmente girandogli delicatamente il viso, consente di entrare meglio in comunicazione con lui.
- **"So che ti dà fastidio non poter toccare quella cosa..." "Mi dispiace doverti interrompere..."**. Dimostrare al bambino di comprendere i suoi sentimenti e le sue esigenze aiuta a chiederne la collaborazione.
- **"Quello che hai detto/fatto non serve e fa del male"**. Se il bambino ha esagerato, è essenziale non fare altrettanto con lui! Apostrofandolo con pari insolenza, difficilmente gli faremo comprendere che il rispetto è una regola fondamentale. Vanno evitate quindi le espressioni "sei un pasticcio", "sei un disastro", "sei cattivo", "sei sempre il solito", "sei peggio degli altri bambini", in quanto colpevolizzazioni eccessive e generalizzanti, per nulla chiarificatrici.
- **"Cosa c'è che non ti andava?"**. Quando è il momento, lontano dal problema "acuto", affrontare l'argomento con il dialogo e con tanto ascolto. E' opportuno invitare il bambino fin da piccolo a riconoscere i sentimenti provati, distinguendo la delusione, la rabbia, la paura. Imparare a parlare di sé e a conoscersi è un percorso prezioso da compiere, se condotto da una persona amorevole. Quando il bambino comincerà a spiegarsi cerchiamo di legge-

re nelle sue parole le sue emozioni; e prima di etichettarle come giuste o sbagliate comprendiamole e spieghiamogliene la normalità, semplicemente. Poi è giusto proporgli soluzioni alternative alla rabbia e alla violenza per risolvere i conflitti, magari trovandole insieme in un momento di tranquillità.

- "*Sei stato proprio bravo lì, ma qui hai sbagliato*". E' necessario inquadrare il fallimento nella prospettiva delle reali capacità del bambino, ridimensionare alcune pretese eccessive del genitore e incoraggiare il bambino a non sbagliare più, mostrando fiducia e apprezzamento per i suoi successi.
- "*Hai capito? Ripeti cosa hai imparato*". Invitare a ripetere a voce alta la regola che va messa in gioco in un determinato momento o che è appena stata chiarita, può aiutare a mettere a fuoco il motivo vero del rimprovero, e la sua finalità buona. Per esempio: "Cosa si fa prima di mangiare? Ci si lava le mani"; "Come si dice quando si riceve qualcosa? Si dice: Grazie!"; "Cosa si dice prima di toccare qualcosa che non è tuo? Si dice: Posso, per piacere?".
- "*Adesso è il momento di sfogarsi! Qui e ora POSSIAMO!*". E' opportuno concedere degli spazi delimitati in cui il piccolo possa liberamente *sporcarsi* (cucinando con un genitore, impastando, dipingendo con colori atossici magari con le mani, giocando con la terra), *far rumore* (giocare a chi urla più forte, cantare a squarciagola, improvvisare concerti di percussioni), *scatenarsi* (correre a perdifiato, rotolarsi, arrampicarsi, tentare percorsi ad ostacoli), *distuggere* (stracciare fogli colorati per creare frange e stelle filanti, sminuzzare la plastilina, strappare la carta da gettare nella raccolta differenziata), *disordinare* (rovesciare i contenitori dei giochi per farne l'inventario, pulirli o eliminare quelli vecchi e rotti). Questi sfoghi legittimati renderanno più probabile l'obbedienza nei momenti quotidiani di dovuto contenimento: lavarsi le mani, farsi il bagnetto, imparare a fare silenzio quando parla qualcun altro, stare seduti a tavola, riordinare. Infine è utile che lo spazio dedicato ai giochi preveda anche un idoneo spazio per riordinarli: tutto ciò che resta in vista invita al suo utilizzo, stimolando iperattività. L'ordine dell'ambiente favorisce l'ordine mentale.

RICORDA:

Il capriccio è efficace solo quando il genitore ci casca!

Le regole sono efficaci solo quando il genitore ci crede!

(Jan Hunt, M.Sc. "Dieci ragioni per non picchiare i vostri bambini"; Roberto Albani "Si fa come dico io. L'equilibrio del potere tra genitori e figli"; manuali di psicoterapia dell'infanzia)