

**Piccoli
GRANDI
Manuali**



**i manuali red!
da 30 anni con i genitori**

Penney Hames, psicologa dell'età evolutiva e giornalista, ha collaborato con il National Childbirth Trust (ente nazionale britannico per l'assistenza al genitore e al bambino) e ha pubblicato diversi volumi sulla sua esperienza clinica.

L'autrice desidera ringraziare Dorothy Eimon e Liz Arbiter della Tavistock Clinic, sperando di aver reso giustizia alle capacità e all'esperienza di entrambe. Si assume inoltre ogni responsabilità per eventuali inesattezze presenti nel testo.

© 2007, 2017 red!
www.rededizioni.it

Nuova edizione 2017

Traduzione di Rita Bandinelli
dall'originale inglese *Toddler Tantrums*,
Thorson/HarperCollins Publishers Ltd., Londra,
in collaborazione con National Childbirth Trust Publishing
© NTC Publishing 2000, 2002

Revisione redazionale di Alba Piscone

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Penney Hames

I bambini
non fanno mai
i capricci

red!

Perché questo libro?

Crescere è un'esperienza importante e bellissima, ma anche un cammino complicato sia per i bambini sia per i loro genitori.

Per un bimbo trovare nell'adulto un 'contenitore' che lo aiuti a superare, con serenità, ansie e paure è di grande aiuto: gli indica la strada, ne sorregge i tentennamenti. Per questo i bambini cercano sempre di verificare l'esistenza dei limiti che solo un adulto può dare loro.

Mostrare questi limiti con fermezza ma comprensione è di grande aiuto per tutti; rende ogni cosa più facile e consente di affrontare momenti delicati (quelli che comunemente vengono chiamati 'capricci') spesso causati da fame e stanchezza o legati a esperienze del quotidiano, come il vestirsi o il mangiare.

I bambini non fanno mai i capricci è un'utile guida per tutti i genitori. La psicologa Penney Hames spiega perché durante i primi anni di vita le emozioni dei bimbi sono tanto intense quanto il loro bisogno di verificare l'esistenza dei limiti, e aiuta a scegliere le soluzioni più adatte per i genitori e per i figli.

I 'capricci' non si possono evitare

Le grida dei piccoli, lo sconforto dei grandi

La piccola Ruby, 3 anni, è al supermercato con la mamma; a un certo punto si immobilizza in piedi con le braccia spalancate, le gambe irrigidite, gli occhi sbarrati, e urla. È un urlo acutissimo, lacerante per i timpani e per il cuore, davvero angosciante. Sua madre, lì vicino, cerca di convincerla a seguirla. Tutti si girano a guardare e anche un'amica della mamma, con loro al supermercato, assiste con evidente imbarazzo, azzardando qualche consiglio sotto voce. Alla fine, la mamma di Ruby perde la pazienza e grida: «Smettila subito!». Ma poiché la bambina continua a urlare, la mamma, imbarazzata e irritata, la solleva (compito non facile data la rigidità del suo corpicino) e, abbandonando nel bel mezzo della corsia il carrello pieno, la trascina ancora urlante fuori dal supermercato e la infila a forza in macchina. Poi mette in moto e se ne va, nemmeno lei sa dove, purché via di lì. Un quarto d'ora dopo, Ruby finalmente smette di piangere e si addormenta. Sul viso di sua madre, esausta e confusa, cominciano a scorrere le prime lacrime di un pianto copioso.

Un attacco di capricci è un'esplosione emotiva straripante che avviene quando il vostro bambino sente di aver perso il controllo. È la dimostrazione pratica di ciò che vostro figlio prova in quel momento: caos, confusione e sconforto. Quasi sempre i capricci si verificano quando lui si trova con la persona che ama di più, cioè voi. Ma, dopo tutto, sapevate già che essere genitori è difficile!

I capricci sono qualcosa di più di una banale manifestazione di rabbia, come spesso può sembrare. In realtà la rabbia è la reazione che possono provocare. Ma considerarli semplicemente ‘attacchi di collera’ e niente altro può farvi perdere un’occasione preziosa per aiutare il vostro bambino ad accettare le emozioni forti.

In un certo senso, i capricci sono progressi naturali, frequenti e, lo crediate o meno, positivi nella crescita di vostro figlio. Dimostrano che sta cominciando a sviluppare il senso di sé e quello del suo posto nel mondo. Sono il suo modo di gestire la frustrazione che prova quando non gli basta più la fragile percezione che ha di se stesso e delle sue interazioni.

I capricci come tappa dello sviluppo della consapevolezza di sé

I bambini piccoli imparano ‘dove loro finiscono e dove gli altri cominciano’ facendo delle cose e attraverso la relazione con voi. La loro consapevolezza di sé, infatti, è strettamente legata al ‘fare’. A 2 o 3 anni di età, agire è il modo migliore per rendersi conto di chi si è: giocare, chiacchierare senza sosta e anche gridare, rompere oggetti, correre, arrampicarsi, scavare, mettere in ordine sono tutte attività che danno al vostro bambino un senso più concreto del proprio esistere.

È *facendo* che i bambini piccoli sperimentano i propri punti di forza e le proprie debolezze. Ed è *scegliendo* ciò che vuole fare (entro certi limiti) che il bambino scopre che cosa gli piace e che cosa non gli piace: in altre parole, scopre se stesso.

I bambini tuttavia non sono in grado di porre un limite a ciò che vogliono: la loro unica preoccupazione è fare quanto desiderano e farlo *subito*. Perciò, quando dite ‘no’ a vostro figlio, o anche quando gli chiedete di aspettare, ricordate che lui non è capace di considerare con calma il vostro punto di vista: non riesce ancora nemmeno a rendersi conto che voi ne avete uno. Si sente

solo confuso e frustrato. Per aiutarlo, quando dovete dirgli 'no', offritegli due alternative: gli daranno la possibilità di operare una scelta attiva.

Una spazzola o un pettine in cambio di un martello

Il piccolo Charlie, 2 anni, comincia a lisciare con un martello di legno i riccioli di suo fratello Jonathan. Il papà, che li sta tenendo d'occhio, interviene prima che Charlie possa pensare a un uso diverso del suo 'giocattolo'. «Charlie, facciamo un cambio», dice. «Che cosa preferisci al posto del martello: questo pettine oppure questa piccola spazzola rossa?». Charlie lascia il martello tutto contento e prende la spazzola offerta dal papà.

Il senso di frustrazione dei bambini piccoli

Per i bambini piccoli 'un secondo' è molto e 'un minuto' è inimmaginabile: esiste soltanto 'adesso', 'dopo' non è concepibile. Un bimbo piccolo non possiede la nozione di 5 minuti, figuriamoci quella di 'domani pomeriggio'! Il senso di frustrazione di vostro figlio nasce dal desiderio di fare subito tutto quello che ha in mente. La frustrazione genera molta tensione che ha bisogno di essere manifestata in qualche modo, e gettarsi per terra, agitarsi o urlare a squarciagola sono operazioni che consentono di rilasciare subito questa tensione.

Vostro figlio può essere paragonato, tanto per fare un esempio, a un ruscello che scorre veloce fra le rive del vostro essere genitore. Se lo bloccate a metà strada per chiedergli di aspettare un minuto, lui semplicemente non potrà fermarsi: dietro di lui l'intero fiume preme e lo spinge inesorabilmente in avanti, incalzando sempre più la sua stessa urgenza di avanzare. Il fiume ha bisogno di straripare, di manifestarsi, ma non ha un posto dove andare se trova una diga lungo la strada. Allora, ci sarà un caotico muoversi in circolo, un frenetico andare avanti e indietro sempre nello stesso

punto, alla ricerca di una via di fuga (ed è qui che inizia il capriccio: il vostro bambino sta ancora in piedi, ma scalpita e agita le braccia). E infine, ecco l'inondazione, lo straripare oltre gli argini che di solito contengono il corso del fiume (il vostro bambino si butta per terra urlando e sbattendo i piedi, le braccia e a volte la testa). Quando hanno finito di erompere, le acque hanno bisogno di cure attente. Devono essere raccolte e restituite al fiume, e si devono ricostruire le rive (fate delle coccole al vostro bimbo triste, facendogli capire che, pur non accettando il suo comportamento, lo amate sempre).

Quando i bambini 'non fanno i capricci'

Alcuni genitori affermano che i loro figli non fanno capricci. In effetti i bambini (e le famiglie) non sono tutti uguali. I piccoli adeguano il proprio comportamento a quello degli adulti: se i genitori hanno spesso esplosioni di rabbia saranno quasi certamente portati ad averne a loro volta; se i genitori sono attenti e controllati, lo saranno probabilmente di conseguenza anche i figli.

È comunque anche possibile che alcuni bambini facciano i capricci, ma che questi non vengano riconosciuti come tali. Quello che per un genitore è un capriccio, per un altro potrebbe essere semplicemente una protesta. In alcune famiglie, i capricci rappresentano una sorta di fallimento, mentre affrontarli e superarli può insegnare a grandi e piccini ad avere relazioni migliori.

I bambini devono imparare ad accettare ed esprimere le loro emozioni

Talvolta i bambini attraversano i loro primi anni di vita senza neanche un accesso d'ira. E in alcune famiglie non tutti i figli fanno i capricci, forse perché quelli meno espansivi lasciano che i fratelli più turbolenti urlino e strepitino anche per loro.

CHE COSA PROVOCA FRUSTRAZIONE NEL VOSTRO BAMBINO

Una qualunque delle situazioni qui sotto elencate potrebbe scatenare improvvisamente una crisi di capricci nel vostro bambino.

- Non poter ricevere ciò che vuole: la vostra attenzione, altri dolci, quel giocattolo.
- Non poter fare le cose da solo: vestirsi, trasportare tutti i suoi giocattoli in una volta sola, attraversare la strada senza tenervi per mano.
- Non riuscire a farvi fare ciò che vuole: per esempio, trattenervi con lui fino a quando si addormenta.
- Non sapere che cosa vuole: mangiare seduto a tavola oppure sedersi sul divano con il nonno e perdere la cena?
- Non essere in grado di spiegare che cosa vuole: per esempio, desidererebbe andare più in alto con l'altalena ma non più velocemente. Lui non sa che questo è impossibile, quindi la sua frustrazione non sparisce.
- Non poter controllare tutto, dal colore del piatto della merenda alle persone, in particolare voi genitori.
- Venire frainteso, e anche vedere che si ride di lui quando non intendeva essere divertente.
- La noia o la stanchezza.
- La fame.
- I disturbi e le malattie.

È inoltre possibile che, da neonati, i bambini cui oggi non si attribuiscono capricci venissero calmati non appena cominciavano a piangere, perché i loro genitori non sopportavano di vederli scontenti.

Se non abbiamo imparato a gestire il nostro malcontento, è molto difficile aiutare i nostri figli ad amministrare il loro. E lo stesso si può dire per la frustrazione, la rabbia o addirittura la felicità. Quanto più chiaramente riconosciamo in noi queste istanze emotive, tanto più a nostro agio ci sentiremo quando i nostri figli le sperimenteranno. Accettare le emozioni forti, riconoscerle e affrontarle, li metterà in grado di gestirle a loro volta, anche da adulti (vedi, al riguardo, il capitolo 'Come aiutare il vostro bambino a crescere').

I bambini che non fanno capricci forse percepiscono il disagio dei propri genitori di fronte a grandi manifestazioni emotive. Perciò tendono ad autocontrollarsi ed evitare una crisi di capricci tramite ostinazione e testardaggine o comportamenti quali verbosità eccessiva, lentezza voluta o al contrario agitazione continua. I bambini che non fanno capricci hanno spesso un comportamento sociale diverso da quelli che li fanno. Amano starsene per proprio conto, preferiscono tenersi lontani dal trambusto tipico della vita dei bambini piccoli e 'lasciar andare avanti gli altri' al posto loro.

Oliver

Oliver, 2 anni, non ha mai fatto i capricci. Al nido, quando le educatrici distribuiscono ai bambini gli strumenti musicali resta in disparte. Se non ne rimane nessuno per lui, gli basterà semplicemente cantare; per lo meno, non ha dovuto darsi da fare per avere lo strumento più bello...

Suzy

Suzy, quasi 7 anni, da piccolissima non ha mai fatto capricci. Pur essendo una bambina tranquilla, ora che è più grande diventa ansiosa quando, a scuola, deve cambiarsi per l'ora di ginnastica. Ciò accade probabilmente perché si sente 'esposta' se si sveste davanti agli altri, ma potrebbe anche essere il modo in cui cerca di mantenere una sorta di controllo della situazione.

LE EMOZIONI SONO CONTAGIOSE

Se non riuscite a capire che cosa sta provando il vostro bambino, cercate di comprendere le vostre sensazioni e descrivetegliele come se fossero le sue: quando le emozioni si scatenano, diventano straordinariamente contagiose.

Bambino

- 'Sono furioso con lui.'
- 'Mi vergogno.'
- 'Perché mi tormenta così?'

Genitore

- «Sembri proprio arrabbiato!»
- «Pensi che tutti ti stiano a guardare?»
- «Credi che tutti ce l'abbiano con te?»

Anche se non 'colpite nel segno' tutte le volte, lui capirà che state cercando di aiutarlo.

I bambini che non fanno capricci sono dotati di un autocontrollo che sembra protrarsi nel tempo; spesso sono ansiosi e hanno bisogno di molte rassicurazioni e spiegazioni. Sono compagni di gioco più accomodanti perché cercano di adeguarsi alle esigenze degli altri. Sembrano comunque avere buone capacità espressive, maggiore pazienza e maggiore sicurezza quando hanno la situazione sotto controllo.

Rispettare le esigenze e i desideri del vostro bambino è molto importante, ma non significa dargliele tutte vinte, bensì riconoscere l'esistenza dei suoi bisogni. È meglio dire: «So che vuoi restare al parco perché ti stai divertendo, però adesso dobbiamo proprio andare a casa», anziché: «Adesso andiamo a casa» e basta, perché così facendo riconosciamo ciò che prova il nostro bambino e dimostriamo di saper gestire la rabbia, la frustrazione o il malcontento che lui manifesta.

Sommario

- 5 *Perché questo libro?*
- 6 I 'capricci' non si possono evitare

SITUAZIONI 'CRITICHE' E CAUSE DI CAPRICCI

- 20 Capricci scatenati da situazioni 'critiche'
- 34 Come tenere sotto controllo le crisi di capricci
- 46 Come gestire le vostre emozioni durante le crisi di capricci

FRONTEGGIARE I CAPRICCI

- 54 Come limitare i capricci
- 65 Come prevenire i capricci

L'UTILITÀ DELLE REGOLE

- 72 Come fissare limiti e regole coerenti, ma affettuosi
- 80 Come aiutare il vostro bambino a crescere
- 94 I capricci non durano per sempre