



# I CAPRICCI :

**Consigli pratici per i genitori**

## Cosa sono i capricci:

- Verso i 18 mesi i bambini vivono una tappa evolutiva molto importante caratterizzata dal desiderio di diventare sempre più autonomi.
- L'autodeterminazione si scontra però con i propri limiti e con il bisogno di essere ancora dipendenti dai genitori che rappresentano i loro contenitori emotivi.
- Nel bambino nasce un conflitto interno tra la voglia di essere sempre più autonomo e il riconoscimento dei propri limiti.
- E' proprio questo conflitto interno che porta spesso il piccolo ad avere crisi di rabbia che viene espressa attraverso il corpo e il pianto.
- I “ no” diventano difficili da accettare e questo suscita forti emozioni e frustrazioni, la rabbia quindi nasconde bisogni ansie e disagi.

# Perché i capricci:



- \* I capricci dei bambini non sono altro che una richiesta di aiuto, sostegno e attenzione.
- \* Dai 15 ai 18 mesi inizia la fase dei capricci in quanto il bambino non ha ancora le competenze linguistiche ed emotive sviluppate e non riesce a esprimersi e a comunicare ciò che prova.
- \*I capricci sono episodi di forte intensità emotiva in cui il bambino ha dei comportamenti eccessivi rispetto al contesto che li ha scatenati.
- \*Le crisi di rabbia rafforzano il sistema nervoso e quindi è un normale percorso di crescita.

# Modi di fare i capricci:

\* Provocazione e sfida



\* Urla e pianti

\* Batte i piedi per terra

\* Scalcia e picchia

\* Vuole l'attenzione continua dell'adulto



\* Richiede oggetti non necessari

# Come sono i capricci:

\*Sembra che il bambino lo faccia apposta, non è sempre pensato volontariamente, non c'è manipolazione dell'adulto.

\*Quando l'adulto mette dei limiti al comportamento o il bambino non riesce ad avere un gioco o non riesce a fare quello che vuole.

\*Il bambino reagisce con una crisi di rabbia perché trova un ostacolo.

\*Avviene un'esplosione emotiva per una mancanza di capacità di autocontrollo di gestione delle emozioni.

\*Il corpo si agita in modo incontrollato con comportamenti impulsivi.



# I «no» aiutano a crescere

- \*Il messaggio che dobbiamo dare è che i “ no” rimangono “ no” ma noi siamo lì per aiutarlo a superare la rabbia e la frustrazione.
- \*L'autorevolezza dell'adulto viene compresa dal bambino come un segno di attenzione nei suoi riguardi e che siamo pronti ad affrontare la sua rabbia, aiuta il bambino a sviluppare nel tempo il controllo emotivo.
- \*Le crisi di rabbia sono funzionali allo sviluppo emotivo personale
- \*Dare i limiti attraverso poche semplici e chiare regole condivise dai genitori.
- \*Deve esserci coerenza fra genitori per non creare confusione nel bambino.



# Conoscere le emozioni:

\*E' importante aiutare il piccolo a capire cosa sta provando e riconoscere le sue emozioni e insegnare le strategie per gestire la propria emotività.

\*L'adulto deve cercare di riconoscerle senza giudicare e deve avere pazienza affinché possa aiutare il bambino a calmarsi.

\*Bisogna accettare le emozioni forti affrontarle fa sentire il bambino più sicuro e così diventerà più facile gestire per lui la rabbia ma anche le altre emozioni.

\*E' un processo lungo, ma crescendo il bambino acquisisce maggiori competenze linguistiche, cognitive, emotive e sociali che gli permetteranno di trovare modalità più facili e più comprensibili da parte dell'adulto.

## Quando l'adulto è arrabbiato per i capricci:

- \* L'adulto dovrebbe gestire la relazione, per sostenere il bambino deve rispecchiare le sue emozioni e quindi non deve rispondere con la rabbia perchè questa potrebbe spaventare il piccolo.
- \*E' necessario aiutarlo ad imparare a controllare le emozioni, in questo modo diminuisce l'intensità della sua rabbia.
- \*E' difficile mantenere il controllo, è meglio evitare di urlare
- \*Quando si recupera la calma si riesce a tranquillizzare anche il bambino, aiutarlo a superare la crisi di rabbia, l'adulto dovrebbe cercare di non perdere il controllo emotivo perché non è d'aiuto al bambino.
- \*E' importante stare vicino al bambino, deve sentirsi al centro dell'attenzione e soprattutto che si senta compreso.



## **Recuperare la relazione standogli vicino:**

\*Non allontanare il bambino, se l'adulto è arrabbiato è meglio che si sposti per evitare di perdere il controllo, appena si recupera la calma si torna dal bambino e gli si spiega il perché non gli è piaciuto il suo capriccio e comportamento in modo da avere tutti insieme un controllo emotivo.

\*Alcuni bambini nella crisi di rabbia non vogliono neanche essere toccati né vogliono parlare, in questo caso l'adulto può sedersi vicino, riconoscere la sua rabbia con le parole e attendere che si tranquillizzi aspettando che sia il bambino a cercare l'adulto quando si sente pronto.

\*E' importante non scappare dalle emozioni forti del bambino, quando si è tranquillizzato si può spiegare cosa è successo e perché dicendo che con pazienza imparerà a gestire la rabbia in modo da normalizzare le emozioni del bambino.

# Accogliere il pianto del bambino:

- \*Bisogna prendere in braccio il bambino senza concedergli quello che vuole mantenendo la fermezza.
- \*Spiegare il motivo, dire che è difficile da accettare e accogliere il suo pianto, non deve sentirsi solo.
- \*Starle vicino e riconoscere la sua rabbia, tranquillizzare e dire che è tutto passato, è normale arrabbiarsi e che andrà tutto bene.
- \*L'intervento dell'adulto è fondamentale quando la rabbia è superata.
- \*Il sostegno affettivo serve per aiutarlo a calmarsi standogli vicino.
- \*Attraverso la comprensione delle diverse emozioni offriamo al bambino nuove alternative.



# Offrire nuove strategie educative:

- \* Offrire una ricompensa emotiva: “ Giochiamo “insieme” e non un regalo.
- \*Le strategie da attuare dipendono da come sta l'adulto quando il bambino fa il capriccio
- \*L' adulto deve offrire al bambino alternative che gli permettano di uscire dalla frustrazione.
- \*prevenire la rabbia e il capriccio con una lettura ad alta voce, un bagno caldo, un massaggio e coccole.
- \*Alcune frasi che si possono dire: "sei molto arrabbiato con la mamma in questo momento" ."hai paura che la mamma o il papà non ti capiscono?"  
"è difficile quando si è tanto stanchi accettare i no"  
"forse questo pianto è di tristezza?"



# Piccoli trucchi per contenere i capricci:

\*Fare un barattolo dei capricci e metterli dentro e sostituirli con delle parole delle emozioni.

\*Quando un bambino fa i capricci è come se dovesse svuotare un barattolo pieno di rabbia che sta per scoppiare, per questo è importante aiutarlo a contenere le sue frustrazioni.

\*Coinvolgere il bambino nei piccoli lavori di casa o con giochi cognitivi (puzzle, chiodini, incastri) per aiutarlo a scaricare le emozioni.

\*Quando il linguaggio sarà più ricco, il bambino riuscirà a canalizzare le sue emozioni in modo più preciso.



# Libri consigliati:

**Per i bambini:** «i colori delle emozioni» di Anna Ilenas edizioni Gribaudo

**Per i genitori:** «i no che aiutano a crescere» di Asha Phillips edizioni Feltrinelli

«il metodo danese per crescere bambini felici ed essere genitori sereni»

di Jessica Alexander e Iben Sandahal di Newton Compton Editori