

➤ Rinforza i comportamenti positivi

➤ Usa l'empatia

Quando vostro figlio fa le bizzecce è importante essere empatici. Ditegli frasi come: "lo so che è frustrante, ti capisco, vorresti quel videogame oggi a tutti i costi".

➤ Dai spiegazioni chiare

➤ Tecnica del distrarre

Può allora essere d'aiuto distrarre il bambino, per esempio offrendogli qualcosa con cui può giocare. In questo modo si sostituisce ciò che era proibito con qualcosa che invece è permesso, rendendo più semplice dimenticare il resto

➤ Fornire due alternative

➤ Anticipare il cambiamento

Può essere utile anticipare al bambino che a breve si interromperà quella specifica attività

➤ Dargli un ruolo attivo nel cambiamento

Quando il tuo bambino è nella fase dei no, può essere di aiuto fare come se gli stessi dando il controllo della situazione.

➤ Post-porre

Dire al bambino che adesso non può farlo/averlo, ma che tra poco/dopo sarà possibile

➤ Time-out sensibile

A volte il bambino può essere così tanto arrabbiato che l'unica alternativa diventa dirgli che vuoi che si calmi e che gli parlerai e giocherai con lui quando si sarà calmato, quindi voltarsi o creare un po' di distanza. Questa tecnica funziona al meglio se:

- Continui a parlare con voce calma e non urli

- Gli dici che hai voglia di parlare/giocare con lui, ma che è impossibile finché continua a urlare in questo modo

- Ti allontani per un momento (1 min per un anno, per non farlo spaventare), pur lasciando la stanza aperta per mantenere il contatto oculare

- Concludi positivamente, dicendo che capisci quanto questo sia stato difficile per lui e ti complimenti per i suoi tentativi di ritornare calmo e cooperativo

I CAPRICCI E L'IMPORTANZA DEI «NO»



I Capricci del bambino e la «terribile» fase dei «NO»



La fase dei capricci e il periodo dei "no" – i "terribili due anni" – rappresentano una fase di crescita del tutto fisiologica che i bambini attraversano tra i 18 mesi e i 3 anni.

Questa è tra le tappe evolutive obbligate che conducono all'indipendenza e coincidono con un'importante presa di coscienza del bambino: egli scopre di essere un **individuo separato** dalla madre e di avere una personalità e desideri propri.

Scopo e valore dei capricci:

- gli permette di affermarsi di fronte all'adulto come un individuo portatore di **bisogni e di desideri autonomi**

- Impara ad accettare la **frustrazione** e controllare la **rabbia**

L'importanza dei NO del genitore.



Nei primi mesi di vita, la percezione del bambino della propria identità è assente, o meglio, è vincolata alla presenza dell'altro (la madre) col quale il bambino **vive in simbiosi**. Ma il bambino per crescere non può stare all'interno di questa simbiosi e di questa illusione di onnipotenza.

Dire "no" è separare ma è, al tempo stesso, garantire la possibilità di **trasformare quella che era illusione di onnipotenza creatrice in autentica possibilità di fare nel reale**

- importanza di una risposta NON IMMEDIATA
- Dire NO aiuta a SEPARARE, **testimoniare un'identità** e un'autonomia
- grazie al divieto del genitore inizia a scoprire **l'esistenza dei limiti**.
- Le regole lo fanno sentire al sicuro

Strategie per gestire i capricci

- Fornire le regole e i divieti con voce ferma e sicura
E' importante fornire ai bambini una guida precisa e sicura, impartendo regole con frasi brevi e chiare, con un tono fermo e sicuro, deciso, non alterato dalla rabbia. I bambini hanno bisogno di sapere che avete tutto sotto controllo
- La risposta ai capricci deve essere coerente
- Non assecondare i capricci
Se il bambino capisce che può ottenere qualcosa con un determinato comportamento, tenderà a reiterare tale comportamento. Più grande e più scenico è il capriccio, più è inutile dargli peso.