

COMPORTIAMOCI BENE: LA DISCIPLINA COME ATTO D'AMORE

A CURA DI:

Corinna Gasparini, psicologa dello Sviluppo, PhD Sapienza, Università di Roma, **Leo Venturelli** pediatra di famiglia, Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Bergamo (coordinatore)

Luca Bernardo, Direttore SC di Pediatria dell'Ospedale Fatebenefratelli - Milano; **Gianni Bona**, Direttore Dipartimento Materno Infantile Interaziendale, Azienda Ospedaliero Universitaria Maggiore della Carità Novara-ASL Vercelli; **Lorenzo Marinello**, pediatra di famiglia ASL CE/2 Regione Campania - Componente direttivo SIPPS.





Incolla qui sopra la foto di un momento felice

Mi arrabbio quando

Sono felice se

Le regole della mia casa

NON ESISTE LA RICETTA PERFETTA PER EDUCARE UN BAMBINO

Cercando l'origine della parola "disciplina" si scopre che essa deriva dal latino *discipulus*, ovvero discepolo, risultando quindi legata all'apprendimento, un processo che riguarda attivamente ogni singolo individuo nel corso della sua vita. Ciò significa che non solo ognuno di noi apprende contenuti, abilità e competenze per la sua interazione con il mondo, ma lo fa attraverso la sua azione su di esso. In altre parole, quando pensiamo all'educazione dei figli, è importante considerare che **il modo con cui si comportano non è solo frutto di abitudini e "regole" impartite dagli adulti, ma dipende anche dal temperamento individuale**. Usando le parole di uno dei più noti e autorevoli pediatri contemporanei, Berry Brazelton, il neonato viene al mondo con una serie di capacità e predisposizioni che gli consentono di interagire attivamente con gli adulti di riferimento, influenzandone il tipo di accudimento e la genitorialità. Inoltre, come lo stesso autore sottolinea, il modo con cui si educa un bambino è strettamente legato alla propria storia di figli e quindi alle pratiche educative di cui si è fatta esperienza da piccoli.

Questa premessa ci aiuta a chiarire un concetto per noi importante: non esistono regole universalmente valide o corrette per assolvere al ruolo di genitori educanti. **Lo stile genitoriale dipenderà infatti dal vostro modo di essere, dal vostro stile di vita e dalle risorse personali e sociali con cui potete affrontare certi atteggiamenti di vostro figlio.** Tutti i genitori vivono periodi in cui il comportamento dei figli li preoccupa, oppure fasi in cui qualsiasi cosa facciano sembra non funzionare. L'unico principio davvero universale è quello di fermarsi a guardare il proprio figlio nella sua individualità e cercare di adattare di volta in volta alle situazioni e al proprio bambino l'intervento educativo.

Le prossime pagine, quindi, sono dedicate non tanto a fornirvi consigli o raccomandazioni, ma piuttosto spunti di riflessione, che possano costituire una lente attraverso cui poter scoprire il significato dietro alcuni comportamenti infantili e adottare così le strategie più adatte a voi e al vostro bambino. **Essendo, infatti, ogni bambino diverso dagli altri, qualsiasi consiglio anche da parte di professionisti dello sviluppo infantile risulterebbe inefficace, se non corredato di una conoscenza diretta e accurata di lui/lei e della sua famiglia.** Siamo inoltre fiduciosi delle grandi potenzialità che ognuno di voi ha per superare quelle difficoltà che normalmente insorgono durante la crescita di un figlio.

Stili educativi e disciplina

Le persone reagiscono al comportamento dei figli in modi molto diversi. Alcuni sono severi, altri più pazienti, e come abbiamo visto questo dipende in larga misura dall'incontro tra caratteristiche individuali del bambino e dei genitori, e dalla storia di questi ultimi come figli.

Tuttavia, la disciplina, che potremmo intendere come l'insieme delle modalità e strategie che un genitore usa per regolare il comportamento del figlio, spesso è influenzata da una serie di altri fattori legati alla particolare situazione. Ad esempio, reagire a un capriccio di un bambino può essere molto diverso se ciò avviene dopo una lunga giornata di lavoro o a prima mattina; se siamo al parco in presenza di altre mamme o a casa; se abbiamo la necessità di far visitare il bambino dal medico oppure se

siamo nel corso di una passeggiata senza fretta. Lo scopo della disciplina, quindi, dovrebbe essere quello di aiutare il bambino a sviluppare le capacità di autocontrollarsi, esibendo comportamenti appropriati al contesto, anche in situazioni potenzialmente "stressanti".

L'autoregolazione è una capacità complessa che non si sviluppa a pieno prima dei 4-5 anni e che richiede il coinvolgimento di una serie di altre abilità di natura cognitiva, emotiva, linguistica e comportamentale.

In altre parole, al bambino si richiede di pensare prima di agire, capire le conseguenze della sua condotta, riconoscere e modulare le sue emozioni, e usare parole idonee al posto di comportamenti negativi. Si tratta perciò di un processo evolutivo complesso, che per poter funzionare, richiede al genitore di tener conto del livello di sviluppo del bambino in tutte queste aree (vedere, al proposito, le tabelle di Kuno Beller, al capitolo 3) e adattarvi le richieste in tal senso.

La disciplina quando messa in atto con questi presupposti, diviene uno strumento importantissimo che contiene i bambini dando loro sicurezza. **Soltanto all'interno di un sistema relazionale sicuro può svilupparsi una crescente indipendenza nell'autoregolarsi.**

Allora come si può trovare l'approccio educativo migliore per il proprio figlio? Come riuscire a dare delle regole e dei limiti in modo che il bambino progressivamente possa regolarsi da solo?

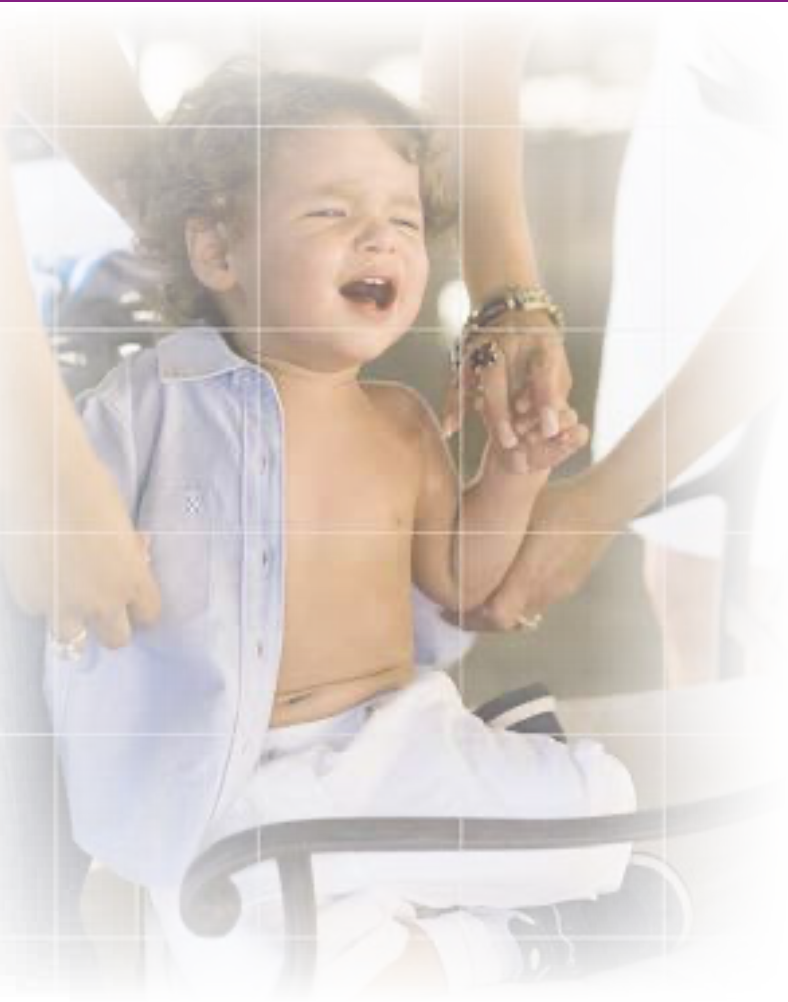
Di seguito forniamo alcuni spunti in tal senso.

Assicuratevi di avere aspettative verso vostro figlio adeguate alla sua età e al suo livello di sviluppo

Avere aspettative irrealistiche o troppo elevate rispetto a cosa i bambini siano in grado di fare conduce i genitori a stress e frustrazione che contageranno il bambino stesso.

Gli studi sul comportamento infantile ci dicono ad esempio che fino a 3 anni di età il bambino non è in grado di tollerare un'attesa lunga per avere un oggetto desiderato, né riesce ad au-





toregolare le emozioni spiacevoli, perché la parte del cervello deputata a questo è ancora immatura. Abilità di questo tipo emergono dal quarto anno di vita e richiedono molti anni prima di essere consolidate. Fino ad allora il bambino avrà bisogno del vostro aiuto per comprendere le situazioni, accettare i limiti e adattarsi ai svariati contesti e persone con cui viene a contatto.

Avere aspettative adeguate è fondamentale perché il significato che voi date al comportamento di vostro figlio influenzerà la vostra reazione. Se ad esempio pensate che vostro figlio si comporti male in maniera intenzionale, è molto più probabile che reagirete con durezza e severità, e ciò molto probabilmente lo agiterà di più, invece di calmarlo. Se al contrario guardate a questi comportamenti come propri di uno sviluppo normale, è più probabile

che vi rivolgerete a vostro figlio con empatia, vivendo questi momenti come opportunità per insegnargli buone capacità di coping.

Gestire la propria reazione emotiva prima di intervenire

Quando si è di fronte a un comportamento problematico o eccessivo, spesso nel genitore si attivano una serie di emozioni negative, talvolta difficili da gestire. In queste situazioni, cedere o assecondare un capriccio può essere controproducente almeno quanto agitarsi o reagire in maniera brusca. In questo modo il bambino non avrà gli strumenti per comprendere il motivo e il significato associato a un comportamento "sbagliato" e finirà per vivere con maggiore stress quel momento. Al contrario, può essere utile riconoscere e dare un nome alle emozioni, anche quelle spiacevoli e, se si può, prendersi un attimo di pausa per sé, prima di intervenire. **In questo modo il comportamento dell'adulto diverrà un modello positivo di autoregolazione emotiva, da cui il bambino può apprendere per il futuro.**

Inoltre, queste situazioni possono divenire un'occasione impor-



tante per farsi alcune domande nell'ottica di prevenire in futuro il rischio di "esplodere". Ad esempio:

- **Il comportamento di vostro figlio è davvero così "problematico" da dover agire al riguardo oppure è meglio non intervenire subito?** A volte, cercando di fare qualcosa in uno stato emotivo alterato si rischia di trasformare una cosa che per voi è solo irritante in un'escalation di azioni-reazioni che potrebbero disorientare maggiormente vostro figlio.
- **la sua condotta è davvero un problema ai vostri occhi?** O lo è soltanto agli occhi degli altri? A volte alcuni comportamenti, che potreste facilmente ignorare o per i quali non vale la pena di preoccuparsi, diventano problematici a causa dei commenti e delle osservazioni di altre persone. Pensiamo ad esempio a un banale capriccio che, per il fatto di avvenire in un luogo pubblico, vi fa sentire "sotto giudizio" da parte dei presenti, se non riuscite a gestirlo subito. Probabilmente lo stesso evento a casa non avrebbe destato in voi la stessa reazione e vi sareste limitati ad ignorarlo.

C'è sempre una ragione alla base di un comportamento inappropriato

Un comportamento considerato "difficile" che mette a dura prova il genitore, nella maggior parte dei casi, ha una causa precisa collegata alla vita quotidiana. Cercate sempre di scoprirla, poiché comprendere le ragioni del comportamento inappropriato è indispensabile per sapere quando, se e come intervenire in modo efficace. In questi casi potreste chiedervi se si stanno verificando una o più di queste possibili condizioni.

- **Un grande cambiamento:** una nascita, cambiar casa o baby-sitter, o altre novità in contesti familiari, possono essere vissuti come eventi disorientanti nella vita e causare una tensione emotiva che a volte si esprime attraverso atteggiamenti negativi.
- **Preoccupazioni o problemi in famiglia.** Nella maggioranza dei casi questo viene percepito da vostro figlio e il suo comportamento può diventare difficile proprio in un momento in cui vi sentite meno disposti a sostenerlo. Se il problema riguarda gli adulti sarebbe meglio riflettere su quanto sta accadendo e trovare il modo per ridurre l'impatto sul bambino.
- **Conoscendo vostro figlio siete in grado di riconoscere**


quando un determinato comportamento fa parte del suo carattere. Alcuni bambini reagiscono allo stress facendo rumore, chiasso e pretendendo maggiori attenzioni, altri invece allontanandosi e nascondendosi. Bambini che di fronte a nuove esperienze o persone reagiscono attivandosi con curiosità, altri che hanno bisogno di tempo per adattarsi.

- **A volte il bambino reagisce in un dato modo indotto da un vostro precedente comportamento.** Ad esempio, se gli date dei dolci per tenerlo tranquillo andando per negozi, sarà normale per lui associare quell'attività ai dolci e preenderli ogni volta che si ripresenta quella stessa situazione.
- **Potreste essere voi, inavvertitamente, a incoraggiare comportamenti poco graditi.** Se il capriccio significa più attenzione o se svegliarsi frequentemente di notte equivale a coccole e compagnia, che non si avrebbero in altri momenti, allora queste possono diventare delle ottime ragioni per comportarsi in quel modo. Potrebbe essere utile dimostrargli la vostra attenzione in altre occasioni e prestargliene meno quando si comporta così.
- **A volte un comportamento per così dire "indisciplinato" non necessariamente è intenzionale, ma può dipendere anche da stati fisiologici o emotivi momentanei,** come fame, stanchezza, eccitamento, delusione o noia. Queste sensazioni sono tutt'altro che rare, soprattutto durante la prima infanzia e in ambienti nuovi o disorientanti per il bambino. Individuare gli antecedenti di un comportamento (ciò che è avvenuto prima) è un passo fondamentale per poter intervenire efficacemente.

Agite "con" il bambino piuttosto che "sul" bambino.

Dall'età di circa 2 anni $\frac{1}{2}$ -3 i bambini iniziano a comprendere le relazioni di causa-effetto a livello sociale. Ciò significa che potete collaborare con lui/lei al fine di risolvere piccoli problemi che causano tensioni. Tanto più il bambino si sentirà coinvolto nel trovare una soluzione, tanto più collaborerà.

Una lite tra compagni per ottenere un giocattolo desiderato da entrambi, o l'esigenza di andar via dal parco giochi per andare a casa possono diventare opportunità di apprendimento di abilità di *problem solving*, che quotidianamente siamo chiamati a esercitare nella vita adulta.



Inoltre, quando un bambino si comporta male è più proficuo far precedere alle proprie osservazioni dei messaggi a contenuto affettivo, come: “so che ti stavi divertendo, e so che sei dispiaciuto di andar via...” “sono preoccupato del fatto che tu ...”. Questo tipo di apertura del discorso predispone meglio il bambino all’ascolto; mentre frasi come “sei cattivo” o “hai fatto una cosa brutta” innescano una reazione difensiva nel figlio e gli danno l’idea di essere lui/lei sbagliato e non il suo comportamento.

Usate il vostro ruolo di genitori in modo “autorevole” e positivo

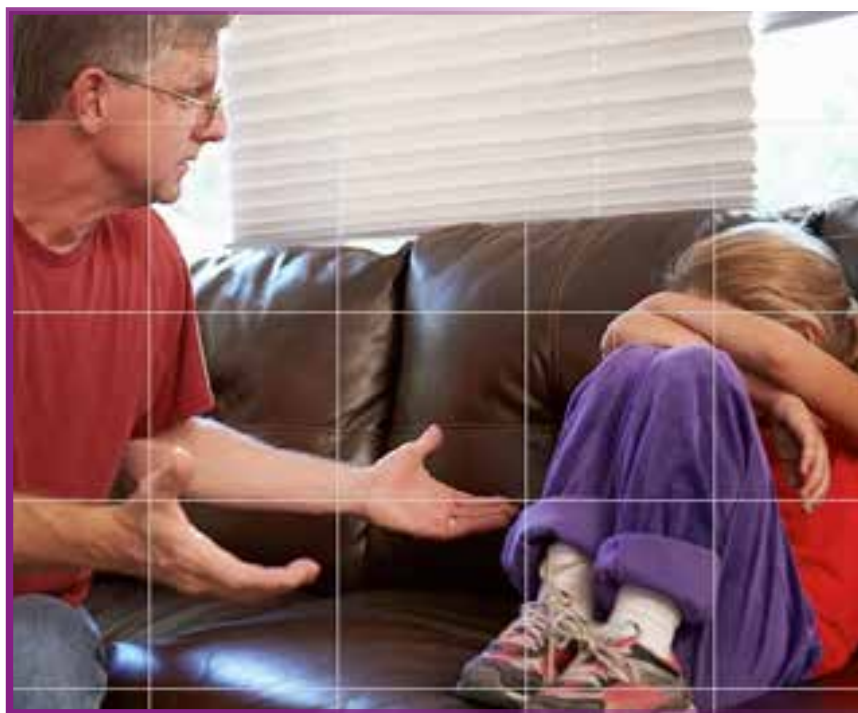
Dare delle regole e dei limiti al comportamento di vostro figlio non è solo un atto d’amore, ma è cosa importantissima perché consente al bambino di stabilire dei confini, di autoregolarsi e imparare ad adattarsi, soprattutto per il futuro, al mondo sociale e culturale in cui vive.

Al di fuori della nostra casa, sappiamo infatti come regolamenti e divieti siano ovunque intorno a noi, e cambiano a seconda che siamo in un ufficio pubblico, su un treno, sul posto di lavoro o a scuola.

In questo senso, le regole, per quanto scomode, sono delle guide preziose perché ci orientano nel mondo circostante.

Nel contesto familiare, quindi, ciò che può fare la differenza non è tanto la “regola” in sé, ma il modo di darla.

Molti studi oramai dimostrano che reazioni genitoriali caratterizzate da aggressione fisica o verbale, soprattutto se persistenti, possono impattare negativamente lo sviluppo socio-emotivo e cognitivo del bambino. Le punizioni fisiche come botte o schiaffi, infatti, in genere gli lasciano un senso di colpa e senza comprenderne il significato. Sebbene al momento un bambino possa fermarsi per paura o spavento, a lungo andare tali reazioni non lo aiuteranno a sviluppare quelle abilità di autocontrollo di cui si è parlato prima.



Ascoltate i segnali che il vostro bambino vi manda

Al di là di quello che può essere considerato un comportamento “giusto” o “sbagliato” e delle regole che si possono dare per l'autodisciplina, è fondamentale prestare attenzione al mondo interiore del bambino.

Durante il giorno capitano normalmente episodi che potenzialmente potrebbero turbare o agitare il bambino, come osservare una brutta scena di un film, separarsi dai genitori per molte ore, sentirsi escluso durante il gioco con i pari, ecc.

Talvolta, gli effetti di queste esperienze sono visibili attraverso l'osservazione del suo comportamento, ma altre volte si manifestano in maniera indiretta attraverso gesti o segnali poco chiari. Ne possono costituire un esempio: i risvegli notturni, rifiuto di cibo, incubi notturni, comportamenti di rifiuto verso le figure di riferimento, difficoltà a farsi consolare, particolare reattività emotiva.

È esperienza comune a tutti vivere alcune di queste situazioni nella vita quotidiana, ma per un bambino, ancora incapace di codificarle ed elaborarle, diventa necessario poter contare sulla vostra presenza affettiva, sulla vostra capacità di accogliere e mediare questi stati d'animo difficili. Quando questo avviene, si potrà sentire amato anche nei momenti più oscuri, contando su una base sicura.

Regole e...

Nelle pagine precedenti abbiamo visto come ogni genitore ha in sé molte risorse per gestire anche i comportamenti “difficili” del piccolo; di come non esiste un modo migliore in assoluto di educare, ma modalità più adeguate di altre per rispondere ai bisogni evolutivi di uno specifico bambino.

Nella nostra pratica professionale, tuttavia, ci troviamo spesso di fronte al bisogno di alcuni genitori di avere informazioni pratiche riguardo a come comportarsi in certe situazioni in cui le “regole” assumono particolare importanza.

Abbiamo pensato perciò di raccogliere alcuni spunti su questo tema, sottolineando come questi vadano sempre calati e adattati al proprio bambino e al proprio contesto familiare.



OGNI ETÀ HA LE PROPRIE REGOLE

Le regole che possono aiutarvi a disciplinare la vita di vostro figlio sono valide a seconda delle fasi di crescita del bambino. Non tutto quello che è opportuno a 9 mesi lo è a 6 anni. Inoltre, essendo ogni bambino un individuo a sé, non dovete mai perdere di vista chi è vostro figlio e regolarvi di conseguenza.

Nascita - 6 mesi

- *Non sono necessarie regole.*

6 mesi - 8 mesi

- *Disapprovazione verbale modesta.*
- *Offerta di alternative.*

8 mesi - 12 mesi

- *Comunicare la regola al bambino in modo chiaro, usando parole, tono di voce, espressioni del viso e gesti.*
- *Alla violazione della regola, reagite sempre allo stesso modo.*
- *Disapprovazione verbale e non verbale.*
- *Organizzare l'ambiente domestico.*
- *Ignorare, spostare il bambino, cambiare situazione.*
- *Spostare l'interesse da cose proibite a cose lecite.*

12 mesi - 3 anni

- *Disapprovazione verbale.*
- *Spiegare con linguaggio breve e conciso il perché di un divieto/regola.*
- *Spostare l'interesse verso attività consentite.*
- *Lodare il bambino quando mette in atto un comportamento positivo.*

3 - 6 anni

- *Disapprovazione verbale.*
- *Spostare l'interesse verso attività consentite.*
- *Spiegare con linguaggio chiaro cosa NON si può fare e perché.*
- *Se il comportamento "difficile" persiste, si può privare il bambino per un tempo ragionevole di un gioco/attività che ama.*
- *Lodare il bambino quando mette in atto un comportamento positivo e di aiuto verso gli altri.*
- *Apprendere dall'esperienza.*
- *Assumere provvedimenti logici.*

Lavorare sull'ambiente per prevenire il comportamento scorretto

Cercate di sistemare l'ambiente in modo che i conflitti su alcuni problemi vengano eliminati in partenza. Per esempio, eliminate dalla portata del bambino oggetti preziosi o pericolosi, come soprammobili, cristalli, apparecchi video o HiFi; recintate o mettete dei cancelletti per delimitare aree pericolose, chiudete a chiave eventuali stanze che non ritenete debbano essere raggiunte dal bambino. **A volte bisogna distogliere il bambino da un oggetto di interesse proponendogliene un altro**, altrettanto attraente. Altre volte bisogna distrarlo da una situazione angosciata, come una visita medica, o una visita in casa di amici. Oppure impegnarlo in un'attività mentre, a propria volta, si è impegnati in altro, come quando arriva una telefonata o si cucina o bisogna nutrire il fratellino piccolo. La maggior parte dei bambini si distrae con i giocattoli, con le storie o con altre attività. Durante l'età scolare si possono utilizzare anche libri o giochi da tavola.


Coerenza e costanza nel comportamento dei genitori

A volte basta poco per essere più incisivi e convincenti, molta coerenza e abbondante costanza sono sicuramente alla base di interventi efficaci.

Ogni genitore ha il suo stile educativo, ma a volte serve tempo al bambino per comprenderlo. Perciò, una volta decisa una determinata modalità di intervento, concedetevi il tempo sufficiente perché dia risultati, non scoraggiatevi subito! **È importante che i genitori si supportino a vicenda e che siano d'accordo sulle regole da proporre e su eventuali provvedimenti quando queste vengono violate.**

Nei limiti del possibile, cercate di essere "prevedibili" nelle vostre reazioni. I bambini hanno bisogno di conoscere il vostro comportamento e sapere cosa li aspetta. Se reagite alle provocazioni di vostro figlio ogni volta in modo diverso, lo confonderete. Tutti coloro che si occupano di lui devono affrontare i problemi che lo riguardano seguendo lo stesso criterio. Una linea di condotta condivisa è indispensabile.

È importante anche il saper misurare le proprie reazioni senza cadere in eccessi, per quanto difficile. Il bambino che persevera nel fare qualcosa di fastidioso, aumenta la frustrazione del ge-



nitore, ma un eccesso di tensione non avrà altro effetto se non quello di aumentare l'agitazione del bambino.

Certo non è giusto nascondere le proprie emozioni e sarebbe sovrumano non mostrare rabbia e irritazione di tanto in tanto ma, anche se è difficile, bisogna riuscire a mantenere il senso delle proporzioni. Una volta esternati i propri sentimenti, mettetevi a fare altre cose, divertenti e piacevoli per entrambi.

Spiegare le ragioni delle vostre richieste e parlare con vostro figlio è un'attività da coltivare. I bambini capiscono anche se non sono ancora in grado di rispondere.

Spiegate loro, per esempio, perché è importante che vi tengano la mano quando si attraversa la strada o che bisogna entrare nel passeggino quando è ora di ritornare a casa. Avrete delle risposte sorprendenti, anche se non a parole.

Inoltre, in certi casi poter contare su un sostegno esterno nel portare avanti le decisioni è di grande aiuto. Ci si può fare aiutare da un amico, da altri genitori, o da uno specialista in età evolutiva: avere qualcuno con cui confrontarsi, a cui parlare dei progressi o degli insuccessi è sempre positivo.



La perfezione non esiste

Sebbene la tendenza sia quella di aspettarsi sempre il comportamento "giusto", nella realtà questo accade assai di rado. Non aspettatevi un comportamento perfetto né da voi stessi né dai vostri figli. Se non ve lo aspettate non vi sentirete dispiaciuti e arrabbiati se non lo otterrete. Dopo tutto se è accettabile che voi siate genitori tutt'altro che perfetti, a maggior ragione dovrebbe essere accettabile che lo siano i vostri figli e che non sempre rispondano adeguatamente alle vostre aspettative.

Tra il figlio ideale e quello reale c'è sempre una bella differenza.

Ad esempio, per voi è indice di un buon comportamento la capacità di stare seduti ed essere tranquilli. Alcuni bambini riescono a stare fermi per un po', per altri invece è una tortura. Se vostro figlio non sta mai fermo ed è pieno di interessi sarà meglio per tutti offrirgli l'opportunità di sfogarsi e curiosare tranquillamente in giro, invece di pretendere che sia il bambino quieto che vorreste, ma che lui non è.

Senza mirare alla perfezione, a volte bastano alcuni accorgimenti per rendere più facile e serena la vita di tutta la famiglia e **non pretendere troppo né dai figli, né da se stessi**. Riuscire ad applicare semplici soluzioni che non richiedono eccessive energie può rivelarsi infatti straordinariamente proficuo.

- **Provare a cambiare alcune abitudini** può essere utile. Se avete a che fare con un figlio che fa i capricci, probabilmente sarà più collaborativo quando è meno stanco; per esempio vestitelo dopo la colazione anziché prima, servitegli il pranzo prima o dopo l'ora abituale e così via.
- **Scegliete delle attività che rendono contento vostro figlio** e svolgetele insieme a lui.
- **Fate in modo che vostro figlio capisca che voi siete felici, se lui è felice**. Ogni qualvolta fa qualcosa che vi soddisfa assicuratevi di farglielo capire. Noi tutti preferiamo le lodi ai rimproveri e, se darette ai bambini l'opportunità di vedervi sorridere, impareranno che un genitore felice è più divertente di uno contrariato.
- **È davvero necessario impedirgli di fare alcune cose?** Qualche volta certamente lo è, altre no. A volte un momento di confronto e di riflessione con lui possono diventare un importante aiuto a capirsi reciprocamente.
- **Anche i genitori devono saper chiedere scusa:** quando per-



dedite la pazienza a causa di stanchezza o turbamento, chiedetegli scusa, vi sentirete meglio entrambi.

- **Non aspettatevi che un bambino al di sotto dei tre anni capisca e ricordi** ciò che gli è permesso di fare, in realtà anche dopo i tre anni spesso è per lui difficile ricordare le istruzioni ricevute.

Regole necessarie e regole negoziabili

Per fare in modo che il vostro bambino rispetti le regole, è necessaria la sua collaborazione fin da piccolo. Alcune regole sappiamo essere necessarie, come per esempio stare nel seggiolino in auto, non picchiare gli altri bimbi, andare a dormire e alzarsi dal letto all'ora giusta. In questi casi non c'è motivo di discuterle, perciò è importante comunicarle in modo chiaro e autorevole. In altre situazioni, invece, il piccolo può avere delle alternative, per esempio su quale libro leggere prima di dormire, su che minestra volere, su quale gioco farsi regalare. Cercate di fargli capire che ci sono situazioni in cui le regole non vanno discusse. **Quando in una casa esistono delle regole, queste devono essere rispettate da tutti e devono essere condivise da papà e mamma.**



I capricci

I capricci sono una caratteristica di quasi tutti i bambini dai 2 anni in poi, e spesso nei primi anni quelli che noi chiamiamo "capricci" sono modi per il bambino di capire fino a dove può spingersi ora che possiede molte abilità per esplorare l'ambiente. A questa età un bambino su cinque fa i capricci almeno due volte al giorno. In questi casi il comportamento del bambino può essere difficile da sopportare, quando ad esempio: non segue le regole, non collabora, protesta per qualsiasi cosa, non è

in grado di dare un senso a ciò che vuole, dice semplicemente: "voglio!" oppure "no!".


In queste situazioni capita allora che i genitori, non sapendo bene che fare, diano corda al piccolo per impedire che si arrabbi di più o pianga in modo inconsolabile e cedono a tutte le sue pretese. Una volta assicurati che il bambino non sia in pericolo, è bene evitare di concedergli tutto. **Esiste confusione tra prestare attenzione al bambino e vizziarlo: in genere è bene occuparsi del proprio figlio, ma può risultare controproducente essere a sua disposizione per qualsiasi cosa o al momento sbagliato**, per esempio quando deve imparare a giocare da solo o con altri coetanei, oppure dopo che si è comportato male.

Essere sempre a sua disposizione non gli insegnerà ad aspettare. Contrariamente a quello che si pensa, invece, tenere in braccio un bimbo non è un modo per vizziarlo: in molte culture extraeuropee il bambino trascorre molto tempo in braccio alla madre.



Che cosa fare se fa i capricci

Un modo per intervenire efficacemente di fronte a un capriccio può essere quello di **allontanare il bambino fisicamente dall'oggetto o dal motivo del capriccio**, distraendolo con un gioco preferito o con una situazione diversa, attraente. Se vuole giocare a tutti i costi con i coltelli in cucina, portatelo in camera sua e dategli il suo orsetto preferito, oppure distraetelo raccontandogli una fiaba o improvvisando dei travestimenti. **Se il capriccio continua e il bambino piange, sbraita, si butta per terra**, o addirittura picchia la testa contro il pavimento o vuole picchiarvi, **provate a contenerlo stringendolo a voi**, impedite



però che si dimeni e si faccia male, dandogli baci e tenendolo ben fermo e bloccato per almeno mezzo minuto. È probabile che il piccolo, così contenuto, si calmi e interrompa la piccola crisi nervosa. Se continua ad essere agitato, può essere utile stabilire insieme un luogo dove fermarsi per qualche minuto, senza avere nulla a portata di mano. Potrete dire che potrà tornare da voi quando gli sarà passata la rabbia.

Rispetto e fiducia

Il rispetto per gli altri viene di solito insegnato ai figli tanto che, se viene a mancare, il bambino rischia di essere punito. **Per imparare il rispetto per gli altri, i bambini hanno però bisogno prima di tutto di sentirsi rispettati e di sviluppare, sulla base di questa esperienza, il rispetto per se stessi.** Consentire al proprio figlio di essere se stesso è cosa estremamente difficile da mettere in pratica. Richiede fiducia nella propria capacità di essere genitori. Tutti noi desideriamo che i nostri figli siano buoni: in tal modo dimostriamo il nostro valore e spesso realizziamo attraverso i nostri figli comportamenti che non siamo riusciti a concretizzare quando era il nostro momento. L'ansia per il comportamento dei figli, che sfocia nel desiderio di controllarli, spesso spinge gli adulti a sottoporre i bambini a pressioni irragionevoli, ancora prima di aver compreso realmente le loro reazioni. Un approccio equilibrato è importante: per questo è necessario, prima di agire e reagire, riflettere su ciò che il bambino sta facendo e perché.

Gratificazioni e ricompense

Spesso i genitori sono pronti a punire i bimbi, ma non altrettanto a gratificarli quando si comportano bene; è invece molto importante far presente ai figli il proprio apprezzamento con atteggiamenti affettuosi, sorrisi e frasi come: "sono contento di te", "sei stato proprio bravo", ecc. **I bambini hanno bisogno di questi rinforzi per crescere e far crescere la stima di sé che è vitale per il loro sviluppo psicologico.** Mettete in risalto un buon comportamento con gli altri ed esprimete al bambino la vostra stima per quello che ha fatto, per esempio quando gioca con gli amici, scambia



i suoi giochi, non litiga col fratello, accudisce il cane, va bene nello sport, riordina la sua stanza, legge un libro. A volte va lodato anche il semplice tentativo: provare a fare la cacca sul vasino, provare a fare qualcosa di difficile. Dovreste cercare di rimarcare e lodare i comportamenti buoni di vostro figlio almeno 4 volte di più di quanti rimproveri gli avete fatto. Tanto più il bambino farà esperienza di tali gratificazioni sociali, **tanto più sarà probabile che tali comportamenti positivi si ripeteranno in futuro.**


Al contrario, promettere anticipatamente una ricompensa a un bambino potrebbe significare metterlo sotto pressione soprattutto se poi non si è certi di dargliela. Ciò potrebbe procurargli molto disappunto e creargli difficoltà. Dare invece una ricompensa per qualcosa portato a termine, anziché per qualcosa di promesso anticipatamente, è meno rischioso. Un sorriso, un abbraccio, una frase di apprezzamento sono rinforzi sociali a volte molto più efficaci dei premi materiali, soprattutto se provengono dai genitori.

Ignorare o disapprovare

Ignorare il comportamento errato è una tecnica utile per far smettere comportamenti inaccettabili, ma non dannosi, come fare i capricci, mettere il broncio, essere litigiosi o cercare di interrompere gli altri nelle loro azioni. **A volte è anche necessario ignorare qualsiasi protesta o scusa, altre volte può risultare utile lasciare il bambino da solo nel luogo dove si sta comportando male.** In altri casi la disapprovazione modesta risulta il sistema più utile per impedire un comportamento spiacevole del bambino; la tecnica usata consiste nell'avvicinarsi al bambino, stabilire un contatto visivo, assumere uno sguardo piuttosto deciso, impartire brevi ma efficaci messaggi, come: "no!" oppure "smettila!". Usate un tono di disapprovazione senza essere duri e mostrategli anche come dovrebbe comportarsi. Potete sottolineare il comportamento da tenere anche con i gesti, muovendo o puntando il dito. Non usate questo sistema facendo sorrisetti o ridendo.

Ogni tanto è necessaria una pausa

in certe situazioni in cui il bambino sembra perdere il controllo, si può intervenire con un momento di pausa che permette al bambino di calmarsi e recuperare le forze e la concentrazione.

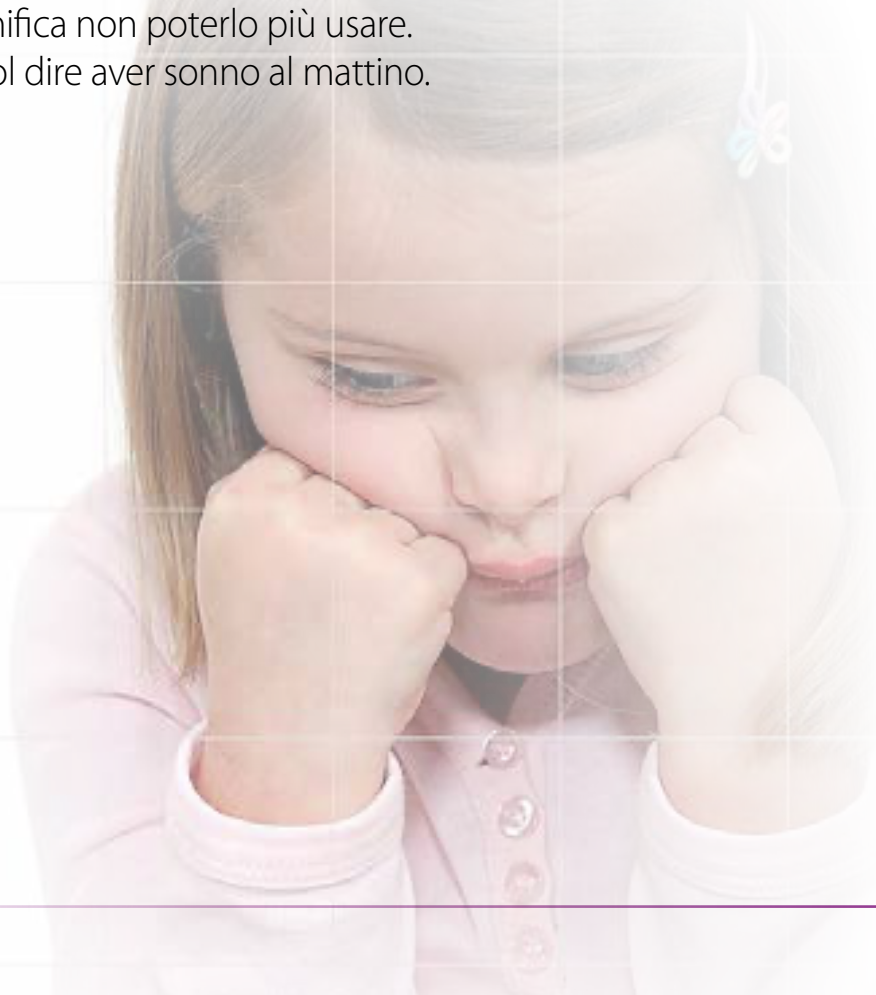


È una buona idea quella di rendere un luogo confortevole della casa adatto a questo scopo, scegliendo ad esempio una poltrona comoda, o un angolo del divano. Se il bambino è piccolo il momento di pausa deve essere fatto insieme al genitore, per non far sentire il bambino in punizione o in isolamento. Il messaggio che dobbiamo fargli arrivare è "Vedo che stai perdendo il controllo. Hai bisogno di un momento di pausa per riprendere la concentrazione e poter continuare a giocare. Io ti aiuterò a trovarlo" Starà a voi scegliere il modo per calmarvi insieme: potreste leggere un libro, parlare, cantare una canzone, recitare una filastrocca, o semplicemente restare un po' in silenzio.

Si impara anche dalle conseguenze delle proprie azioni

I risultati negativi delle azioni compiute permettono al bambino di imparare quello che succede in relazione a un proprio comportamento.

- Ritardare a mangiare comporta avere il cibo freddo nel piatto.
- Vestirsi poco in una giornata invernale comporta sentir freddo.
- Non mettere i guanti giocando con la neve fa venire dolore e freddo alle mani.
- Mettere la sabbia in bocca causa una sensazione spiacevole.
- Rompere un gioco significa non poterlo più usare.
- Andare a letto tardi vuol dire aver sonno al mattino.



I bambini apprendono con maggiore efficacia se imparano sulla propria pelle il comportamento più adeguato, sempre se ciò non comporta pericolo o rischi per la loro salute, come per esempio giocare col fuoco o correre in mezzo alla strada.

Inoltre, in risposta ad alcuni comportamenti inadeguati, è importante assumere provvedimenti logici. Ad esempio, eliminate un giocattolo o un pastello usati in modo scorretto o pericoloso, non riparate un gioco rotto intenzionalmente; chiedete la sua collaborazione per pulire il pavimento o il tavolo sporchi per il latte versato durante la colazione, spegnete la TV se è fonte di litigio tra fratelli. È fondamentale tuttavia che non si privi mai il bambino di cose essenziali, come il pasto, un'attività di gruppo organizzata, tipo l'uscita con gli scout, o eventi anticipati già da tempo (spettacolo al circo, un film di cartoni animati).

Il bambino in questi casi si sentirebbe tradito davanti a un diritto

I NO CHE SERVONO A CRESCERE

*Un genitore sa che non può concedere tutto al proprio figlio. A seconda dell'età del bambino, dovete costruire un rapporto con lui basato su coccole, affetto, ma anche disciplina, fermezza e limiti. **Dal punto di vista del bambino i no e i limiti possono essere vissuti come restrizioni e farlo arrabbiare, ma in altri momenti sono dei confini che lo proteggono e lo fanno sentire al sicuro.***

Le ragioni per dire no sono molteplici. Perché il bambino non corra pericoli, ma anche perché si abitui a sviluppare le proprie risorse. È troppo facile concedere sempre tutto, bisogna invece stimolare il bambino ad attingere alle proprie possibilità per affrontare le difficoltà, per cercare alternative, per essere creativo. I NO del genitore diventano così un sistema educativo intenso, stimolante, che aiuta a superare le frustrazioni, a patto che sia basato su situazioni ragionevoli e sulla coerenza delle negazioni: non fate l'errore di dire di no al bambino all'inizio, per poi concedergli quello che vi ha chiesto perché estenuati dai suoi capricci!

La disciplina aiuta i bambini a scoprire l'importanza di riflettere sulle cose e offre loro la possibilità di trovare strategie per risolvere situazioni difficili.

acquisito da tempo e considererebbe il vostro atteggiamento come il frutto di una vendetta non comprensibile.

Quello che si vuole, invece, è rendere vostro figlio responsabile delle proprie decisioni.

Litigi tra fratelli

Conflitto fittizio o tappa obbligata?

Non esiste tra fratelli un rapporto privo di conflittualità. I sentimenti sono ambivalenti: ostilità, gelosia, piacere, affetto. Ma la relazione tra fratelli offre anche preziose opportunità di confronto sociale, essendo di natura "orizzontale", ovvero basata su ruoli pressoché simili all'interno della famiglia (si è entrambi figli di fronte ai genitori e fratelli l'uno con l'altro). Il conflitto, infatti, è palestra di vita, opportunità di crescita, una sorta di gioco per il bambino, in cui ci si può mettere alla prova, testare le proprie capacità di risoluzione del litigio, provare il limite dell'altro e mettere alla prova i genitori. In tal senso, la presenza di coetanei o quasi coetanei in casa può incidere sul tipo, sulla qualità e sull'intensità del futuro "scambio sociale". L'importante è che il conflitto non degeneri in violenza.



L'assetto familiare e il rapporto con i fratelli

I fratelli talvolta di fronte ai genitori agiscono con l'obiettivo di emergere e occupare un ruolo privilegiato ai loro occhi. Quando i fratelli sono vicini di età, è più probabile che le loro attività e interessi siano simili tra loro, e questo li porta a una maggiore competizione per soddisfare uno stesso bisogno. Tuttavia, una maggiore distanza di età non esime da situazioni di "rivalità". Ciò che può fare la differenza è l'aver instaurato con ognuno dei figli un rapporto unico, di fiducia reciproca, che miri a valorizzare le risorse di ognuno dei fratelli, in modo che siano visibili l'uno all'altro.

I segnali di gelosia

Nel rapporto tra fratelli la gelosia si genera sin dalla nascita del fratellino: il piccolo si sente abbandonato e "sostituito" dal nuo-

vo arrivato e deve imparare a condividere quelle attenzioni che prima erano concentrate soltanto su di lui. La gelosia si può esprimere con diversi segni: innanzitutto la regressione a una situazione precedente per garantirsi di nuovo coccole, affetto e protezione; poi, l'isolamento, l'aggressività, l'eccessiva dipendenza e la manifestazione di atteggiamenti ostili o comportamenti distruttivi. Un bambino geloso prova paura e insicurezza: per tale ragione dovete vederlo come un bambino che attraversa un momento difficile della sua vita e non come un bambino che si comporta male o è diventato cattivo e dispettoso. Una punizione, inoltre, rafforzerebbe la sua idea di non essere amato, mentre l'espressione di affetto nei suoi confronti non può che rinforzare la sua autostima.

Cosa possiamo fare?

Innanzitutto dovete essere consapevoli del fatto che **i litigi tra i figli sono inevitabili** e il loro comportamento deve essere adeguato per non produrre futuri danni caratteriali.

Ecco alcune indicazioni pratiche:

- **Lasciate che i figli si confrontino**, esprimendo sentimenti di gelosia e di rabbia, permettendo loro di gestire autonomamente, senza interferenze, i momenti di tensione. La mediazione degli adulti si renderà necessaria solo per evitare che le liti degenerino in vere e proprie risse, con pugni, schiaffi e parole offensive. **Evitate favoritismi e confronti** di qualsiasi genere.
- **Stabilite a priori delle regole** ben precise e il "prezzo" da pagare tassativamente nel caso di mancato rispetto (per esempio divieto di guardare la televisione, giocare, uscire, usare il computer).
- **Evitate punizioni fisiche** e incoraggiate i figli a risolvere da soli le proprie divergenze.
- Se il litigio scaturisce da un conflitto importante è opportuno **sollecitare la discussione** concedendo a ogni bambino un certo tempo, senza essere disturbato, per esprimere le proprie ragioni e cercare di trovare una soluzione piuttosto che un colpevole.
- **I genitori per primi dovrebbero dare l'esempio** di saper affrontare i problemi quotidiani attraverso il dialogo e il confronto costruttivo.



- Spesso la noia è causa di litigi e si può prevenire organizzando attività per la famiglia nel tempo libero (passeggiate in bici, piscina, lezioni di ballo, palestra, visita a monumenti, pic-nic, gite).

GENITORI QUASI PERFETTI

Nessun genitore è sempre perfetto. Ci sono giorni o periodi in cui non si sopporta niente e in cui il discutere o cercare di mediare in famiglia sembrerà inutile; a tutti capitano le giornate negative. In questi momenti è un buon metodo fermarsi e darsi il tempo di ripartire come al solito. Non pretendete di riuscire a comportarvi sempre in modo ottimale. Alcune volte saranno le circostanze, l'umore, le tensioni a farvi scegliere l'intervento più logico, ma che potrebbe anche rivelarsi non il migliore. Pazienza! L'importante è sapersi anche adattare a quella situazione; del resto la flessibilità è l'arma migliore per affrontare uno stato di disagio. **Un po' di tolleranza, di spontaneità e di autoironia vi faranno vivere meglio i momenti grigi.**

Non ce la faccio più

Momenti di scoraggiamento e di disorientamento sono insiti nel mestiere di genitore, viverli è normale, ma non bisogna sottovalutarli. Parlate delle vostre preoccupazioni con chi è in grado di comprendervi perché sta vivendo un'esperienza analoga o perché la sua formazione e professione ne fa un valido referente. **È sicuramente d'aiuto parlare e stare con altre persone, specialmente con altri genitori.** È molto spesso vero che solo i genitori capiscono. Guardandoli, molti sembrano calmi e capaci (forse anche voi), ma da soli a casa la maggior parte attraversa momenti di frustrazione e collera. Se non conoscete altri genitori, cercateli dove ci sono luoghi di aggregazione di bambini: l'asilo nido, la scuola, il parco giochi, la ludoteca. In questo contesto sarà più facile fare amicizia e, in un gruppo di genitori con figli della stessa età, potreste trovare la possibilità di discutere del comportamento di vostro figlio



più facilmente rispetto al farlo con amici che non hanno figli della stessa età. **Quando tutti i giorni sono neri e vi sembra che tutto sfugga al vostro controllo chiedete aiuto anche a uno specialista.**

Domandate un colloquio al pediatra o richiedete una consulenza psicologica come supporto alle competenze genitoriali. Parlare con persone competenti che comprendono ciò che state vivendo potrebbe essere il primo e più importante passo per migliorare le cose.

Il valore di saper giocare da soli

Insegnategli a giocare da solo. Il compito dei genitori è quello di fornire giocattoli, libri utili e altri spunti di interesse, il compito del figlio è quello di utilizzarli bene per divertirsi. Anche se state insieme a vostro figlio per parecchie ore al giorno, non è necessario che siate il suo compagno di giochi fisso, né è utile garantirgli sempre un coetaneo con cui giocare. Se siete occupati, insegnategli a giocare anche da solo; a un anno di vita un piccolo può stare da solo anche per 15-20 minuti di seguito.



Concedete tempo a vostro figlio, ma ritagliatevene anche per voi. Le necessità basilari del bambino (amore, cibo, sicurezza) sono prioritarie, ma anche la vostra vita è importante. È fondamentale non tanto la quantità di tempo che dedicate a vostro figlio, ma soprattutto la qualità, cioè il modo di interagire e confrontarsi e dialogare con lui.

Cercate ogni giorno di concedergli un tempo di qualità ma dedicatene anche a voi e alla coppia, Qualche serata dedicata a voi genitori sarà utile a rinforzare la vostra intesa e a farvi riprendere le energie. Il bambino deve imparare ad aver fiducia in voi anche senza avervi sempre vicini. Deve imparare a rispettare i vostri diritti e questo gli servirà in futuro per rispettare anche quelli degli altri.

L'aggressività nel bambino

Quando si parla di aggressività nei bambini è importante riferirsi sempre al comportamento, e mai considerarla una caratteristica propria individuale. Questa distinzione aiuta sia i genitori a prendere provvedimenti finalizzati a gestire e ridurre



quella condotta, sia il bambino stesso a comprendere che è il comportamento ad essere sbagliato, e non lui, e come tale può essere modificato.

Accade a quasi tutti i bambini di mordere, colpire e spingere altri bambini: se vostro figlio ogni tanto è aggressivo non significa che lo sarà sempre e in ogni situazione. Alla stessa stregua, i bambini più piccoli, curiosi e sperimentatori, potrebbero non capire subito che mordere o tirare i capelli fa male. Comunque, quando vostro figlio si comporta in modo aggressivo è bene fargli capire, con un atteggiamento forte, calmo e deciso, che non è un comportamento accettabile.

ALCUNE "DIFFICOLTÀ" DI COMPORTAMENTO

L'aggressività

Spesso l'aggressività nasce dal rispondere in modo immediato a una situazione frustrante, perciò risulta estremamente importante sostenere il bambino nell'imparare a gestire le sue emozioni spiacevoli. Il primo modo per aiutarlo in questo processo è senz'altro quello di fornirgli voi stessi un modello di comportamento autoregolato. Date l'esempio rispondendo in modo dolce, ma deciso, alle intemperanze di vostro figlio. Alcuni spunti per rispondere con pazienza e dolcezza alla sua aggressività.

- **Parlate con vostro figlio**, i bambini spesso attraversano periodi di insicurezza e turbamento che sfociano in atteggiamenti aggressivi, per esempio mentre giocano con gli altri. Se parlando riuscite a scoprire che cosa preoccupa vostro figlio, potrebbe essere un buon inizio per aiutarlo.
- **Non colpite, né usate la forza** di riman-

do: mettersi allo stesso livello del bambino, potrebbe fargli sembrare giusto quel comportamento. Spiegategli invece con estrema chiarezza e decisione che non condividete, né tollerate una condotta simile.

- Se a casa questo comportamento è diretto a voi e i vostri richiami vengono ignorati, **portate il bambino in un'altra stanza** dove non ci siano pericoli e lasciatecelo per un breve periodo di tempo.
- **Cercate di dimostrare a vostro figlio tutto il vostro amore anche se non approvate il suo modo di comportarsi.** Un *comportamento* aggressivo non equivale a un *bambino* aggressivo. Sebbene non sia facile gestire tali comportamenti, spesso i bambini che hanno compiuto un atto aggressivo si sentono in colpa, perciò un atteggiamento deciso, ma amorevole e comprensivo potrebbe essere ciò di cui hanno bisogno.

- Aiutatelo a esternare le proprie sensazioni in modi che non siano aggressivi per cose e persone. Ad esempio, cercate spazi ampi, come un parco, e incoraggiate vostro figlio a correre e a gridare in modo da scaricare tutto il nervosismo che ha dentro. Il semplice fatto di fargli capire che riconoscete le sue necessità gli renderà più facile l'esprimere le proprie emozioni, senza far male a nessuno.

Se il comportamento di vostro figlio vi preoccupa seriamente parlatene col pediatra o uno psicologo dello sviluppo.

Le parolacce

“Da quando frequenta la scuola materna il mio bambino quando torna a casa è uno scatenato, non ubbidisce e dice parolacce.

Anche il papà lo sgrida ma senza risultato. L'insegnante dice che in classe è un angioletto. Perché si comporta così? Cosa dobbiamo fare?”

È possibile che un bambino con un forte autocontrollo fuori casa, al ritorno si “scarichi” della tensione accumulata e le parolacce sono un modo per sfogarla. Sono un messaggio per dimostrare la propria forza (sono strumenti di aggressione verso gli altri) e l'autonomia conquistata (la “libertà” di parola). Reagire a questo comportamento vuol dire rinforzare nel bambino il valore di questa acquisizione.

Dopo avergli fatto notare che a voi non piace che si comporti così, dimostrategli indifferenza. Se nessuno gli bada, le parolacce perderanno di significato e finirà per dimenticarle.

Il bambino iperattivo

Un'eccessiva vivacità dei bambini a volte viene interpretata da genitori e insegnanti come *iperattività*. Questo termine fa riferimento a una classe di sintomi che possono rientrare nel cosiddetto “disturbo da deficit di attenzione e iperattività” (anche conosciuto come ADHD dall'inglese *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*).

Per farne diagnosi è necessaria la copresenza di diversi criteri diagnostici, perciò certi bambini possono presentare alcuni segni di iperattività, senza però che questo si configuri come un disturbo vero e proprio. Diventa perciò difficile talvolta per i genitori stabilire in che misura i problemi di comportamento si possano considerare “normali”.

Nei casi di indecisione può essere importante parlarne con uno specialista, proprio per comprendere meglio la natura di tali problematiche. Il “disturbo da deficit di attenzione e iperattività”, infatti, richiede cure e trattamenti specifici.

Indirizzare la vivacità

Un temperamento irrequieto e sovraeccitato richiede ai genitori un atteggiamento saldo e di contenimento. In questi casi è infatti di grande aiuto assicurare al figlio un ritmo di vita uniforme e prevedibile, che gli garantisca la sicurezza di abitudini regolari e la ripetizione di schemi quotidiani.

- **Attenetevi il più possibile alla routine giornaliera.** Rassicura il bambino irrequieto o difficile e aiuta i genitori a mantenere la calma e ad affrontare meglio la tensione.
- **Organizzatevi in modo da avere durante il giorno del tempo da dedicare esclusivamente a vostro figlio,** è un ottimo metodo per non sentirvi in colpa quando dovrete dirgli di no in altri momenti della giornata.
- **Evitate le situazioni difficili e non pretendete troppo dal bambino:** fate in modo che le visite ai negozi siano brevi. Chiedete a vostro figlio di rimanere fermo, o controllato, o di concentrarsi, all'inizio per un brevissimo periodo, poi gradualmente provate ad aumentare il tempo in cui gli chiedete attenzione.
- **Portatelo, se possibile ogni giorno, dove possa correre e sfogarsi.** Portatelo al parco, ai giardini o in qualsiasi altro luogo sicuro all'aperto. Trovate il modo di aiutare vostro figlio a bruciare energie.
- **Limitate l'assunzione di bevande gassate, tè e caffè.** Queste bibite contengono caffeina che potrebbe eccitare i bambini già sensibili. Limitarne l'assunzione può essere d'aiuto.

Se i suggerimenti dati, su come agire con comportamenti difficili, non vi sono d'aiuto, parlatene al pediatra. Potrebbe essere necessario approfondire il problema attraverso una consulenza con i servizi di psicologia e neuropsichiatria infantile della zona.



Il bambino iperdotato

Grandi capacità intellettive (con quoziente intellettivo pari o superiore a 130), curiosità, vivacità, molteplici interessi e spesso anche una certa tendenza all'iperattività: sono queste le caratteristiche principali dei bambini superdotati. La percentuale si aggira sul 2% della popolazione infantile.

Spesso questi bimbi vengono bollati da genitori e insegnanti

come iperattivi e problematici: riconoscere un "piccolo genio" non è infatti così semplice come si potrebbe pensare in un primo momento. Spesso infatti questi bambini hanno difficoltà di adattamento a scuola e con i coetanei perché si sentono diversi.

A volte può paradossalmente capitare che abbiano risultati scolastici scadenti perché il programma di studio non è abbastanza stimolante per loro.

Come fare quindi a riconoscere tempestivamente un bambino superdotato? Ecco quali sono i principali segnali:

mente un bambino superdotato? Ecco quali sono i principali segnali:

- il bambino mostra una grande curiosità per l'apprendimento e ha una creatività molto alta
- impara rapidamente e ha un'ottima memoria
- si interessa a molte cose diverse e vuole sempre sapere il perché di tutto
- non riconosce l'autorità e dimostra una grande indipendenza
- impara precocemente i numeri e legge e scrive precocemente.
- è molto perseverante
- è un leader naturale e ha tantissime energie, ma la sua soglia di stanchezza è molto bassa
- la sua autostima a livello scolastico è molto alta, non altrettanto a livello personale.

Come comportarsi con un bambino iperdotato

Se avete il sospetto che vostro figlio sia un bambino superdotato, bisogna cercare di appurarlo il prima possibile (rivolgendosi a psicologi e a figure professionali adeguate). E, una volta scoperta la sua speciale intelligenza, non fate finta di nulla: le doti intellettive di questi bambini vanno coltivate in modo





adeguato. **Bisogna pensare quindi alle soluzioni migliori, per favorire uno sviluppo sereno e armonioso.** Per evitare che il programma di studi convenzionale annoi e demotivi il bambino (con il rischio che gli insegnanti non lo capiscano e che non ci sia un buon adattamento scolastico), si può pensare ad esempio a un programma di studi accelerato e più approfondito.

Il bimbo potrà così frequentare classi avanzate oppure delle scuole speciali: e deve avere tutto il sostegno dei genitori e degli insegnanti, perché è importante che le sue potenzialità vengano capite ed espresse e non costrette nei binari dell'istruzione convenzionale. Se necessario, si può pensare anche a un supporto psicologico che aiuti il bambino a non sentirsi troppo diverso dagli altri e a vivere in modo sereno il suo essere un po' speciale.

La separazione tra coppie e il divorzio sono ormai una realtà presente anche in Italia.

Rispetto a vivere in un ambiente dove i due genitori litigano, non si parlano, dove l'atmosfera di giorno in giorno è sempre più pesante, la separazione diventa spesso l'unica strada percorribile per ridare serenità alla coppia e al bambino che abbisogna di un clima rilassato e favorevole per crescere bene.

*Il figlio è purtroppo colui che subisce maggiore danno psicologico da questo avvenimento. A seconda dell'età può avere diverse reazioni: in età prescolare il bambino potrebbe regredire in alcune sue funzioni, tipo riprendere a bagnare il letto, balbettare, avere problemi di sonno o incubi notturni; il bambino dell'età scolare e il ragazzino possono maturare sentimenti di ostilità per uno dei due genitori, oppure giudicarli male o avere depressione; gli adolescenti potrebbero cercare l'indipendenza, la trasgressione o lo stare fuori di casa con gli amici; spesso hanno difficoltà scolastiche. **I figli di due genitori separati dovrebbero avere la possibilità di mantenere un rapporto regolare e tranquillo con entrambi i genitori:** questa sarebbe la soluzione migliore. I consigli elencati di seguito vi potranno tornare utili:*

DIVORZIO O SEPARAZIONE DEI GENITORI

- **Cercate di consolare il bambino dimostrandogli entrambi affetto**

Dite a vostro figlio che l'unica cosa che è sicura è l'amore che avete entrambi per lui, anche se tra voi genitori litigate molto spesso o non siete più felici; se il bambino è sotto i 6 anni, cercate di coccolarlo comunque in più occasioni: il bambino ha ancora bisogno di percepire emozioni positive dal contatto diretto con mamma e papà.

- **Lasciate che il bambino nutra lo stesso affetto per entrambi i genitori, evitando giudizi sul partner**

Parlategli dei lati buoni dell'altro genitore, anche a costo di reprimere i vostri sentimenti di rabbia; evitate di svalutare o screditare il coniuge, non costringete il bambino a prendere posizione in vostro favore: lo mettereste in crisi e gli provochereste maggiore stress. Vostro figlio ha bisogno di essere amato da entrambi, anche se voi personalmente non andate d'accordo.

- **Stimolatelo ad esprimere i suoi pensieri rispetto alla separazione dei genitori**

I bambini soffrono della separazione dei genitori e possono diventare ansiosi, irritabili, depressi; possono piangere senza motivo, avere dolori allo stomaco, soffrire di insonnia, andar male a scuola, comportarsi in modo aggressivo: questi sono alcuni dei segni tipici del momento difficile che il bambino attraversa; aiutatelo a rendere espliciti questi problemi, a parlarvene, anche se voi stessi siete nello stesso stato d'animo. Spiegategli che lui non è responsabile del divorzio, in modo da non creargli falsi sensi di colpa. Anche a scuola gli insegnanti potrebbero discutere su questo argomento, se in classe ci sono altri bambini nelle stesse condizioni: vostro figlio si sentirebbe meno isolato e si vergognerebbe di meno.

- **Mantenete le regole che il bambino ha precedentemente appreso in entrambe le abitazioni**

Se il bambino è stato abituato a delle regole, cercate di essere coerenti anche se siete separati; evitate eccessiva indulgenza nei suoi confronti, non concedetegli facili privilegi, evitate di attirarlo dalla vostra parte con regalini o conces-



sioni: aumenterebbero il suo disorientamento e rischiereste di viziarlo.

- **Fate in modo che il bambino stia bene sia da mamma sia da papà, nei limiti del possibile**

La possibilità di avere una stanza sua o alcuni oggetti che riconosce come suoi in entrambe le case è molto importante per vostro figlio; se dovete trasferirvi, cercate di trovare casa nelle vicinanze, o almeno di non staccarlo dal suo ambiente, in modo da fargli continuare la stessa scuola e frequentare i soliti amici: meno cambiamenti dovrà affrontare nella vita quotidiana, più riuscirà a superare lo stress del divorzio.

- **Concedete a vostro figlio di vedere regolarmente il genitore separato**

Il bambino ha bisogno sia della madre sia del padre: il divorzio viene vissuto come una situazione in cui un genitore lo abbandona; evitate che questo succeda, dando la possibilità all'altro coniuge di passare dei periodi col figlio.

Tali momenti dovrebbero essere regolari, ogni 1 o 2 settimane, e dovrebbero durare un'intera giornata in modo da permettere un contatto più lungo e costruttivo tra bimbo e genitore. Rispettate le scadenze delle visite, per non deludere le sue aspettative; dategli anche la possibilità di telefonare all'altro genitore quando lo desidera, fornendogli il numero di telefono.

Se uno dei due genitori sparisce dalla circolazione e non si fa più vedere, sarebbe opportuno trovare una figura sostitutiva dello stesso sesso del genitore che se ne è andato: un vostro fratello, una sorella o il vostro nuovo partner dovrebbero essere coinvolti per aiutarvi in questo.

- **Non mettetevi a litigare in modo violento in sua presenza**

I bambini, specie figli di divorziati, si agitano e si preoccupano se vedono i genitori litigare violentemente: cercate di non alzare la voce in modo eccessivo in loro presenza e di non lanciaarvi impropri reciprocamente.

- **Spiegategli che il divorzio è una cosa definitiva**

Molti bambini credono di poter far riconciliare i genitori e si illudono che la separazione sia solo temporanea; mettete in

chiaro che il divorzio è una cosa definitiva; cercate di essere realisti in modo da non dare adito a illusioni: così il bambino supererà meglio questi momenti critici.

- **Fatevi aiutare dai nonni**

Spesso la famiglia di origine è una risorsa importante da mettere in campo quando si rimane soli con un bambino e mancano gli aiuti economici .

Cercate sempre però di rimanere voi i responsabili della disciplina e del comportamento del bambino, in quanto i nonni potrebbero essere troppo permissivi o viziare il nipote. Evitate poi che parlino delle vostre situazioni coniugali o facciano commenti sul vostro partner separato davanti al bambino, che spesso è attento a tutto quello che si racconta in casa.



CONSIGLI PRATICI

Qui di seguito illustriamo delle situazioni che sono all'ordine del giorno con un bambino, in casa, a scuola, in giro, per strada o al parco. Le soluzioni proposte sono quelle che il buon senso propone; sappiate comunque che siete voi come genitori a conoscere vostro figlio e a trovare, situazione per situazione, la strategia più utile a voi e al vostro bambino.

Sfugge al controllo **Corre fuori di casa o dal cortile**

Fino a 3-4 anni i bambini devono essere controllati perché, se lasciati liberi in strada, rischierebbero degli incidenti: andare sotto un'auto, cadere in un pozzo o in un corso d'acqua. Per evitare che questi incidenti possano accadere, chiudete a chiave la porta d'ingresso; se avete un cortile, lasciate che giochino fuori solo se è recintato e privo di rischi.

Sfugge dai genitori a passeggio o nei negozi

Date a vostro figlio l'indicazione di rimanere sempre sul marciapiede quando si va in giro per strada e di darvi la mano quando si deve attraversare una via o si arriva a un incrocio. Se non ubbidisce, prendetelo per un braccio e in modo fermo dategli di stare alle regole e che correre non è un gioco possibile. Se cerca ripetutamente di scappare, tenetelo per mano durante tutta la passeggiata oppure, se siete in un negozio, mettetelo nel carrello.

Se il bambino non si comporta bene quando siete fuori, evitate di portarlo per negozi,

se possibile, lasciatelo a casa con la baby-sitter o coi nonni. Fategli i complimenti quando si comporta bene.



Gioca con i fili elettrici o coi rubinetti del gas

Dite al bambino in modo netto e severo di non toccare le prese, allontanatelo dai cavi elettrici, ma soprattutto prevenite queste situazioni applicando il salvavita all'impianto elettrico, nascondendo i fili pendenti, utilizzando cucine a gas con manopole apposite anti-fughe di gas.

Accende i fiammiferi

La regola consiste nel far sparire i fiammiferi dalla sua portata, almeno fino a quando non ha 8-10 anni: a questa età potete anche spiegargli come si accendono, quando si usano e che attenzioni deve avere.

Si arrampica sugli alberi o sui muriccioli

È pericoloso in genere e, in particolare, almeno fino ai 5-6 anni: controllatelo a vista a patto che l'albero sia robusto, basso e comodo da scalare. Al parco-giochi sorvegliatelo quando si arrampica sulle apposite strutture.

Si slaccia le cinture di sicurezza in auto

La regola deve essere che tutti i passeggeri in auto abbiano le cinture di sicurezza allacciate quando si viaggia.

Vostro figlio vi si adegnerà se anche gli adulti saranno ligi alle regole! Davanti al bambino cocciuto che non vuole sentir ragioni, accostate quanto prima e fermate l'auto fino a quando non si lascia rimettere sul seggiolino con le cinture di sicurezza allacciate.



Prende in giro i compagni

Girano a scuola parecchi nomignoli offensivi tra compagni, tipo: puzzone, ciccione, cretino, ecc.

La regola da far rispettare è che prendere

in giro i compagni è segno di maleducazione e ferisce la sensibilità del coetaneo, con riflessi sulla sua crescita psicologica e sulla stima di sé. Fate voi stessi attenzione a non prendere in giro.

Spettegola, fa la spia

Questo accade spesso tra fratelli, per ottenere una posizione di privilegio davanti al genitore: interrompetelo se comincia a parlare del fratello.

Ricordate al bambino che lo spettegolare impedisce l'amicizia e che tra fratelli dovrebbe esistere solidarietà. Lodatelo non appena mostra di essere disponibile a parlare apertamente, senza pettegolezzi.

Porta via i giochi agli altri

Se vostro figlio ruba un giocattolo a un coetaneo, prendete subito il gioco e riconsegnatelo al legittimo proprietario; non lasciate che abbia la meglio l'aggressione del più forte o le lagnie di chi vuole tenere a tutti i costi l'oggetto. Insegnategli inoltre a riportare il gioco altrui quando il legittimo proprietario lo richiede o a prestare i suoi giochi agli amici.

Non presta i giochi agli altri

Fin verso i 3 anni il piccolo raramente cede volentieri il suo giocattolo a un amico, non sa ancora cosa sia la generosità, però è utile che voi cominciate a fargli notare che chi è disposto a dare, più facilmente riceverà in cambio dagli altri qualcosa.

Per prevenire facili litigi tra bambini piccoli per il possesso dei giochi, lasciategliene portare uno solo quando va al parco o in giro. Lodatelo se presta un gioco e incoraggiatelo a comportarsi in questo modo.

Non fa amicizia e non partecipa a competizioni

Ci sono bambini poco inclini a stare in compagnia in modo socievole, altri che quando giocano vogliono vincere a tutti i costi o cambierebbero le regole pur di vincere. In questi casi dovranno fare i conti con le conseguenze naturali di un tale comportamento: il gruppo lo rifiuterà se non starà alle regole o se vorrà sempre vincere. Non interferite nei rapporti all'interno del gruppo, ma incoraggiatelo a essere cortese e ad accettare la competizione e la possibile sconfitta. Evitate a vostra volta di essere un modello di dominatore in famiglia.

Fa a botte con i coetanei

Fino al terzo-quarto anno di vita a volte i bambini reagiscono con calci o morsi a un'eccitazione troppo forte o a una tensione eccessiva, e fino a questa età raramente è necessario prenderli sul serio.

In questi casi spesso basta comunicargli con calma la propria disapprovazione, e allontanarsi senza ingigantire la cosa.

Se invece un comportamento aggressivo persiste oltre queste età, allora vanno compresi i motivi che spingono il bambino fino a tanto, chiedendo aiuto al pediatra, a uno psicologo dell'età evolutiva o a un neuropsichiatra infantile.

Lì per lì intervenite per porre uno "stop" a quel comportamento imponendo, ad esempio, una pausa ai due contendenti, ma fornendo poi una spiegazione breve sul suo significato.

Intervenite subito per dividerli non appena si azzuffano e si spintonano; metteteli in castigo in due posti separati, imponete una pausa a entrambi, oppure rispedito a casa il

compagno di giochi che si è trasformato in lottatore.

Viene picchiato da qualche compagno

Insegnate a vostro figlio a evitare la lotta come sistema di difesa e ad allontanarsi da situazioni che possono danneggiarlo. Dimostrategli, anche col vostro comportamento in casa, che il parlare e l'esprimere le proprie opinioni deve sostituirsi all'uso delle maniere forti.



Si comporta male con gli animali domestici

Spiegategli che anche gli animali, se picchiati, sentono dolore e soffrono. Purtroppo alcuni bambini considerano l'animale niente di più che un giocattolo. Sta a voi fargli vedere e fargli conoscere la vita degli

animali. Se poi il bambino continua a essere violento, punitelo, mettendolo in castigo, dopo averlo sgridato.

Il collaborare a dar da mangiare al cane o al gatto serve a renderlo coscienzioso nei confronti degli animali: se il bambino si rifiuta, insistete sul fatto che "siete dispiaciuti" del suo modo di comportarsi, potete anche ricorrere a piccoli ricatti, tipo non fargli fare merenda se non ha dato da mangiare all'animale.

Tocca quello che non deve toccare

Prima di tutto cambiate posto o togliete tutti gli oggetti pericolosi o delicati che sono alla portata del bambino in modo che non possa raggiungerli. Vietategli qualsiasi contatto con tutto quello che non può essere spostato; se disobbedisce, mettetelo in castigo.

Se è ancora piccolo e non parla, è utile spostare il suo interesse su oggetti simili ma finti, come telefoni e ferri per stirare giocattolo, meno fragili o pericolosi. Sia chiaro comunque che vostro figlio obbedisce a una naturale curiosità quando tocca o schiaccia i tasti di un elettrodomestico o prende in mano il vaso di cristallo al centro del tavolino.

Aiutatelo perciò a esplorare l'ambiente con voi, insegnategli più a guardare e a chiedere e meno a toccare le cose; per esempio invitatelo a domandarvi di accendere la TV e non di provarci da solo. Lodatelo quando si comporta come gli avete insegnato.

Salta sul letto o sul mobilio

I bambini hanno un naturale impulso a saltare e cosa c'è di meglio di un letto molleggiato per farlo. Le conseguenze però pos-

sono non essere altrettanto felici, cadute e ferite o danni all'arredamento sono i rischi. Cercate quindi di distoglierlo da simili acrobazie e di farlo saltare in posti più consoni e meno pericolosi.

Apprezzatelo quando si comporta bene nella propria stanza.



Distrugge o smonta oggetti deliberatamente

Alcuni bambini per curiosità cercano di fare a pezzi e smontare qualsiasi cosa gli capita tra le mani: in questi casi siate tolleranti nei suoi confronti, sta cercando di apprendere. Nel caso in cui gli avete vietato di rompere certi oggetti o giochi, e lui poi li ha effettivamente distrutti, non rimpiazzate il giocattolo rotto con un altro nuovo, facendogli pre-



sente che le conseguenze del suo smontare sono quelle di non poter più avere quel giocattolo. Educatelo comunque ad avere cura delle sue cose e di quelle degli altri.

Scarabocchia sulle pareti

Cercate di dissuaderlo dicendogli che è difficile poi pulire i muri, se lui li imbratta; e se lo fa, fatevi aiutare a pulire, dando importanza al gesto più che all'efficacia dell'azione. Mettetegli a disposizione lavagne o fogli appesi dove poter disegnare o dipingere, senza fare danni.

Se non sta alle regole, potete sequestrare per un po' pennarelli, pastelli, matite. Appreziate invece i suoi disegni su carta, tenendo conto che più il bambino è piccolo, più i fogli dovranno essere grandi.

Rompe o butta per terra i giocattoli

Dovete insegnargli a non spaccare i giochi, perché poi sono da buttare e da non usare più, e a non lanciarli, perché andrebbero a sbattere contro mobili o altri oggetti della casa rompendoli.

La punizione sarà di conseguenza a quello che ha fatto: se il gioco non si è rotto, sequestrate per 2 giorni, poi restituiteglielo dopo avergli spiegato come comportarsi; se il gioco si è rotto, rimandate la riparazione per almeno 2 giorni, spiegando che non avete tempo per ripararlo subito. Lodatelo quando ha cura dei propri giochi.

Dice bugie

Ci sono le bugie che i bambini dicono per nascondere una marachella: in questo caso spiegate che è sempre meglio dire la verità perché voi capite il trucco del bambino

e siete però disponibili a capirlo, anche se state disapprovando il suo comportamento; spiegategli che è sempre meglio dire la verità e cercate però voi stessi di essere d'esempio e di non utilizzare le bugie con il partner o con altri figli maggiori.

Altre volte la bugia è un modo del bambino per rifugiarsi in un mondo fantastico o attirare l'attenzione degli adulti: in questi casi ovviamente non dovete colpevolizzare vostro figlio, ma comprendere i motivi o le pulsioni che lo spingono ad ingannare.

Sputa

Insegnategli che sputare non va bene, che voi non lo permettete: se lo fa, castigatelo allontanandolo dagli altri. Fatevi vedere offesi e indignati se qualche adulto sputa per strada.

Ruba

Porta via cibo, soldi, giochi ai genitori, fratelli, amici, dai negozi. Prima dei 4-5 anni i bambini non capiscono bene la differenza tra mio e suo, ritengono di poter prendere tutto, quantomeno in prestito. Se, a casa di un amico o in un negozio, si appropriano di qualcosa, lo fanno fortunatamente in modo palese, ciò consente di rendere subito gli oggetti presi e di far presente al bambino che si deve chiedere prima di prendere un oggetto.

Se l'oggetto è stato rotto o il cibo consumato trovate un modo per risarcire il proprietario coinvolgendo il bambino. Siate sospettosi quando il bambino dice di aver trovato per caso qualcosa di nuovo, mai usato. Se lo cogliete sul fatto mentre ruba, e se questo succede verso i 4 anni, è un bene, imparerà prima e più facilmente

a comportarsi secondo le regole. Cercate di insegnargli che non può avere tutto ciò che vuole.

Prende oggetti nei negozi

Al supermercato o nei negozi prende a vostra insaputa cibi, dolci o altro dagli scaffali.

Chiarite in modo deciso che senza permesso non può toccare nulla, perché non è a casa propria e quello che prende potrebbe rompersi.

- Cercate di distrarlo all'ingresso, occupandolo con uno dei suoi giocattoli opportunamente portati da casa.
- Coinvolgetelo facendogli spingere il carrello o dandogli piccole incombenze, tipo il prendere dallo scaffale un pacchetto, a patto che non siano confezioni delicate.
- Passategli le confezioni da riporre nel carrello, se vi è seduto dentro.
- Dite al bambino cosa state comprando in modo da farlo sentire partecipe.
- Evitate di portarlo con voi in negozi a rischio, come quelli che vendono piatti e bicchieri, se ha meno di 2 anni.

Fa capricci in pubblico

Spesso succede nei negozi, dove i bambini piangono e strepitano per avere una caramella, un gelato o un giocattolo.

Se avete deciso che non è l'ora o il luogo opportuno, tirate dritto senza cedimenti, il bambino dopo poco vi correrà dietro; se il posto non lo consente, siete per esempio in chiesa o al ristorante, prendetelo di peso e uscite.

Spiegategli che in giro per negozi non si devono fare capricci o scenate isteriche.



Non vuole andare dal dottore

Se fa i capricci quando viene portato alla visita dal pediatra, potrebbero essere utili alcuni accorgimenti.

- Prendete l'appuntamento in orari in cui il bambino non fa né il pisolino né la merenda.
- Portatevi dietro un peluche, il succhietto, un gioco per l'attesa o anche per particolari momenti della visita.
- Per facilitare l'esecuzione della visita, provate a casa a mimare la visita del dottore, facendogli aprire la bocca, facendo profondi respiri, mettendosi disteso. Evitate di fargli solletico all'addome o che la sorellina glielo faccia per scherzo, perché poi non si lascerebbe visitare bene la pancia.



Richiede costante attenzione e presenza

Alcuni bambini pretendono che il genitore giochi con loro in modo continuo; quando sta leggendo, guardando la TV, sta lavandosi i capelli, il bambino si lamenta di essere solo, di essere triste e vuole essere preso in braccio.

Qualsiasi genitore dovrebbe prendersi almeno 30 minuti al giorno di tempo per le proprie incombenze, anche quando ha a che fare con figli di 1 o 2 anni.

Il bambino deve sapere di non poter interrompere costantemente i genitori se sono occupati. Come fare? Dite al bambino di prendere dei pastelli o dei libri mentre voi siete impegnati, per esempio state leggendo il giornale o controllate i messaggi sul cellulare.

Questo gli permetterà di sentirsi grande anche lui e di imitarvi.

Se continua a parlare, dategli che in quel momento non potete ascoltarlo, di tornare quando avrete finito di leggere. Lodatelo se gioca da solo mentre siete occupati.

Vi interrompe mentre siete al telefono

Dite al bambino di non disturbare durante le telefonate; tenete comunque vicino al telefono alcuni giochi scelti in precedenza da dargli al momento della telefonata. Se protesta e vi interrompe, allontanatelo anche in modo brusco. Cercate comunque di prevenire tali situazioni non restando al telefono più di 5 minuti o telefonando mentre il bambino riposa il pomeriggio oppure dopo cena.

Interrompe i discorsi in famiglia con domande o parlando continuamente

Invitatelo ad attendere il proprio turno se qualcun altro sta parlando, in modo che tutti possano esprimersi.

Ignoratelo se cerca di parlare, se insiste dategli di attendere che dopo sarete contenti di sentire anche lui; se anche così non funziona, allontanatelo e mettetelo in castigo. Cercate però nelle chiacchiere a tavola di dare anche voi il buon esempio, ovvero di non interrompere gli altri e di seguire il discorso di vostro figlio, anche se dice cose banali per voi, ma che non lo sono per lui.

Ostacola o ignora gli altri

È una situazione comune a tanti bambini che non ascoltano quando i genitori parlano; se siete certi che il bambino ci senta bene, dategli di stare attento alle vostre parole e che non siete disposti a ripetere più

volte lo stesso discorso. Quando volete che vostro figlio ascolti cose importanti, parlategli in modo che ci sia contatto visivo tra voi. Il comportamento del genitore deve essere educativo: non gridare, non parlargli a distanza, non ripetergli le cose, rispondere alle sue domande in modo solerte, non ignorarlo.

Disturba gli ospiti

Così come voi non dovete disturbare vostro figlio quando gioca con i coetanei, anche lui non vi deve infastidire quando avete ospiti. Lasciate che all'inizio il bambino saluti e si intrattenga con i vostri amici, per esempio portando una sedia a un ospite, poi pretendete che vada a giocare. Se è piccolo procurategli voi i giochi; se è più grande, invitatelo a giocare in camera sua. Lodatelo se si comporta bene quando ci sono ospiti in casa.

Non vuole scusarsi o ammettere un errore

È difficile che un bambino chieda scusa o dica di aver sbagliato. Non pretendetelo neppure, evitate che faccia pubblica ammenda. Insegnategli invece che voi siete in grado di scusarvi con lui, se vi siete arrabbiati per nulla.

Perde tempo

Abituate il bambino a prepararsi per tempo quando si deve uscire e ad avere il senso del trascorrere delle ore.

Aiutatelo fisicamente se non si può attendere e se tende a essere lento.

Anche voi però non perdetevi tempo e mostrategli che siete capaci di fare in fretta a prepararvi.

Non vuole parlare quando ne sarebbe in grado

Certi bambini non parlano, tirano per le maniche i genitori e fanno scena muta piuttosto che parlare. Abituate vostro figlio a parlare per esprimere i propri desideri, dategli che non potete inventarvi quello che pensa e che non esprime. Lodatelo quando parla.

Fa i capricci quando deve essere vestito o cambiato

Non sorridete, non parlategli, siate seri quando lo vestite e lui fa i capricci. Se mettete tutto sul ridere, il piccolo vedrà questa situazione come un gioco divertente e non collaborerà.

Non si veste da solo, benché possa farlo


Quando vostro figlio ha un'età sufficiente per sapersi vestire (verso i 5-6 anni), evitate di aiutarlo, altrimenti lo fareste sentire ancora piccolo. Cercate di lasciarlo vestire da solo e se non lo fa, riprendetelo. Date al bambino comunque la possibilità di vestirsi con abiti facili da indossare. Lodatelo se si veste da solo, se è veloce e pronto per andare a scuola in tempo.

Voi stessi cercate di essere pronti e in tempo al momento di andare al lavoro o in ufficio.

Rimanda il lavarsi, il bagno, il pulirsi i denti

Certi bambini non ne vogliono sapere di lavarsi e dell'igiene personale. Fate loro presente che tutti in casa si lavano, si puliscono i denti, si preparano adeguatamente prima di uscire.

Controllatelo se non si lava, verificate se è sporco. Se il bambino è piccolo, distraetelo



in modo da poterlo lavare. Cercate anche voi di avere buone abitudini di igiene personale. Fategli i complimenti quando è pulito e quando si lava da solo i denti.

PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI TRATTATI

Il tuo bambino e... la disciplina. Una guida autorevole per porre «limiti» a vostro figlio.
Brazelton B, Sparrow JD.

Bambini e Famiglie. L'eredità di Berry T. Brazelton. **Lester BM, Sparrow JD.**

Zero to three: National Center for Infants, Toddlers and Families. <https://www.zerotothree.org>

