

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Silvia Roncaglia
Anna Mosca

è finita la
PAZIENZA



MA I CAPRICCI ESISTONO DAVVERO?

È questa la domanda che tutti i genitori si pongono, dividendosi fra chi utilizza questa parola senza esitazione e chi invece sostiene fermamente che i capricci non siano mai esistiti. Negli ultimi anni psicologi e pedagogisti hanno dedicato molta attenzione alle modalità comunicative dei bambini che si manifestano in esplosioni di rabbia e perdita di controllo emotivo. Forse il punto non è se i capricci esistano o meno, ma **provare a dare un nuovo significato a questo termine, più ampio e rispettoso delle complessità del bambino**, liberandolo dall'accezione negativa che lo connota. *È finita la pazienza*, di Silvia Roncaglia e Anna Mosca, aggiunge un pizzico di creatività a questo annoso dibattito, mostrando come con un po' di immaginazione, genitori e figli possano collaborare per ristabilire la calma e ritrovare la pazienza, anche quando non ne è rimasta nemmeno una goccia!



I capricci dei bambini

di Mariangela Prudenzeno (psicologa)

« La gestione dei capricci dei bambini è una delle difficoltà più diffuse tra i genitori.

Sono tante le situazioni che possono scatenare pianti e crisi di rabbia, a cui gli adulti non sanno attribuire un significato.

È bene chiarire che **il capriccio non è un semplice comportamento op-**

positivo di ‘non obbedienza’, ma il risultato della frustrazione che il bambino prova quando ha difficoltà a farsi comprendere o non riesce ad eseguire un compito.

Dietro al capriccio si nascondono una serie di messaggi che i bambini tentano di inviarci attraverso il solo **canale comunicativo che conoscono**, in base alla loro fase di sviluppo.

Negli ultimi anni, le neuroscienze ci hanno permesso di conoscere alcuni meccanismi di funzionamento del cervello dei bambini, chiarendo così le ragioni di alcuni comportamenti e fornendo agli adulti la possibilità di prevedere, comprendere al meglio e di relazionarsi in modo efficace con i bambini.

In tal modo si favorisce lo sviluppo emotivo e di conseguenza si tenta di prevenire eventuali difficoltà. [...]

Cosa sono i capricci?

Molto spesso si associa il termine “capriccio” a un gesto provocatorio che il bambino mette in atto per testare l’adulto e metterlo in difficoltà.

In realtà, è una **risposta del cervello del bambino a situazioni ed emozioni troppo complesse da gestire**.

Il pianto e le urla dei bambini sono quindi indicativi di un bisogno, oltre a essere l’unico strumento di comunicazione.

Alcuni bambini non hanno ancora sviluppato quella capacità definita “**regolazione emotiva**”, ovvero una serie di strategie e comportamenti messi in atto dall’individuo per regolare l’emozione provata in un dato momento. (Thompson & Calkins, 1996).

La regolazione emotiva è inversamente proporzionale all’età: più si è piccoli meno si riesce a controllare le proprie emozioni. Durante l’infanzia, in particolare nel primo anno di vita, la regolazione emotiva si configura come un processo essenzialmente diadico, in cui assume un ruolo fondamentale l’attività regolatoria svolta dal genitore o caregiver.

Il contributo delle neuroscienze

Il primo errore che gli adulti commettono nella gestione dei capricci dei bambini è quello di comparare le capacità cognitive di un bambino a quelle di un adulto.

Nella primissima infanzia, il cervello del bambino non ha ancora le com-

petenze per riuscire a gestire le proprie emozioni, frustrazioni e pulsioni: le zone cerebrali incaricate di questa gestione non sono completamente maturate.

La capacità di autoregolare il comportamento e le proprie risposte emotive è attribuita alle Funzioni Esecutive, abilità volte al controllo volontario dei processi cognitivi e comportamentali utili a compiere tutti i passi necessari al raggiungimento di obiettivi prefissati (Barkley, 1997).

Le Funzioni Esecutive rispondono al controllo della corteccia prefrontale, un'area anteriore del lobo frontale implicata appunto nella pianificazione dei comportamenti cognitivi complessi (Yang e Rain, 2009), che comincerà a maturare solo a partire dai 5 anni.

Prima di questa età, **il bambino non è in grado di controllare le sue reazioni emozionali** e pertanto esprime tutte le sue emozioni senza filtri.

per continuare a leggere: <https://istitutosantachiara.it/i-capricci-dei-bambini/>



I capricci dei bambini non esistono: consigli per gestire le crisi

di Silvia Iaccarino (formatrice, psicomotricista, fondatrice di PF06)

« [...] Perché i bambini fanno i capricci?

A partire da circa 18 mesi i piccoli entrano in una tappa evolutiva contraddistinta dal desiderio di affermare sé stessi e **autodeterminarsi**: vogliono prendere in mano la propria vita e diventare sempre più autonomi.

Allo stesso tempo si scontrano di continuo coi propri limiti e hanno bisogno di essere dipendenti.

È in questa cornice di conflitto interno tra la spinta all'autonomia e l'incontro con i limiti che si inscrivono le crisi di rabbia dei bambini.

Il bambino/a vuole scegliere e decidere per sé, ma ha anche bisogno di un adulto che ponga confini protettivi.

D'altro canto, **i no sono faticosi da accettare:** nei bambini e nelle bambine suscitano con facilità forti emozioni di frustrazione che sfociano in crisi di rabbia, i cosiddetti capricci.

Ma i capricci esistono davvero? Che cosa sono? Come possiamo comportarci? Proviamo a dare una risposta a queste domande e vediamo quali strategie educative possiamo proporre per regolare i capricci nei bambini e nelle bambine.

I capricci dei bambini sono crisi di rabbia

Le crisi di rabbia, oltre a rappresentare la frustrazione associata al non poter dare corso al proprio volere, nascondono bisogni, paure, ansie, disagi, che noi adulti dovremmo cercare di **decifrare**.

“Frustrazioni, aggressioni e crisi isteriche infantili sono reazioni sistematiche e dovrebbero essere considerate dalle figure di riferimento primarie come un prezioso feedback: un feedback che i bambini forniscono loro a costo di grandi sofferenze. Forse gli adulti hanno difficoltà a decifrarlo e comprenderlo, ma una cosa dovrebbe essere chiara: non si tratta di un gioco.” – J. Juul

La classica situazione del bambino, bambina che ha una crisi al supermercato può indicare, per esempio, stanchezza, fame, noia, sovraccarico o bisogno di attenzione.

I bambini/e cercano di verificare i loro limiti e quelli che l'ambiente pone loro: non sfidano ma provano a capire come funzionano le situazioni e le relazioni.

Imparano così, un po' per volta, a comprendere chi sono e qual è il loro posto nel mondo, a distinguere sé stessi dagli altri.

È importante fornire limiti equi e fermi, e ricordarsi che a questo corrisponderà spesso un sentimento di frustrazione che bambini e bambine esterneranno con comportamenti – a nostro avviso – eccessivi.

Bambini e bambine, attraverso le crisi, esprimono i loro sentimenti di rabbia, frustrazione, impotenza, stress, sovraccarico sensoriale. Queste emo-

zioni generano un'energia che fanno fatica a contenere e, talvolta anche fino a 5-6 anni, tendono a esprimerla attraverso il corpo e le lacrime. Questo meccanismo, man mano che il bambino/a cresce e acquisisce maggiori competenze verbali, sociali, cognitive ed emotive, lascia il posto a modalità di comportamento per noi adulti più adeguate.

Come gestire i capricci dei bambini

Le crisi di rabbia rappresentano una fase del percorso di crescita dei bambini e delle bambine e del loro sviluppo emotivo.

È fondamentale **evitare il più possibile di giudicare e sgridare il bambino** che esprime il suo vissuto ma aiutarlo a calmarsi rispecchiando le sue emozioni. “L'esplosione di rabbia da parte del genitore potrebbe spaventare il bambino a tal punto da ridurre al minimo le probabilità che egli impari” (a controllarsi, nel tempo, nda) – T. B. Brazelton/J. D. Sparrow.

Vediamo ora come possiamo comportarci con i bambini/e che attraversano questa fase di sviluppo e in che modo regolare le situazioni.

- Usare il rispecchiamento emotivo [...]
- Favorire lo sviluppo dell'autoregolazione [...]
- Proporre modalità di comportamento alternative [...]
- Insegnare strategie per la regolazione delle emozioni [...]
- Fornire una presenza solida e amorevole [...]

per continuare a leggere: <https://percorsiformativi06.it/i-capricci-dei-bambini-non-esistono/?srsltid=AfmBOorWtg5RtVxAHQlTH1kzUJEfDysMU0L-G8KEbf-VfgeaRSZgXTZ1y>



La Scienza dietro i Capricci nei Bambini: comprendere le cause e quali strategie per una gestione efficace

di Beatrice Dugandzija (specializzata in Neuropsichiatria dell'Infanzia e della Adolescenza)

« [...] Ruolo Genitoriale nella Regolazione delle Emozioni

Un fattore spesso sottovalutato ma cruciale nello sviluppo emotivo dei bambini è il comportamento emotivo dei genitori stessi. **I bambini tendono infatti a modellare le loro reazioni emotive in base a quelle dei genitori, apprendendo attraverso l'osservazione.** Quando i genitori hanno difficoltà a regolare le proprie emozioni, i bambini possono trovare più difficile sviluppare le competenze necessarie per gestire adeguatamente le loro emozioni. Questo fenomeno è particolarmente evidente nei momenti di frustrazione e conflitto.

Se un genitore tende a reagire a situazioni stressanti con rabbia, urla o comportamenti aggressivi, i bambini imparano che queste sono risposte accettabili o persino normali di fronte alla frustrazione, alla ferita emotiva o alla rabbia. Questo può tradursi in una tendenza a replicare questi comportamenti in situazioni simili. Ad esempio, se un genitore alza la voce frequentemente o si mostra eccessivamente aggressivo quando il bambino commette un errore, il bambino potrebbe interiorizzare l'idea che l'aggressività sia una risposta appropriata al disagio emotivo.

Inoltre, i genitori che non riescono a gestire in modo appropriato le proprie emozioni creano un ambiente instabile per il bambino. La mancanza di coerenza emotiva nei genitori può generare ansia nei bambini, che si trovano a vivere in un clima di incertezza. Questo può portare a un aumento dei capricci, poiché i bambini utilizzano questi episodi non solo per esprimere frustrazione ma anche per cercare di capire e controllare il caos emotivo che li circonda.

[...]

Uno degli strumenti più efficaci che i genitori possono utilizzare è l'**insegnamento del riconoscimento emotivo**. Quando i bambini imparano a identificare e nominare le proprie emozioni, diventano in grado di esprimere i loro sentimenti in modo più consapevole e meno impulsivo. Ad esempio, se un bambino è frustrato perché non riesce a completare un compito, un genitore può intervenire aiutandolo a verbalizzare ciò che sta

provando, dicendo: “Sembri arrabbiato perché non riesci a farlo. Vuoi provare di nuovo?”. Questo semplice atto di riconoscimento emotivo offre al bambino un’opportunità per riflettere sulla propria emozione e per cercare modi alternativi di esprimerla, piuttosto che ricorrere a un capriccio.

Inoltre, **i genitori possono modellare risposte emotive appropriate, mostrando ai bambini come reagire a situazioni stressanti in modo calmo e controllato.** Quando i bambini osservano i genitori gestire le proprie emozioni, imparano a fare lo stesso. Per esempio, se un genitore rimane calmo durante un momento di frustrazione, il bambino è più probabile che impari a gestire le proprie emozioni in modo simile, adottando comportamenti più riflessivi e meno impulsivi.

Promuovere lo Sviluppo della Capacità di Mentalizzazione

Oltre al riconoscimento delle emozioni, è fondamentale che i bambini sviluppino la capacità di **mentalizzare**, ovvero la capacità di riflettere sui propri stati mentali e su quelli degli altri. **La mentalizzazione aiuta i bambini a comprendere non solo ciò che sentono, ma anche cosa potrebbero provare le persone intorno a loro.** Questa competenza è cruciale per lo sviluppo dell’empatia e delle abilità sociali, che a loro volta contribuiscono a ridurre i comportamenti impulsivi e i capricci.

I genitori possono facilitare lo sviluppo della mentalizzazione incoraggiando i bambini a riflettere sulle loro emozioni e su quelle degli altri. Ad esempio, durante un conflitto con un coetaneo, un genitore potrebbe chiedere al bambino: “Cosa pensi che l’altra persona stia provando?”. Questo tipo di domanda stimola il bambino a considerare le prospettive altrui, favorendo un comportamento più empatico e meno impulsivo.

La mentalizzazione non solo aiuta i bambini a comprendere meglio le dinamiche sociali, ma li rende anche più capaci di autoregolarsi. Quando un bambino è in grado di riflettere su cosa ha provocato una determinata emozione e di considerare come gli altri potrebbero sentirsi, è meno probabile che reagisca in modo impulsivo o con un capriccio.

per continuare a leggere: <https://www.sos-genitori.it/genitori-e-figli/capricci-nei-bambini-cause-e-gestionel>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune.

Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole.

Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità.

Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli.

A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac.

Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.