

Prevenire o rispondere a un cattivo comportamento

Costantino Panza*, Antonella Brunelli**, Stefania Manetti***

*Pediatria di famiglia, Parma; **Direttore Distretto ASL Cesena, ACP Romagna; ***Pediatria di famiglia, ACP Campania

Parole chiave Comportamento. Regole. Sculacciate. Empatia. Genitorialità

Un bambino che si comporta male mette a dura prova i suoi genitori e spesso bisogna prendere dei provvedimenti proprio quando si è arrabbiati e agitati. Ognuno di noi ha poi idee abbastanza diverse su quello che considera un buono o un cattivo comportamento. Per alcuni un bambino che crea tanto disordine nella sua stanza si comporta in maniera adeguata, per altri genitori, invece, questo può essere un comportamento non accettabile. In questo caso sono le regole che cambiano in base alle famiglie. Alcuni sono genitori più permissivi, altri meno, e questo dipende dal fatto che ognuno ha un suo modo di vedere, pensare, essere come persona; quindi è meglio stabilire le proprie regole. Ci sono però momenti in cui nulla di tutto quello che si cerca di fare sembra funzionare.

Cosa fare in questi casi?

Un buon suggerimento è quello di contare fino a dieci e poi passare all'azione. Per prima cosa chiedersi se il tuo bambino ha fatto realmente qualcosa di non accettabile per cui è necessario intervenire [1]. Chiedersi poi se il cattivo comportamento sia reale, cioè se il tuo bambino si è veramente comportato male in base alle regole che tu gli hai dato o se il suo comportamento potrebbe essere da te ignorato ma ha provocato reazioni non positive nelle altre persone presenti. Chiedersi quindi se il comportamento non possa essere stato causato da qualcosa di specifico, spesso è così: è sempre bene capire la causa per poter intervenire meglio. Chiedersi infine se un cattivo comportamento non sia stato provocato da te stesso: se per esempio, pur di far mangiare il tuo bimbo gli prometti caramelle o biscotti, è possibile che ogni volta che lui si trova in questa situazione urla e strepiti per ottenere quello che in momenti simili gli è stato dato. Qualsiasi comportamento tu abbia deciso di adottare come genitore, occorre portarlo avanti per un po' di tempo (nulla funziona in pochi giorni) ed è meglio essere in due, mamma e papà, a lavorare insieme sul cambiamento. Spesso, specie con i bimbi più piccini, non devi aspettarti una discussione, ciò non

vuole dire però che non è necessario parlare con loro, solo che non ti devi aspettare da parte loro che il discorso continui.

Se si perde la pazienza, abbiamo il diritto di esternare la nostra rabbia ricordandoci che stiamo esprimendo un sentimento rivolto a una situazione e non verso il bambino. Se perdiamo il controllo in questi momenti, dovremo chiedere scusa al bambino.

Cosa non fare

Se sculacci il tuo bambino, spesso il cattivo comportamento s'interrompe ma dopo poco riprende. Sculacciare non serve a comportarsi meglio, spesso i bambini che vengono picchiati imparano a picchiare e ad adottare questo comportamento in futuro perché è un modo di fare che imparano dai genitori [2].

Suggerimenti pratici

Nessuno conosce meglio di un genitore il suo bambino. Impara, quindi, con calma a capire quali sono quelle situazioni che possono provocare in lui un comportamento non buono o rischioso: se, per esempio, sai che la sera è il momento peggiore della giornata perché è molto stanco e irritabile, cerca di creare un ambiente rilassato e tranquillo, di fare con lui cose piacevoli come leggere un libro, un gioco calmo e piacevole... Questo aiuta a non cadere in situazioni difficili in cui bisogna reagire subito e in modo improvviso!

Cerca nei limiti del possibile, specialmente quando il tuo bimbo è piccolo, di creare in casa delle zone tranquille, senza troppi oggetti che si possono rompere, senza pericoli in modo che lui possa esplorare senza timore [3].

Se il tuo bimbo è totalmente impegnato in un gioco, dagli un po' di tempo prima di cambiare quello che sta facendo, prova a dare qualche preavviso: "... tra 5 minuti dobbiamo fare questa cosa...".

Quando la situazione sta precipitando, cerca una distrazione che può essere altrettanto piacevole e più indicata.

Parla con lui anche se è piccolo, i bambini hanno bisogno di parole e di sapere perché si sono comportati male, senza troppi discorsi; ricorda che il tono della tua voce è importante.

Se sei arrabbiato/a per un cattivo comportamento, è bene dirlo; spiega al tuo bimbo

cosa ti ha ferito e come ti senti: questo lo aiuta a capire il sentimento degli altri!

Cerca sempre di non dare giudizi negativi: "Sei sempre stato un bambino stupido e cattivo...", arrabbiati per quello che ha fatto ma non esprimere giudizi negativi sulla persona! Questo serve a fare in modo che lui abbia stima in se stesso diventando più sicuro di sé.

Ascolta il tuo bambino che si comporta male, permetti a lui/lei di esprimere i suoi sentimenti: è un modo per capire meglio il suo malessere.

I bambini hanno bisogno di amore incondizionato da parte dei genitori. È importante chiarire che, sebbene un comportamento negativo sia sbagliato e quindi non sarà permesso, essi saranno sempre amati.

Così, come lo rimproveri se si comporta male, va ricompensato esprimendo contentezza se si comporta bene, abbracciandolo e reagendo in maniera molto positiva.

Il tuo bambino dovrebbe partecipare alle discussioni familiari quando si parla di regole e di comportamenti; in tal modo impara a rispettare il ruolo che tu hai come genitore.

L'empatia, ossia la capacità di comprendere quello che un bambino sta provando, è una qualità che i genitori non dovrebbero mai lasciarsi sfuggire quando stanno con il loro bambino.

Ogni bambino ha un suo carattere ben definito. È normale quindi comportarsi diversamente con un figlio rispetto a un altro, perché ciò che può andare bene per uno potrebbe non funzionare con l'altro.

Ma se sei in difficoltà, in un momento critico e difficile, e pensi di non farcela, cerca di non perdere il controllo e parla con qualcuno, come il pediatra, che ti può dare dei buoni consigli. ♦

Bibliografia

[1] American Academy of Pediatrics. Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. Guidance for effective discipline. *Pediatrics* 1998;101:723-7.

[2] Ateah CA, Secco L, Woodgate RL. The Risk and Alternatives to Physical Punishment Use With Children. *J Pediatr Health Care* 2003;17:126-32.

[3] Department of Health. Birth to Five. http://www.dh.gov.uk/dr_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_107668.pdf. NHS 2009.

Per corrispondenza:
Costantino Panza
e-mail: costpan@tin.it

informazioni per genitori