



MANUALE A CURA DI

ANGELA AZZURRA LARICCIA

Capricci e crisi dei bambini: come gestirli col metodo Montessori

Metodi e Strumenti di Parent
Coaching per esperti della Famiglia

- WWW.PARENTCOACHING.IT
- WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT
- INFO@PARENTCOACHING.IT





Introduzione

Ciao e benvenuti in questa breve risorsa in cui esploreremo l'approccio Montessori alla gestione dei capricci, un metodo educativo centrato sul rispetto, la libertà e l'indipendenza del bambino, dove l'ambiente di apprendimento è accuratamente preparato per incoraggiare l'autonomia, l'esplorazione e la crescita personale del bambino.

Io sono Angela Azzurra Lariccia, docente della Specializzazione Montessori applicata al Parent Coaching in ECS Educational Coaching School, sono Parent Coach, PEdagogista specializzata nel metodo Montessori, insegnante di scuola primaria (Montessori) da molti anni.

Buona lettura da Angela Azzurra Lariccia

Cap 1. Introduzione: Capricci o Comunicazione?

Il capricci sono uno dei motivi più frequenti che mettono in crisi i genitori.

Spesso, di fronte a un bambino che piange o si agita con intensità, i genitori si trovano sommersi da un mare di dubbi e preoccupazioni. Domande come "Sono un cattivo genitore?", "Dove ho sbagliato?" o "Perché mio figlio si comporta così?" emergono frequentemente, portando con sé sensi di colpa e incertezza.

In questo contesto, è essenziale riconoscere che i capricci non sono necessariamente il segno di un'educazione carente o di un fallimento genitoriale. **Piuttosto, possono essere interpretati come tentativi di comunicazione da parte dei bambini, espressioni di bisogni o sentimenti che non riescono ad esprimere in altro modo. I capricci, quindi, possono essere interpretati come una forma di comunicazione non efficace.**

I bambini, specialmente in tenera età, non hanno ancora sviluppato pienamente le abilità linguistiche e emotive per esprimere le loro necessità, paure, o frustrazioni in modo chiaro e costruttivo. In queste circostanze, il pianto, i capricci o la ribellione possono essere i loro mezzi di espressione più immediati. È fondamentale, quindi, che i genitori apprendano a interpretare questi segnali.

Comprendere la causa sottostante di un capriccio – che sia stanchezza, fame, disagio, il bisogno di attenzione o di affermazione – è il primo passo per rispondere in modo appropriato e costruttivo. Questa comprensione aiuta a trasformare un momento di tensione in un'opportunità di connessione e apprendimento reciproco.



Cap 1. Introduzione: Capricci o Comunicazione?

Maria Montessori, una figura chiave nella pedagogia, offre una prospettiva illuminante su questo tema.

Secondo Montessori, i capricci non dovrebbero essere visti semplicemente come comportamenti negativi o irrazionali.

Lei li interpreta come difficoltà di comunicazione: l'espressione di un desiderio o bisogno del bambino che l'adulto non riesce a comprendere. Montessori enfatizza l'importanza di ascoltare e osservare i bambini per capire la loro prospettiva.

Questo approccio non solo aiuta a risolvere i capricci in maniera più efficace ma promuove anche un ambiente di rispetto e comprensione. Ogni volta che un bambino è in difficoltà, il genitore dovrebbe quindi porsi le giuste domande: invece di chiedersi cosa fare per farlo smettere dovrebbe interrogarsi su come riorganizzare l'ambiente intorno a lui.

Per ambiente intendo l'ambiente fisico, relazionale e normativo. Può ad esempio il genitore predisporre un ambiente che faciliti l'autonomia del bambino? Può modificare qualcosa affinché ci siano meno pericoli intorno al bambino? Può cambiare qualcosa nel modo di fare le richieste, di dare le regole o di porre i limiti? In questo articolo capiremo assieme come aiutare il genitore a vedere i capricci non come un ostacolo, ma come un'opportunità per affinare le proprie abilità di ascolto e comunicazione, per costruire ponti di comprensione con i loro bambini.



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



Cause Comuni

Maria Montessori ha elaborato le sue teorie grazie a una profonda osservazione di tipo scientifico.

Lei è stata una delle prime donne in Italia laureate in medicina e questa formazione le ha permesso di portare per la prima volta il metodo scientifico in ambito educativo. Grazie all'osservazione di bambini di ogni parte del mondo, Maria Montessori ha notato che le cause dietro i capricci sono spesso determinate da una carente osservazione dei suoi bisogni.

Un bambino non osservato è un bambino non compreso nei suoi bisogni. E quando un bambino è ignorato dai suoi bisogni da parte di un adulto, probabilmente reagirà cercando di comunicare il suo forte disagio attraverso i mezzi a sua disposizione, come i "capricci".

Le ragioni dietro ai capricci possono variare ampiamente, ma alcune delle più comuni includono:



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



- **Fame:** I bambini, soprattutto quelli più piccoli, possono diventare irritabili quando hanno fame. Questo è un bisogno fisico di base che, se non soddisfatto tempestivamente, può facilmente sfociare in un capriccio.
- **Stanchezza:** La mancanza di sonno può portare a capricci. Un bambino stanco può avere difficoltà a gestire le proprie emozioni e reazioni.
- **Disagio Fisico o Emotivo:** Qualsiasi forma di malessere, dal mal di pancia al mal di gola, possono manifestarsi in capricci. Spesso, i bambini non sono in grado di articolare il loro disagio, quindi usano il capriccio come mezzo di espressione.
- **Iperstimolazione:** ambienti troppo rumorosi, stanze affollate, caldo eccessivo, giochi troppo complessi e stimolanti possono essere facilmente causa di capricci
- **Frustrazione o Conflitti Emotivi:** I bambini possono sperimentare frustrazioni quando non riescono a eseguire un'attività o quando sono coinvolti in conflitti emotivi che non comprendono completamente.

Esempi pratici:

Come abbiamo già visto, i capricci, spesso intesi come semplici sfoghi emotivi, sono in realtà un modo per i bambini di comunicare bisogni e desideri che non riescono a esprimere in altro modo.



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



Ecco alcuni esempi pratici che illustrano come i capricci possono essere interpretati come tentativi di comunicazione.

- Bisogno di Attenzione

- Esempio Pratico:

Immaginiamo un bambino di quattro anni, Marco, che inizia a urlare e lanciare giocattoli quando la sua mamma è al telefono. In questo caso, il capriccio di Marco potrebbe essere un tentativo di ottenere l'attenzione della madre.

Invece di rimproverarlo subito, la madre potrebbe terminare la chiamata e dedicare qualche minuto per ascoltare Marco, mostrandogli che le sue esigenze sono importanti. In situazioni come queste bisogna aiutare il genitore a valutare anche i loro bisogni e guidare verso la comprensione e l'ascolto dei bisogni di entrambi, che in quel momento differiscono.

Ad esempio se la telefonata è prioritaria, va aiutato il genitore a capire come creare un momento di connessione con il bambino prima di iniziare e di sviluppare una comunicazione efficace che comunichi al bambino i suoi bisogni esprimendo una richiesta chiara e ferma.



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



- Autonomia e Indipendenza

- Esempio Pratico:

Sara, una bambina di cinque anni, ha un capriccio perché vuole vestirsi da sola per andare a scuola, ma la sua mamma insiste nell'aiutarla.

Il capriccio qui potrebbe riflettere il desiderio di Sara di esercitare la sua indipendenza.

In questo caso si può guidare la mamma di Sara verso una valutazione ed eventuale modifica delle routine che prevedano nella quotidianità momenti in cui la bambina possa esercitare la sua autonomia con i suoi tempi permettendogli di scegliere i suoi vestiti e provarsi a vestire da sola, con la madre pronta ad aiutare solo se necessario.



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



- Reazione a Limiti o Regole

- Esempio Pratico:

Luca, un bambino di sei anni, ha un capriccio quando gli viene detto che non può avere dolci prima di cena. Questo potrebbe essere interpretato come una reazione alla regola familiare che non comprende o accetta. In questa situazione, è utile aiutare il genitore a creare un momento di condivisione e coinvolgimento del bambino nello stabilire le regole familiari creando momenti di comunicazione sui motivi delle regole.

In ciascuno di questi esempi, è possibile vedere come i capricci siano molto più di un comportamento irragionevole; sono espressioni di bisogni e desideri non soddisfatti. Comprendendo la causa sottostante di un capriccio, i genitori possono fornire risposte più mirate ed efficaci, che non solo risolvono la situazione immediata, ma rafforzano anche la comunicazione e la comprensione reciproca tra adulto e bambino.



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



Ruolo dell'Ascolto Attivo

L'ascolto attivo gioca un ruolo cruciale nel comprendere e gestire i capricci. Molto spesso il genitore non è sempre disposto all'ascolto. Sempre in fuga o sempre occupato, non si ferma ad ascoltare nel vero senso della parola, a cercare di capire cosa il bambino vuol comunicare. Grazie all'ascolto attivo il genitore può mettersi in quella posizione che Maria Montessori chiama di "umiltà" che gli permette di non peccare di superbia sapendo perfettamente di cosa ha bisogno il bambino.

Questo significa:

- Osservare il Linguaggio Non Verbale: I bambini comunicano molto attraverso il linguaggio del corpo, l'espressione facciale e il tono della voce. Ascoltare attivamente significa anche osservare questi segnali non verbali. Prendiamo il caso di Giulia, una bambina di tre anni, che inizia a tirare i capelli alla madre quando questa non le presta attenzione. Qual è il suo sguardo? la tensione nel suo corpo? Il modo in cui cerca il contatto visivo? Che emozioni comunica?



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



- Porsi Domande Empatiche:

Cosa sta cercando di dirmi il mio bambino?

Se per un istante guardassi il tutto dalla sua prospettiva, come leggerei questa situazione?

C'è un antecedente che ha innescato il capriccio?

Cosa ha causato la sua disapprovazione?

Immaginiamo che Matteo, un bambino di cinque anni, abbia un capriccio perché non vuole spegnere la televisione. I genitori potrebbero chiedersi: "Cosa sta cercando di comunicare Matteo?"

C'è qualcosa che lo ha particolarmente coinvolto in quello che stava guardando?

È stanco o frustrato per qualcos'altro?

È stato troppo tempo davanti alla tv? Io riuscirei a staccarmi dalla mia serie tv preferita?

Cosa mi aiuterebbe a spegnere la tv?

Quale attività alternativa potrei proporgli? Come posso connettermi con lui per guidarlo verso un'altra attività?"



Cap2. Decifrare il Linguaggio dei Capricci



- Ascoltare Senza Giudicare:

Evitare giudizi o etichettamenti è fondamentale.

L'obiettivo è comprendere il bambino, non inquadralo in una categoria predefinita basata sul suo comportamento.

Se un bambino, come Sofia, ha un capriccio in un luogo pubblico, può essere facile sentirsi imbarazzati e reagire in modo punitivo.

Tuttavia, cercare di capire il motivo del capriccio senza etichettare immediatamente il comportamento di Sofia come "inappropriato", "vergognoso" o "capriccioso" può portare a soluzioni più efficaci. Eliminare il giudizio ma osservare ciò che accade potrebbe aiutare i genitori a riconoscere che Sofia forse è sopraffatta dall'ambiente circostante, dagli stimoli eccessivi o dalla stanchezza.

In conclusione, attraverso l'ascolto attivo e la comprensione delle cause dei capricci, genitori possono sviluppare risposte più efficaci e compassionevoli, che supportano lo sviluppo emotivo e comunicativo del bambino.



Cap 3. Reagire ai Capricci: Strategie e Soluzioni

La reazione iniziale di un adulto di fronte a un capriccio può avere un impatto significativo su come la situazione si evolve. Mantenere la calma non solo è fondamentale, ma rappresenta anche una delle sfide più grandi per un genitore:

- **Regolazione delle Proprie Emozioni:**

Per gli adulti, è importante prendersi un momento per respirare e raccogliere i propri pensieri prima di rispondere. Reagire emotivamente può, infatti, alimentare il comportamento negativo del bambino. Una pausa consapevole aiuta a rispondere in modo più calmo e riflessivo. Per i genitori sono utili tecniche che aiutano a riportare l'equilibrio emotivo, come la mindfulness, la meditazione o lo yoga.

- **Modello di Comportamento:**

Gli adulti dovrebbero essere consapevoli di essere modelli di comportamento per i bambini. Mostrare calma e controllo in situazioni stressanti insegna ai bambini come gestire le proprie emozioni in modo efficace. Quando un bambino è emozionalmente instabile, l'adulto deve agire come regolatore emotivo, compensando la mancanza di maturità cerebrale del bambino che non gli consente ancora di autoregolare le proprie emozioni. Spiegare il funzionamento del cervello del bambino e di cosa ha bisogno quando è disregolato aiuta i genitori a non prendere personalmente il capriccio, evitando così di cadere in una escalation di rabbia.



Cap 3. Reagire ai Capricci: Strategie e Soluzioni

- **Importanza della Cura di Sé:**

Per poter rispondere con calma ai capricci, è cruciale che i genitori si prendano cura della propria salute mentale ed emotiva. Spesso, con l'avvento della genitorialità, si tende a mettersi all'ultimo posto, ma è essenziale ricordare che prendersi cura di sé non è egoistico. Al contrario, è un modo per ricaricare le proprie energie e pazienza, rendendosi così più disponibili e presenti per i propri figli. Questo può includere pratiche come l'esercizio fisico, dedicare tempo a hobby o interessi personali, o semplicemente godersi momenti di quiete. Il sostegno sociale, come parlare con amici o altri genitori, può essere anch'esso di grande aiuto.



Cap 3. Reagire ai Capricci: Strategie e Soluzioni

Accettazione e Comprensione

Accettare e comprendere i sentimenti del bambino è un passo cruciale per gestire efficacemente i capricci.

Riconoscere e convalidare i sentimenti del bambino gli mostra che le sue emozioni sono importanti e comprese. Questo non significa cedere ai capricci, ma piuttosto riconoscere il disagio o la frustrazione sottostante. Se il piccolo Tommaso piange perché non vuole andare a letto, invece di sgridarlo, sua madre potrebbe dire: "Capisco che sei deluso perché il gioco è finito, è normale sentirsi così ma ora ci mettiamo insieme sotto le coperte e ti leggo una storia". Questo riconosce i suoi sentimenti senza cedere al capriccio, mostrando comprensione per la sua frustrazione.

Strategie Pratiche

Quando un bambino ha un capriccio, è fondamentale che i genitori adottino approcci costruttivi che aiutino il bambino a gestire le proprie emozioni senza aggravare la situazione.

Ecco alcuni suggerimenti pratici

- Prevenire dove è possibile:

Una buona osservazione può aiutare a prevenire l'escalation del capriccio. Se un bambino inizia a fare i capricci tutte le volte che va al supermercato si può pensare per le volte successive di coinvolgerlo preventivamente facendogli disegnare la lista della spesa e incaricandolo di mettere nel carrello alcuni prodotti



Cap 3. Reagire ai Capricci: Strategie e Soluzioni

- Evitare la Violenza e le punizioni:

Quando un bambino inizia a fare i capricci e a colpire, anziché reagire con schiaffi o sculacciate, i genitori possono intervenire con fermezza ma in modo gentile. È importante spiegare che colpire non è accettabile, insegnando così che la violenza non è mai una soluzione ai problemi.

Questo approccio promuove comportamenti non violenti. La punizione fisica o la privazione di qualcosa che piace al bambino, se non direttamente correlata al comportamento scorretto, può generare astio e risentimento, danneggiando la relazione di fiducia tra genitori e figli. Invece, è fondamentale costruire un rapporto basato sul rispetto e sulla comprensione reciproca.

- Rimandare la discussione:

Se un bambino fa un capriccio perché vuole un dolce prima di cena, discutere in quel momento non è produttivo. I genitori possono aspettare che si calmi e poi spiegare perché è importante mangiare cibi sani prima dei dolci.

- Non Affrontare la Discussione in Pubblico:

Se un bambino ha un capriccio al parco, i genitori possono aspettare di tornare a casa per discutere del comportamento oppure ripararsi dagli sguardi indiscreti per recuperare la calma. Questo mostra rispetto per la sua dignità evitando di mettere il bambino e il genitore in una situazione imbarazzante.



Cap 3. Reagire ai Capricci: Strategie e Soluzioni

- Stabilire Limiti Chiari e Coerenti:

I bambini hanno bisogno di capire quali comportamenti sono accettabili e quali no. Stabilire limiti chiari e coerenti aiuta a creare un senso di sicurezza e prevedibilità. Quando si comunicano i limiti ai bambini, è fondamentale usare un tono di voce calmo e gentile. I bambini, specialmente quelli più piccoli, beneficiano di istruzioni semplici e dirette. È importante utilizzare parole chiare e facili da comprendere. Ad esempio, invece di dire "Comportati bene a tavola", un genitore può dire "Per favore, siediti mentre mangi e usa il tovagliolo".

In conclusione, una risposta calma e comprensiva è strategica ai capricci. Creando un ambiente di supporto, imponendo limiti chiari e rispondendo con empatia, genitori possono aiutare i bambini a navigare meglio nel loro mondo emotivo e a sviluppare capacità di autoregolamentazione efficaci.



Cap 4. Promuovere l'Autonomia



Uno degli aspetti cruciali nella gestione dei capricci è incoraggiare l'autonomia e il senso di responsabilità nei bambini. Questo approccio non solo riduce l'insorgenza di capricci, ma favorisce anche lo sviluppo di abilità di vita importanti.

- **Importanza dell'Autonomia:**

L'autonomia è fondamentale per lo sviluppo di un sano senso di sé nei bambini. Quando i bambini sentono di avere un certo controllo sulle loro azioni e decisioni, sono meno propensi a manifestare comportamenti capricciosi. Sentirsi autonomi aiuta i bambini a sviluppare fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Il metodo Montessori include attività di vita pratica che aiutano i bambini a sviluppare abilità pratiche e indipendenza. Queste attività, come versare acqua, allacciarsi le scarpe o apparecchiare la tavola, insegnano ai bambini ad essere autosufficienti e responsabili.



Cap 4. Promuovere l'Autonomia



- Offrire Scelte Adeguate all'Età:

Una strategia efficace per promuovere l'autonomia è offrire ai bambini scelte appropriate per la loro età. Questo può variare da scegliere quali vestiti indossare a decidere quale attività fare. Queste scelte danno ai bambini un senso di controllo e li aiutano a esercitare la loro capacità decisionale. Nel metodo Montessori, l'importanza di offrire ai bambini scelte adeguate alla loro età è cruciale per promuovere la loro autonomia e indipendenza. Maria Montessori sosteneva che permettere ai bambini di prendere decisioni appropriate per la loro fase di sviluppo, contribuisce a costruire la loro fiducia in se stessi e le loro abilità decisionali. Ad esempio, in un'aula Montessori, i bambini hanno la libertà di scegliere tra una varietà di attività educative. Questa libertà di scelta incoraggia il bambino a seguire i propri interessi naturali e ritmi di apprendimento, sviluppando al contempo responsabilità e autodisciplina. Offrire scelte, come quale attività svolgere, quali vestiti indossare o quale libro leggere, permette ai bambini di sentirsi rispettati come individui capaci e contribuisce a creare un ambiente di apprendimento positivo e stimolante



Cap 4. Promuovere l'Autonomia



- Incoraggiare l'Esplorazione e la sperimentazione:

Consentire ai bambini di esplorare, sperimentare e anche commettere errori in un ambiente sicuro è fondamentale per lo sviluppo della loro autonomia. Questo può significare lasciarli affrontare piccole sfide da soli, come risolvere un puzzle, vestirsi, versarsi l'acqua da soli o salire una scaletta, offrendo supporto solo quando è realmente necessario. Nel metodo Montessori, gli errori non sono visti come fallimenti, ma come opportunità di apprendimento. L'ambiente e i materiali Montessori sono spesso progettati in modo da offrire feedback naturale all'errore, permettendo ai bambini di correggersi da soli. Questo rinforza il concetto di apprendimento attraverso la sperimentazione e la scoperta personale. L'educatore Montessori funge da guida e facilitatore, piuttosto che da direttore dell'apprendimento. Ciò significa fornire supporto solo quando è veramente necessario, permettendo ai bambini di esplorare e sperimentare autonomamente. Questo approccio rispetta il ritmo di apprendimento individuale del bambino e promuove l'autonomia. In conclusione, promuovere l'autonomia nei bambini è un processo che richiede pazienza, sostegno e incoraggiamento da parte degli adulti. Questo approccio non solo aiuta a ridurre l'insorgenza di capricci, ma è anche fondamentale per lo sviluppo di un senso di competenza e indipendenza nei bambini. Fornire loro opportunità adeguate per fare scelte, assumersi responsabilità e imparare dai loro errori è una parte essenziale di questo processo educativo.



Cap 5. Conclusioni: Costruire Ponti di Comprensione

Quando si parla di gestione dei capricci è importante invitare i genitori a un esercizio di introspezione e riflessione sul proprio comportamento e sulle proprie reazioni ai capricci. È fondamentale riconoscere che, come adulti, siamo modelli continui per i bambini e che le nostre azioni, parole e reazioni hanno un impatto significativo su di loro.

- Autoanalisi del Comportamento:

È importante che gli adulti prendano tempo per riflettere su come reagiscono ai capricci. Si tratta di chiedersi: "Sto rispondendo in modo costruttivo? C'è qualcosa che posso fare diversamente per gestire meglio queste situazioni? Il mio modo di parlare o di agire ha in qualche modo influenzato la reazione di mio figlio? La mia reazione può essere percepita come troppo severa o troppo permissiva? C'è qualcosa in ciò che dico, faccio o penso che peggiora la situazione? Posso cambiare qualcosa nel mio modo di comunicare a livello verbale o non verbale? Cosa fatico a tollerare nel capriccio di mio figlio?"



Cap 5. Conclusioni: Costruire Ponti di Comprensione

- **Crescita Personale:**

La gestione dei capricci e dei comportamenti difficili può essere un percorso di crescita personale per gli adulti. Imparare a gestire la propria frustrazione, a esercitare la pazienza e a comunicare efficacemente sono competenze che si sviluppano nel tempo e possono essere applicate in molte aree della vita. La capacità di costruire una relazione basata sulla comprensione reciproca e sul rispetto tra adulti e bambini è cruciale. Questo non solo aiuta a navigare nei momenti difficili come i capricci, ma anche a costruire un legame forte e sano.

Vorrei concludere questa risorsa condividendo l'importanza di offrire sempre un messaggio di speranza e ottimismo ai genitori. La crescita e l'apprendimento sono processi continui sia per i bambini che per gli adulti.

Ogni sfida, come quella dei capricci, è un'opportunità per imparare, crescere e rafforzare il legame tra genitori e bambini.



Cap 5. Conclusioni: Costruire Ponti di Comprensione

La capacità di cambiare e adattarsi è una delle più grandi forze degli esseri umani. Con l'impegno, la volontà e con l'aiuto degli specialisti è sempre possibile migliorare le proprie abilità di parenting. Ogni sforzo fatto oggi per comprendere e rispondere efficacemente ai capricci dei bambini è un investimento nel loro futuro.

Si tratta di contribuire alla formazione di individui più consapevoli, emotivamente intelligenti e capaci di gestire le sfide della vita.

In definitiva, il cammino verso la gestione efficace dei capricci è intriso di pazienza, empatia e comprensione reciproca.

Costruire ponti solidi di comprensione tra genitori e bambini non è solo una questione di risolvere i capricci del momento, ma rappresenta un investimento a lungo termine nella crescita emotiva e relazionale del bambino.

Attraverso questo approccio, incoraggiamo non solo un ambiente familiare più armonioso, ma anche la formazione di individui capaci di empatia, comunicazione e autoregolazione, doti preziose per il loro futuro.

Questo percorso, ricco di sfide ma anche di immense soddisfazioni, è un viaggio che arricchisce e trasforma, segnando positivamente non solo il presente, ma anche le generazioni future.





ECS EDUCATIONAL COACHING SCHOOL
DI VERONICA REMORDINA

WWW.PARENTCOACHING.IT
WWW.EDUCATIONALCOACHING.IT
INFO@PARENTCOACHING.IT

Un abbraccio e Felice Natale

Angela Azzurra Lariccia

