

## ABBIAMO UN BAMBINO “TROPPO VIVACE” COSA DOBBIAMO FARE?

1. Create un ambiente casalingo caratterizzato da una *routine* piuttosto abitudinaria, e avvertite chiaramente se ci saranno dei cambiamenti. Ricordate però che i bambini (specie quelli “troppo vivaci”) si stancano e si annoiano facilmente. Stabilire una “routine” gestendo senza sorprese le varie fasi della giornata non deve significare fare le stesse cose tutti i giorni, ma avere un ritmo chiaro (pasti, igiene, sonno...).

2. Quando si vuole ottenere un certo comportamento le istruzioni devono essere semplici, brevi e specifiche. Devono descrivere passo dopo passo quello che si vuole dal bambino. I compiti più lunghi vanno suddivisi in piccoli passi. Ciò vi permetterà di elogiare il bambino dopo ogni successo.

3. Quando il bambino manifesta certi comportamenti positivi e adeguati, è importante premiare tali azioni, anche quando si è irritati con lui per altri motivi. Premiatelo anche solo per un successo parziale, non soltanto per il completo raggiungimento di un obiettivo. Questi bambini “troppo vivaci” hanno assai spesso una visione svalutante di sé, ritengono (per lo più a torto) di valere poco e di non essere all'altezza delle situazioni sociali e dei compiti di apprendimento: è quindi fondamentale sostenere e valorizzare i loro aspetti positivi, trasmettendo fiducia e incoraggiamento.

4. Cercate il più possibile di enfatizzare ciò che vi aspettate in termini di comportamento, ad esempio “dovresti rimanere seduto mentre mangiamo”, evitando di focalizzarsi troppo su cosa non è permesso (“non dovresti alzarti durante il pranzo”).

5. Il bambino ha bisogno di una guida, non lasciategli fare ciò che vuole sperando che “si sfoghi”: l'azione chiama azione, l'eccitazione chiama eccitazione, sentirsi senza guida moltiplica i comportamenti inadeguati.

6. Agite da modello per indurre il bambino a imitare l'adulto affinché impari a risolvere i problemi in modo riflessivo e mediante piani di azione specificati passo-passo.

7. Stabilire chiare e specifiche regole e verificare che vengano rispettate.

8. Applicare in maniera coerente le regole concordate.

9. Prendere provvedimenti quando le regole vengono infrante: evitare di minacciare e sgridare, ma cercare di applicare le conseguenze concordate (se fai X, succede Y, ad es. “se gridi e ti ecciti troppo, dovrai stare qualche minuto da solo in camera tua per calmarti” ecc...).

10. Fate attenzione a dosare con moderazione le punizioni: meglio leggere, immediate e chiaramente collegate alla singola trasgressione, piuttosto che pesanti e collegate a varie sequenze di azioni che il bambino spesso non ricorda più. Le punizioni pesanti, poi, creano facilmente *escalation* di insuccesso-sfiducia-ansia che portano a ulteriori comportamenti negativi.

11. Ignorate i comportamenti lievemente negativi, se messi in atto per attirare la vostra attenzione o se non realmente dannosi. Se venite interrotti a sproposito dal bambino mentre state parlando con altre persone non

spezzate il vostro discorso per rimproverare il bambino (“Luigi, non vedi che sto parlando con la zia?”) ma sforzatevi di proseguire il dialogo; e usate lo sguardo, i gesti, il contatto, facendogli capire che “ci siete”, ma che le sue provocazioni non gli danno il potere di impedirvi di terminare una conversazione.

12. Il bambino troppo vivace non è “sbagliato”. È pericoloso e dannoso confondere il bambino con i suoi comportamenti, perché così facendo egli si sentirà “totale effetto” di essi e incapace di intervenire per modificarli e/o risolverli. Spesso questi bambini interiorizzano l'idea di avere dentro di sé qualcosa di cattivo e/o sbagliato (a volte dicono “ho il diavolo dentro”) il che suscita in loro ansia, impotenza e sentimenti depressivi; in presenza di essi, il bambino dà quasi sempre il peggio di sé. Se invece trasmettiamo l'idea chiara che ciò che c'è di “sbagliato” non sono i bambini stessi, ma il modo in cui si comportano, giorno dopo giorno costruiremo in loro la sensazione che possono decidere di far qualcosa di concreto per impegnarsi a migliorare.

...ma soprattutto non bisogna dimenticare che ottenere risultati in questa direzione è un paziente lavoro di lungo termine, che agisce con la costruzione di un circolo virtuoso tra interazioni positive e fiducia, riducendo al minimo i circoli viziosi tra insuccessi e scoraggiamento. L'efficacia di una sgridata dura pochi minuti, un rapporto positivo con se stessi, i genitori, la scuola e l'apprendimento durano tutta la vita.