



# CHE PASTICCI CON I CAPRICCI!

Riflessioni e scambio sulle origini,  
le dinamiche e la gestione del capriccio

**Dott.ssa Francesca Ghignone –  
Neuropsicologa e Psicoterapeuta Adleriana  
Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS –Torino  
Poliambulatori OASIMEDICA – Rivoli, Grugliasco, Borgaretto di Beinasco**



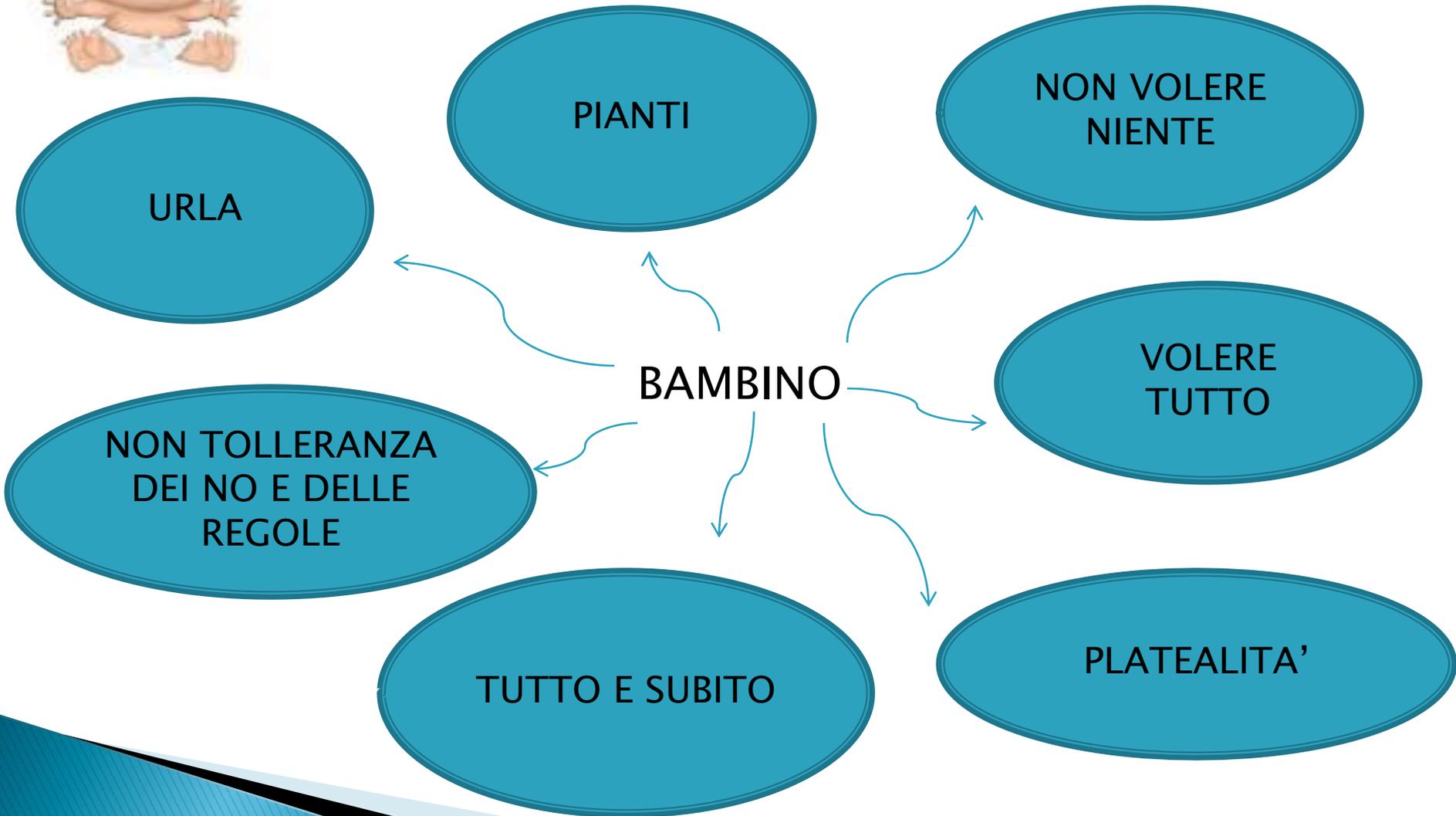
Ecco una storiella per introdurre l'argomento:

*Il piccolo Pierino di 3 anni è al supermercato con la mamma, ad un punto, senza un motivo apparente, s'immobilizza in piedi con le braccia spalancate, le gambe irrigidite, gli occhi sbarrati e urla. È un urlo acutissimo, lancinante per i timpani e per il cuore, davvero angosciante. Sua madre, lì accanto, cerca di convincerlo a seguirla. Tutti si girano a guardarli e una conoscente della mamma, incontrata per caso, azzarda qualche consiglio sotto voce. Ad un certo punto, la mamma, perde la pazienza e urla: "Smettila subito!". Pierino imperterrito continua a gridare: la mamma, imbarazzata sempre più, lo solleva, compito non facile data la rigidità del suo corpicino e, abbandonando il carrello nella corsia, lo trascina fuori dal supermercato e lo infila a forza nella macchina. Accende il motore e inizia a guidare; dopo poco, Pierino si addormenta esausto e sul volto della mamma iniziano a scendere copiose le lacrime.*

# Alcuni significati della parola CAPRICCIO

- ▶ Dall'antico « caporiccio »
  - ▶ Voglia improvvisa e bizzarra
  - ▶ Composizione artistica caratterizzata da una certa libertà di realizzazione
  - ▶ Frivolezza, amore passeggero, stravaganza, irragionevolezza, etc.
- ...laddove « capriccioso » è spesso attribuito all'essere ostinato anche se per breve tempo, di umore incostante, imprevedibile e instabile.
- 

# Genitore messo a dura prova!



# Origini del capriccio

Spesso si usa l'aggettivo per ridurre il capriccio a una caratteristica personale del bambino, ma nessun bambino fa i capricci da solo, è necessaria la co-presenza del bimbo e di un adulto cui egli è e si sente affidato



I capricci sono infatti fenomeni relazionali, nascono e si svolgono nella relazione e mirano a modificarne qualcosa. Non sono dunque dispetti contro di noi ma tentativi, seppur maldestri, di comunicarci qualcosa

# Origini del capriccio

Si tratta di manifestazioni di un'esigenza o di un disagio e possono essere sfide col preciso scopo di ricevere limiti e regole



Possono costituire il primo tentativo di affermare la propria identità e saggiare l'esterno

# I BISOGNI ESPRESSI DAI BIMBI

I capricci sono un'esplosione emotiva (ira, rabbia, collera, ...) intensa, improvvisa, indomabile ed esagerata rispetto alle cause.

Essi ci comunicano che il bambino:

- ▶ non può ricevere ciò che vuole;
- ▶ non può fare da solo;
- ▶ non sa ciò che vuole;
- ▶ non è in grado di capire ciò che vuole;
- ▶ non può controllare tutto;
- ▶ sta mettendo alla prova se stesso e l'adulto;
- ▶ sta provando forti emozioni (paura, noia, stanchezza, fame, malattia, dolore, ...).

# I BISOGNI ESPRESSI DAI BIMBI

**SENTIRSI  
AMATO**

**AUTONOMIA**

**ADULTO FORTE E  
STABILE CHE  
TRASMETTA  
SICUREZZA**

**CONTENIMENTO**

# I BISOGNI ESPRESSI DAI BIMBI

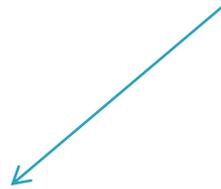
Un bambino non ha spesso le competenze per capire cosa gli sta succedendo: a volte le emozioni che prova sono così intense da sentirsi in forte difficoltà. Per questo, prova rabbia, impotenza, Frustrazione, paura e manifesta tutto questo con un comportamento che noi adulti categorizziamo come “capriccio”,

Lui come (anche se indirettamente) “richiesta di aiuto”. Un genitore, di fronte a questi eventi, non può restare indifferente: le emozioni del figlio hanno un effetto su di lui. Spesso il genitore prova, per via del legame con il figlio, le stesse emozioni che questo comunica.

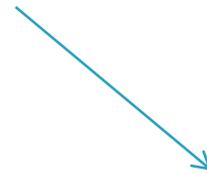
# Significato del capriccio

Con il capriccio il bambino, più che ottenere qualcosa, vuole essere riconosciuto come « soggetto desiderante ».

Non tutte le manifestazioni negative sono capricci → attenzione ai segnali di disagio!



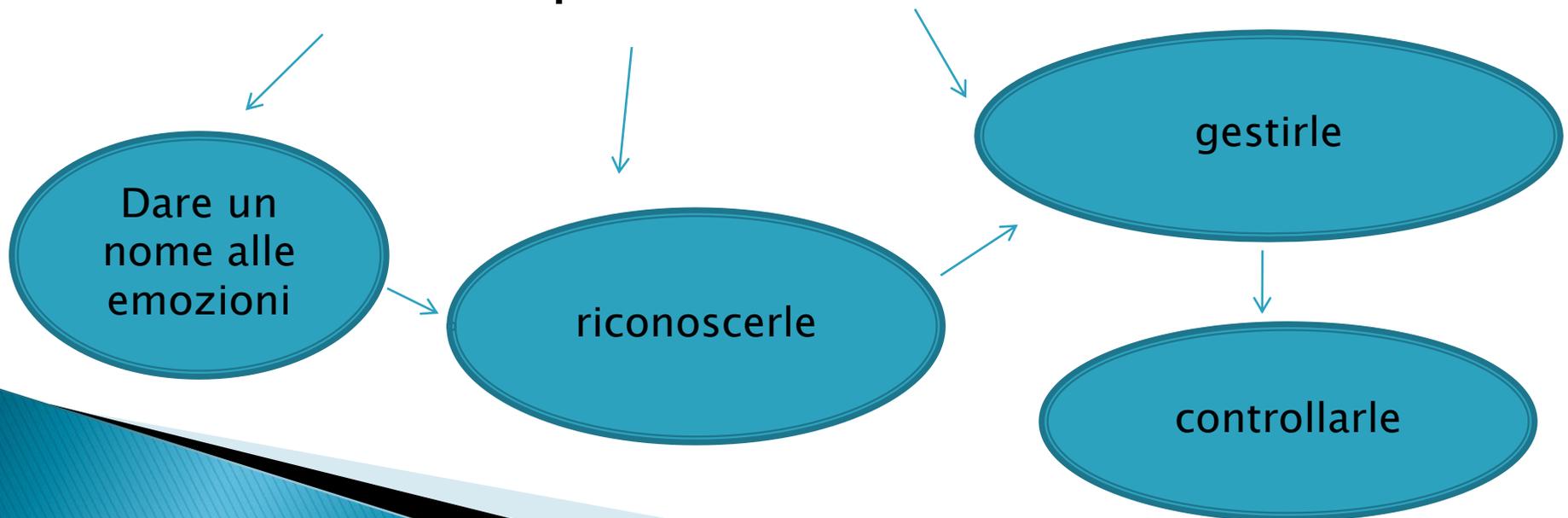
Livello esplicito



Livello implicito

# Alcuni modi di prevenzione

- Attenzione ai tempi e alla routine
- Fissare regole ed essere fermi e coerenti
- Educare all'attesa e alla tolleranza di piccole frustrazioni
- Giocare d'anticipo

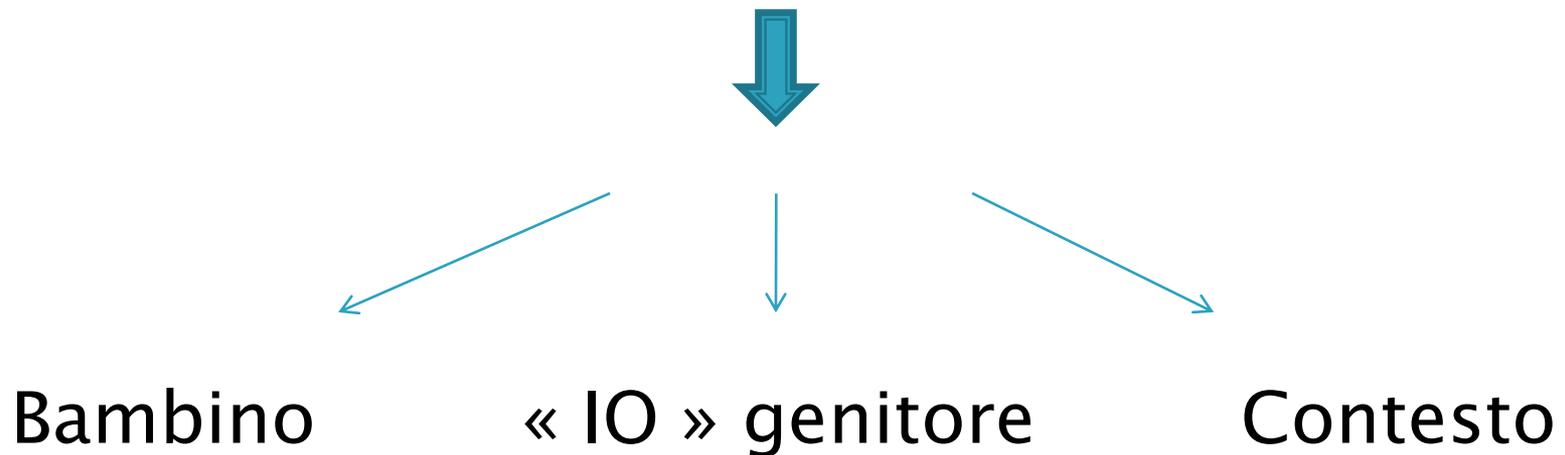


# Come reagire?

- Lasciar sfogare la rabbia senza tentare di dare spiegazioni razionali
  - Interrogarsi sul significato relazionale che puo' avere il capriccio
  - Non farsi influenzare dalla presenza e dell'opinione degli altri
  - Cercare di controllare la rabbia e interrogarsi sul vero significato di quel comportamento
  - Evitare reazioni estreme (permissivismo/restrizioni)
- 

# Come reagire?

- ▶ Mostrarsi il più sereni e sicuri possibile
- ▶ I capricci sono normali e fisiologici entro i 5/6 anni e non dipendono necessariamente dallo stile e ruolo educativo



# Come reagire?

Educare: deriva da « *educere* », cioè guidare senza soffocare.

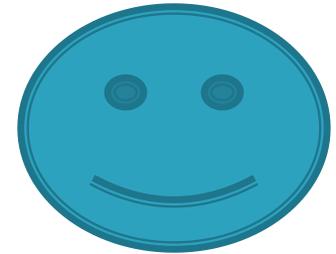
AFFETTO ←————→ RIMPROVERO

Le regole servono per crescere bene e vivere, nel mondo, insieme agli altri.

Ultimamente i genitori attribuiscono un ruolo sempre più centrale al fatto di essere amati dai figli e spesso l'autorevolezza viene sostituita dall'affettività

# Come reagire?

- Tempo
- Ascolto
- Pazienza
- Conferma affettiva



A volte ci si dimentica di ribadire i propri sentimenti; dire al nostro bambino che è proprio lui il nostro bambino, quello che volevamo e che siamo felici di averlo è essenziale per la sua crescita

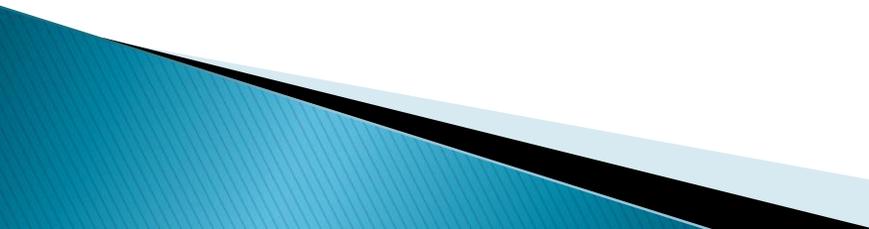
# Le 20 regole riassuntive

- ▶ 1) Vietato urlare (l'adulto fa da specchio); voce ferma e sicura;
- ▶ 2) premia il comportamento corretto senza però esagerare e, nel punire, non portare mai all'umiliazione nè minacciare cose impossibili;
- ▶ 3) trattalo come una persona adulta nell'anticipargli l'arrivo di situazioni negative e nel lascirgli gestire piccole situazioni di difficoltà con le proprie forze;
- ▶ 4) impara a distinguere tra capriccio del momento e « bisogno »;

# Le 20 regole riassuntive

- ▶ 5) non assecondare mai il capriccio ma piuttosto ignorarlo;
  - ▶ 6) prenditi tempo per riuscire a valutare comportamenti e situazioni e sii paziente;
  - ▶ 7) ricorda che molte dinamiche si generano nel contesto familiare ma anche fuori e poi, in un secondo momento, si ripresentano;
  - ▶ 8) la risposta al capriccio deve essere coerente con il modo di fare educazione e all'interno della coppia genitoriale;
- 

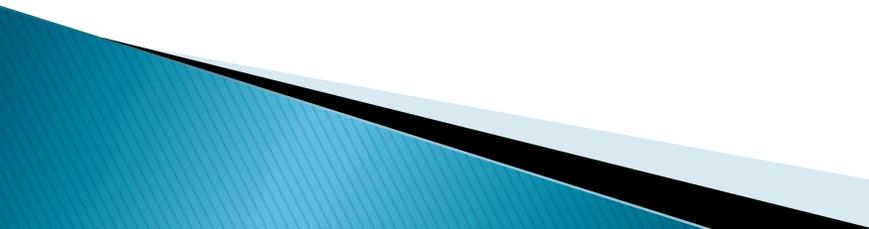
# Le 20 regole riassuntive

- ▶ 9) cerca di essere più tollerante e comprensivo quando un capriccio si presenta per fame o sonno (cambiamenti di routine);
  - ▶ 10) non abusare dei dolci per sedare i capricci: sono un'arma a doppio taglio;
  - ▶ 11) non cedere ai piccoli ricatti (ambiti di sfida e bimbi-attori);
  - ▶ 12) non dare spazi e interpretazioni al capriccio attraverso filtri dei propri desideri e/o difficoltà personali (pericolo!!!);
- 

# Le 20 regole riassuntive

- ▶ 13) non castigare quando il bimbo si mostra possessivo nei confronti di un oggetto (usare intervento di distrazione);
- ▶ 14) non assecondare i capricci a tavola né far saltare i pasti come punizione (usare metodo del patteggiamento o dell'alternativa...scelta comunque da noi!);
- ▶ 15) quando i capricci si mostrano senza controllo e attraverso crisi di rabbia e di aggressività, rassicura e sorprendilo con un abbraccio (ci sono parti di gestione emozionale del cervello non ancora ben sviluppate);

# Le 20 regole riassuntive

- ▶ 16) adotta la linea dei “patti chiari” evitando razionalizzazioni e tentativi di spiegazione/chiarimento soprattutto nel corso del capriccio;
  - ▶ 17) ignora il capriccio plateale portando il bambino fuori dalla situazione pubblica e, se dentro casa, lasciandolo un po’ da solo prima della riconciliazione;
  - ▶ 18) prima di punire o reprimere un capriccio, considera che potrebbe essere una risposta allo stress (attenzione ai messaggi impliciti);
- 

# Le 20 regole riassuntive

- ▶ 19) gestisci con attenzione il capriccio determinato da sentimenti di paura o di disagio correlati a situazioni socio-familiari di possibile difficoltà (il bambino è un sensibilissimo recettore di emozioni negative legate all'ambiente che lo circonda, pur non sapendo bene riconoscere, gestire ed esprimere le proprie);
- ▶ 20) per evitare il corto circuito, non eccedere con le regole sia per numero che, soprattutto, se poco consone alla tappa evolutiva del bambino.

# Regola extra

- ▶ ...gioco, risa e coccole stimolano dagli **zero** agli “**anta**” la produzione di ormoni che suscitano calma e benessere!



“La rabbia potrebbe essere un andare verso gli altri e, seppure con una modalità inadeguata, è un importante tentativo di comunicazione: in genere siamo arrabbiati con qualcuno, anche quando questo qualcuno può essere semplicemente un aspetto della nostra personalità e se ci arrabbiamo vuol dire che c’è qualcosa che ci ha fatto o ci fa male”.

A.Marcoli

# Un po' di bibliografia

- «*Sempre capricci?*». Storia «psicologicamente corretta» da leggere insieme ai bambini.  
Ed. Erikson
- « Il piccolo tiranno. Come comportarsi di fronte ai capricci ostinati dei bambini »  
di Jirina Prekop
- « Il bambino perduto e ritrovato. Favole per far la pace col bambino che siamo stati »  
di Alba Marcoli

*GRAZIE PER LA PARTECIPAZIONE!*



Dott.ssa Francesca Ghignone –  
Neuropsicologa e Psicoterapeuta  
Adleriana  
Cell.347.10.38.565  
Ind.mail: [francyg77@libero.it](mailto:francyg77@libero.it)