

Le 7 frasi da usare quando tuo figlio esplode

Mini-guida pratica per i primi 120 secondi: cosa dire, cosa evitare, come restare presenti senza urlare, senza cedere e senza sentirti sbagliato.

Prima di iniziare

Questa guida non promette bambini sempre calmi. Offre parole brevi per orientarti quando la scena si accende. Il punto non è diventare perfetti: è avere una prima direzione quando la calma si abbassa.

Regola base: poche parole, tono basso, limite chiaro, presenza.

1. “Vedo che lo vuoi tanto.”

Riconosce il desiderio senza cedere automaticamente. Il bambino sente che non viene deriso o ignorato.

Quando usarla: nei primi momenti, prima delle spiegazioni lunghe.

2. “Il limite resta. Io resto qui.”

Tiene insieme fermezza e relazione. Non è un no freddo: è un no abitato.

Quando usarla: nei primi momenti, prima delle spiegazioni lunghe.

3. “Adesso il corpo è arrabbiato. Lo aiutiamo a tornare piano.”

Sposta la scena dalla colpa al corpo e riduce lo scontro personale.

Quando usarla: nei primi momenti, prima delle spiegazioni lunghe.

4. “Prima respiriamo. Poi troviamo una strada.”

Crea una micro-pausa. Non risolve tutto, ma interrompe l'escalation.

Quando usarla: nei primi momenti, prima delle spiegazioni lunghe.

5. “Puoi essere arrabbiato. Non puoi fare male.”

Distingue emozione e comportamento: l'emozione viene accolta, il gesto pericoloso viene fermato.

Quando usarla: nei primi momenti, prima delle spiegazioni lunghe.

6. “Scegli: vieni vicino a me o ci sediamo qui.”

Offre una scelta limitata. Il limite non sparisce, ma il bambino recupera un piccolo spazio di controllo.

Quando usarla: nei primi momenti, prima delle spiegazioni lunghe.

7. “Prima ho urlato. Torno qui e ricominciamo.”

Dopo la tempesta, ripara. Non serve colpevolizzarsi: serve tornare disponibili.

Quando usarla: nei primi momenti, prima delle spiegazioni lunghe.

Cosa evitare nei primi 120 secondi

- Non lezioni lunghe mentre il bambino è nel picco.
- Non minacce dette per scaricare tensione.
- Non cedere solo per far finire tutto se il limite era importante.
- Non etichette come cattivo, capriccioso, impossibile.
- Non colpa sterile dopo un errore: meglio riparare e ricominciare.

Mini-sequenza NAC

Passaggio	Frase
Riconosci	“Lo volevi tanto.”
Contieni	“Adesso non posso dartelo.”
Guida	“Vieni qui con me, facciamo una cosa alla volta.”
Ripara	“E' stato difficile. Siamo tornati.”

Calendario 7 giorni

Giorno	Micro-azione
1	Scegli una sola frase e scrivila su un foglio.
2	Provala una volta quando la scena è piccola.
3	Abbassa il tono prima di ripetere il limite.
4	Dopo una crisi, usa una frase di riparazione.
5	Evita una spiegazione lunga nel momento caldo.
6	Offri una scelta limitata: qui o vicino a me.
7	Rileggi cosa ha funzionato senza giudicarti.

Prossimo passo

Se questa guida ti è utile, il passo successivo è il Kit pratico “Nel cuore del capriccio”: schede, frasi, esempi e calendario di 7 giorni. Vai su genitorivivi.it.

Nota: materiale educativo e informativo. Non sostituisce valutazioni professionali, mediche, psicologiche o pedagogiche quando necessarie.