

Anna La Prova

Bambini oppositivi e provocatori

9 regole per sopravvivere!



E EDIZIONI
FOR
EPSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

Chi sono i bambini Oppositivi e Provocatori?

Sono bambini o ragazzi che sfidano l'autorità, che **sembrano provare piacere nel far del male agli altri** o nel provocare reazioni esasperate.

Bambini che **infrangono deliberatamente le regole** e che spesso sono esclusi dai compagni e dai giochi, ma questo non sembra scalfirli per niente.



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

Chi sono i bambini Oppositivi e Provocatori?

La punizione viene spesso colta come un'occasione per opporsi all'adulto ancora una volta e spesso non sortisce gli effetti che ci aspettiamo, almeno apparentemente.



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

Chi sono i bambini Oppositivi e Provocatori?

Per poter dire che un bambino è affetto da **Disturbo Oppositivo Provocatorio (DOP)**, occorre però una attenta analisi psicologica e neuropsichiatrica. Certi comportamenti oppositivi e provocatori, infatti, **sono tipici di alcune fasi evolutive** e si possono riscontrare in tutti i bambini perlomeno in alcune fasi o momenti dello sviluppo.

Quando però siamo in presenza di un disturbo, certe caratteristiche che possono essere comuni, diventano esasperate, presenti per la maggior parte del tempo e per molti mesi (se non anni), tanto da compromettere l'inserimento sociale e scolastico del bambino.

Come sempre **il primo indizio da valutare**, per capire se ci troviamo di fronte ad disturbo, è notare se il primo ad esserne “disturbato” è il bambino stesso.



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

Chi sono i bambini Oppositivi e Provocatori?

Cercare di gestire i comportamenti di un bambino con **Disturbo Oppositivo Provocatorio (DOP)** è difficile e spesso fonte di stanchezza, rabbia, frustrazione ed è proprio qui il primo punto da tenere sott'occhio (**la nostra reazione emotiva**), per cercare di aiutarlo ad “uscire” dal tunnel in cui lui stesso si è cacciato.

Ebbene sì, perché al contrario di quanto si possa pensare ad uno sguardo superficiale e poco informato, i bambini con DOP non sono affatto felici di essere isolati dagli altri e di essere considerati dei “bulli”. In realtà **loro sono i primi ad essere infelici e poco sereni per i loro comportamenti.**

Hanno una bassa autostima e si relazionano agli altri a partire da un pregiudizio profondamente radicato su se stessi e sul mondo *“Nessuno mi può soffrire, tanto vale attaccare per primo”*.

Somiglia a questa frase il ragionamento inconsapevole che un bambino con DOP fa a se stesso ed è proprio questo che dobbiamo cercare di avere presente nel tentare di aiutarlo.

Ma andiamo a leggere e a prendere nota di **9 regole importanti da tenere presenti per aiutarli e per gestirli al meglio!**



E EDIZIONI
FOR
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

1- Fai attenzione alle tue reazioni

Spesso di fronte ad un comportamento oppositivo o provocatorio, la **nostra reazione esaspera il comportamento stesso**, piuttosto che spegnerlo.

Diventare consapevoli di come stiamo reagendo a certi comportamenti è il primo passo per disinnescare il circolo vizioso della provocazione.



“Non chiederti cosa fare se non sai come stai reagendo” (Gianluca Daffi)

E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

2 - Fornisci un'attenzione positiva

Uno dei modi più semplici per ridurre il comportamento provocatorio è quello di **fornire al vostro bambino con una dose giornaliera di “carezze emotive”**, piuttosto che di “schiaffi psicologici”.

A volte i bambini si comportano male, nel tentativo di attirare l'attenzione di un genitore, anche se negativa.

Fornire al bambino anche pochi minuti di attenzione positiva ogni giorno, spesso può ridurre le probabilità di una sfida finalizzata all'essere “visto”.



Il bambino che ha più bisogno d'amore lo chiederà nei modi meno amorevoli
(M. Kutscher)

E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

3 - Premia i comportamenti positivi

Questa regola è conosciuta da molti, ma spesso diventa difficile da realizzare quando i bambini sono spesso provocatori e mettono in atto parecchi comportamenti negativi.

Innanzitutto è importante ricordare che anche se ci sembra impossibile a pensarci, se ci focalizziamo un attimo su quello che realmente accade, **qualche comportamento positivo lo troviamo.**

Ma possiamo **usare anche un “trucchetto”**, ad es.: chiedere al bambino di aiutarci in piccole mansioni per poi lodarlo. Ad es.: *“Mi passi il tovagliolo? ... Grazie, gentilissimo/velocissimo!”*



*“Attira di più una goccia
di miele che un barile d’aceto”*
(proverbio antico)

E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

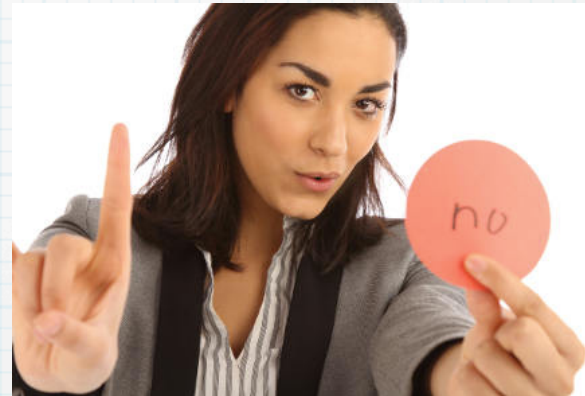
4 - Dai istruzioni chiare

Sei sicuro che il comportamento del ragazzo sia davvero provocatorio in un dato momento? Ad esempio, se tu gli gridi dalla cucina di venire a cena, è probabile che non ti abbia sentito e non che voglia sfidarti.

-> Dai istruzioni efficaci **stabilendo sempre un contatto visivo** e assicurati che il bambino abbia capito cosa gli stai chiedendo.

A volte i bambini sono talmente assorbiti dal televisore, nintendo o dispositivi vari che è possibile che non abbiano realmente sentito ciò che gli stai dicendo.

-> Prima di dare loro istruzioni importanti **cerca di eliminare altri stimoli**. Questo è particolarmente importante con i bambini che hanno anche l'ADHD.



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

5 - Permettigli di scegliere

Uno dei modi migliori per anticipare un comportamento provocatorio è quello di **dare al bambino la possibilità di scegliere tra più alternative.**

Ad esempio, puoi chiedergli:

"Vuoi indossare gli stivali neri o le scarpe marroni?"

Avendo la possibilità di scegliere, i ragazzi ribelli, possono avere la sensazione di possedere un certo controllo della situazione e di non essere sopraffatti. Basta **fare in modo che entrambe le scelte sia adeguate e realistiche.**



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

6 - Segui la regola della nonna

“Prima si mettono a posto i giochi, poi si può andare fuori”

Ci sarà sempre qualcosa che prima o poi tuo figlio o il tuo allievo ti chiederà, come poter uscire, poter avere qualcosa, poter giocare, poter acquistare un nuovo gioco.

A quel punto tu potrai negoziare un accordo: **“Certo che puoi, ma prima è importante che tu faccia ...”** In genere funziona molto bene



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

7 - Premia con un sistema di ricompensa

Come per i bambini con ADHD, anche per i bambini oppositivi **utilizzare un vero e proprio sistema di rinforzo** a punti può essere molto incentivante.

L'importante è che i comportamenti da rinforzare siano chiari e proposti in positivo. Del tipo:

“Si può giocare in cameretta e saltare sul tappeto”, piuttosto che *“E’ vietato giocare in sala e in cucina, ed è vietato saltare sui divani!”*

Meglio sempre chiarire ciò che il bambino PUO’ fare, piuttosto che ciò che NON può fare.



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

8 - Evita le lotte di potere

Se la situazione si fa dura, spiega quale sarà la conseguenza se il comportamento negativo persiste e poi applicala, in pratica usa la regola

“SE ... Allora” e poi fai seguire ciò che hai promesso, senza comunicare la conseguenza con RABBIA, ma con DISPIACERE. Quando comunichi con Rabbia, il messaggio che arriva è “*Sei sbagliato e mi hai deluso*” . Se la stessa cosa la comunichi con dispiacere, il messaggio che arriva è “*Ci tengo a te e sto dalla tua parte, mi dispiace punirti, ma se devo farlo è per il tuo bene*”



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

9 - Comunica comprensione

Quando si presenta un comportamento inadeguato, è importante comunicare prima comprensione e poi sottolineare ciò che il ragazzo ha sbagliato. Ad es:

“Capisco che sei arrabbiato, ma non puoi picchiare il tuo amico, puoi battere un pugno sul tavolo!”

oppure *“Mi rendo conto che è faticoso dover smettere di giocare, ma è proprio ora che tu venga a cena”*

Questo tipo di comunicazione **trasmette accettazione e mette l'altro in uno stato emotivo di maggiore disponibilità** ad accettare la richiesta. In qualche modo fa sentire al ragazzo che lo capisci e che sei dalla sua parte (fondamentale per la sua autostima!) e che la richiesta non è una critica alla sua persona, ma una necessità legata alla situazione.

Questo tipo di comunicazione, inoltre, va a rispondere al bisogno di sentire *“Che vado bene per quello che provo”*, che è alla base di una buona autostima. **Contrariamente a quanto si possa pensare un bambino con DOP non ha una buona autostima e va aiutato a potenziarla, altrimenti cercherà di costruirsi un'immagine di sé negativa, pur di “sentire” di essere qualcuno”**.

Dobbiamo dargli la possibilità di pensare a se stesso in modo alternativo a come è abituato a fare, come qualcuno che può fare cose buone e non solo il bullo della situazione.



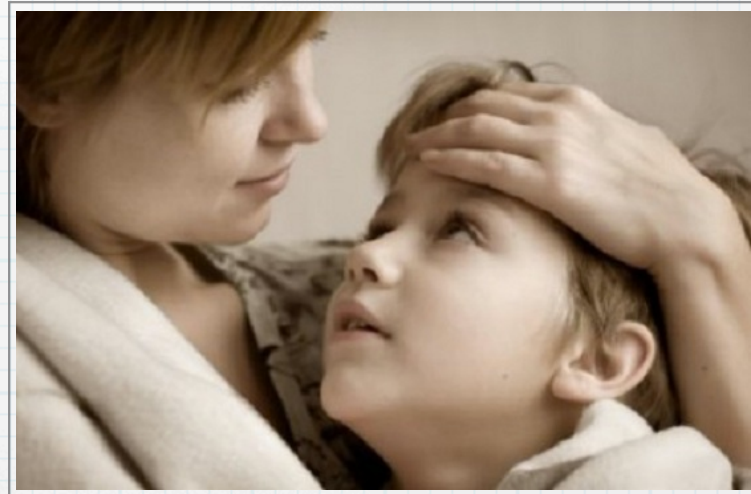
E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

Infine ricorda!

*“Il bambino che ha più
bisogno d’amore, lo
chiederà nei modi meno
amorevoli”*
(M. Kutscher)



E EDIZIONI
FORE
PSY

www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy

Grazie per l'attenzione

Fammi sapere cosa pensi
di questa guida, scrivimi a:

email: annalaprova@gmail.com

www.forepsy.it

<https://www.facebook.com/dott.annalaprova>

<https://www.facebook.com/ForePsy>



Anna La Prova



www.forepsy.it

www.facebook.com/Forepsy