

*Quando si tratta di igiene, l'ostruzionismo è quotidiano. Non sempre quanto si chiede è divertente, ma il risultato va portato a casa comunque. Così*

di Angela Bisceglia

**CHE FATICA FARLI belli**

## DOCCIA

### Se le inventa tutte per scantonarla

Dal momento che ha abbandonato il bagnetto, pare allergico all'acqua.

- > **Sicuramente rispetto al bagnetto** la doccia è meno divertente: bisogna farla in fretta, l'acqua è sempre troppo calda o troppo fredda, lo shampoo va negli occhi...
- > **Se poi durante la doccia al figlio** la mamma entra ed esce dal bagno per preparare la cena, mandare un whatsapp o ascoltare il tg, per concludere "sbrigati ché è pronto!", il clima di agitazione verrà recepito dal bambino e lo rafforzerà nel cercare di rimandare l'esperienza.
- > **«Per rendere quello della doccia** un tempo di relax», consiglia la Paola Sculari, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva a Mestre e Venezia, «facciamola nella vasca, lasciando il tappo chiuso così che l'acqua non scorra via e consentiamo al bimbo di restare un po' a giocare mentre noi cuciniamo (dai quattro anni in su)».
- > Inseriamo la doccia, poi, nei rituali della sera: i bimbi sono abitudinari e, instaurata la routine, non si opporranno più».

## DENTI

### Fa storie per lavarli

Di giorno spera che non ce ne accorgiamo, ma la sera di fronte alla nostra richiesta è proprio un no deciso.

- > **Lavarsi i denti dovrebbe essere un fatto di abitudine**, che rientra nella routine pre-nanna come fare la pipì o mettere il pigiama. Se però la richiesta arriva proprio sul più bello, mentre sta giocando o guardando la tv, è difficile che la accetti di buon grado.
- > Così come se glielo chiediamo quando è stanco e nervoso. «Per prevenire il capriccio, basta stabilire, con fare pacato ma deciso, che i denti si lavano appena finito di mangiare, dopodiché può giocare ancora un po'» dice la psicologa. «A volte il rifiuto è dovuto al fatto che il bambino associa il lavaggio dei denti con l'andare a letto e quindi con il passaggio dalla veglia, che gli piace tanto, al distacco dai genitori, che non gli piace affatto.
- > Per farsi obbedire non serve dargli ordini dall'alto ("vai subito a lavarti i denti senza discutere!"): la strategia giusta sta nel creare un momento speciale. Si va in bagno a lavarsi i denti con papà, mentre si gioca con l'acqua, si scherza insieme, si inventa la canzoncina dei dentini puliti. Così quel che veniva concepito come una perdita di tempo diventa un momento di complicità allettante tanto quanto il gioco».



ISTOCK



## CAPELLI

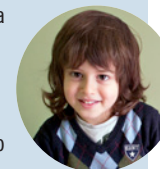
### Una spuntatina? Un'altra volta

Noi mamme spesso dal parrucchiere ci rilassiamo, chissà perché per i bambini non è così. Non sarà perché in passato la sforbiciata è stata drastica?

- > **Tagliarsi i capelli significa cambiare** la propria immagine e questa trasformazione non è sempre facile da accettare per un bambino, per lui è come eliminare una parte di sé. Se poi in passato il parrucchiere si è fatto prendere la mano, adesso il bimbo teme di ritrovarsi la stessa brutta sorpresa.
- > **Il consiglio della psicologa?** «Scegliamo un professionista che ci sappia fare coi bambini, che chiacchiera con loro prima di mettersi all'opera e li aiuta a decidere l'acconciatura (nei limiti della decenza!). E poi negoziamo sulla lunghezza del taglio: inutile proporre uno netto a una bambina se è tanto affezionata ai suoi lunghi riccioli. Meglio concordare una via di mezzo: gli diamo una spuntatina, poi si aggiusta il tiro, ma senza esagerare, altrimenti la prossima volta non si fiderà più. Se il piccolo è ostinato nel suo rifiuto, chiediamogli solo di accompagnarci: spesso, almeno le bimbe, quando vedono le mamme che si fanno belle, non resistono alla tentazione di rifarsi il look!

**Silvia, 40 anni, mamma di Rocco, 4 anni:**

«Andare dal parrucchiere era un tormento e allora mi sono chiesta: perché tagliarglieli già adesso a tutti i costi? Ci penseremo più avanti!».



## AEROSOL

### Neanche per sogno!

Il pediatra ha detto che deve farlo, ma l'idea di star fermo con quel "coso" tra naso e bocca non gli va.

➤ **Bisogna ammetterlo:** l'aerosol si inserisce a buon diritto fra le cose che i bambini odiano di più. Tra il rumore che fa (se non è un modello a ultrasuoni), la mascherina che devono tenere ben aderente al viso e il vapore che annebbia tutto intorno, dobbiamo riconoscere che è davvero fastidioso. «Da una parte dobbiamo far capire al bambino che deve farlo e non c'è possibilità di negoziare, senza mostrarci titubanti di fronte alla sua opposizione (ne approfitterebbe subito per aumentare il capriccio), dall'altra dobbiamo trovare strategie per alleviare la noia»,

dice Scalari. «Facciamo l'aerosol in un momento in cui non siamo nervose o di fretta, teniamo in braccio il bimbo (anche se è grande, merita un surplus di coccole!), leggiamogli un libro o lasciamogli guardare un cartone animato in più: piccoli extra che gli varranno come ricompensa e lo aiuteranno a superare il momento di difficoltà».

**Mara, 43 anni**, non ha problemi a fare l'aerosol al suo **Francesco**. Dopotutto, a **9 anni**, non è un'impresa così impossibile. «In realtà Francesco non ha mai fatto storie neppure da piccolo. Era lui a tenere la mascherina il tempo necessario e senza un lamento». Bravissimo!



## UNGHIE

### Rifuta di tagliarle

Appena ci presentiamo con le forbicine, nasconde le manine...

➤ **Accorciare le unghie non è divertente per il bambino**, a maggior ragione se qualche volta ci è scappato un taglio più radicale, che gli ha fatto male o gli ha fatto uscire sangue. «La cosa migliore è distrarlo, canticchiando ad esempio una filastrocca con i nomi delle dita che si prendono di volta in volta», evidenzia Paola Scalari.

➤ **«Un'altra strategia è inventarsi una storiella fantastica che convinca il bambino della bontà dell'operazione:** ad esempio, si può raccontare che, quando si tagliano le unghie,

si cresce di più o che, se si allungano troppo, rischia di perdere il suo potere: garantito che a nessun bambino piace l'idea di smettere di crescere o di perdere i suoi poteri!». Se nessuna di queste distrazioni funziona, si può sempre ricorrere all'intervento di un'altra persona, ad esempio della nonna o della zia "magiche" che sanno tagliare le unghie dei bambini come nessun altro sa fare: vero è che la "maga" a lungo andare potrebbe non poterne più, ma lo stratagemma nove su dieci è di quelli infallibili!

ISTOCK



## APPARECCHIO

### Non ne vuole sapere di metterlo

Fastidioso è fastidioso, ma se è necessario portarlo, come si fa a convincerlo?

➤ **Occorre avere comprensione per il bambino:** portare l'apparecchio è una cosa spiacevole, che lo limita nel parlare e nel mangiare e gli arreca dolore. Inutile dirgli che gli farà acquisire una dentatura dritta o una giusta masticazione: per lui è solo un handicap, che condiziona la sua libertà e lo fa sentire diverso. «La strategia migliore è condividere la sua sofferenza, dirgli che sappiamo che vorrebbe toglierlo, ma è una cosa necessaria», spiega Paola Scalari. «Sapere di avere tutta la comprensione dei genitori lo aiuterà ad alleviare il fastidio». Il resto lasciamolo fare all'ortodonzista, che è abituato a lavorare coi bambini e sa qual è il giusto approccio



da adottare: il più delle volte il fatto di coinvolgerlo nella scelta dei colori degli accessori (dalle "stelline" ai supporti per il palato), di assegnargli piccoli compiti di pulizia e manutenzione, spiegarli come si usa e quali obiettivi potrà raggiungere, lo fa sentire "grande" e investito della responsabilità della sua "mission impossible!".

## DOTTORE

### Dal medico proprio no

Capisce dove stiamo andando, si incolla al divano e non vuole saperne di uscire.

➤ **Pensiamoci un attimo:** quando gli comunichiamo che dobbiamo andare dal dottore, ci mostriamo agitati, magari perché già presagiamo che farà i capricci? O abbiamo un'aria preoccupata perché temiamo sia ammalato? «Se il genitore si mostra in ansia, il clima sarà di agitazione», fa notare Paola Scalari. «E il piccolo risponderà con l'unica formula che conosce e cioè l'opposizione, dovuta non alla visita in sé, ma al fatto che si sente in pericolo.»

➤ **Come evitare capricci, dunque?** «Lavorando sui nostri stati d'animo perché, per essere convincenti, bisogna essere convinti: se il genitore è tranquillo, la sua fermezza rassicurerà il bambino. Prepariamo le cose per tempo e quando arriva il momento diciamo semplicemente che è ora di andare. Senza urlare, né spazientirci. Di fronte a tanta sicurezza è difficile che il bimbo non obbedisca».

**Gabriele, 7 anni**, sfida con coraggio il camice bianco. Merito di **mamma Nicoletta, 48**, e di **papà Gianni, 53**, che sanno sempre come tranquillizzarlo. E lui si sente forte anche quando si tratta di affrontare un'iniezione!

