LEONARDO VILLELLA · LEONARDOVILLELLA.IT

Come gestire i capricci dei bambini piccoli senza cedere e senza urlare

Testo originale di Leonardo Villella · versione del 2026-09-23 · versione online: https://leonardovillella.it/gestire-capricci-bambini/

Corsia dei cereali, supermercato pieno, code alle casse. Un bambino di tre anni si getta a terra urlando perché non gli hai comprato quello con il personaggio dei cartoni. Tu hai due opzioni, in quel momento, e le senti entrambe fisicamente: cedere per far smettere la scena, oppure alzare la voce per farla finire in fretta. Nessuna delle due funziona davvero. Nessuna delle due, quasi mai, cambia niente per la volta dopo — anzi, spesso peggiora la volta dopo, rendendo il prossimo capriccio più lungo e più intenso di quello di oggi.

C'è una terza via, meno istintiva ma molto più efficace. Non è un trucco. È una sequenza precisa, che si può imparare — e che, una volta interiorizzata, richiede sempre meno sforzo cosciente, fino a diventare quasi automatica anche nei momenti di maggiore stanchezza.

Perché i bambini piccoli fanno i capricci: il cervello in tempesta

Il primo passo per gestire un capriccio è cambiare la domanda che ci si fa mentre succede, nel pieno della scena. Non "perché mi sta facendo questo", ma "cosa sta succedendo davvero nel suo cervello, adesso, in questo preciso istante".

Vale la pena partire da qui, dalla biologia, prima ancora che dalle strategie pratiche. Nei primi anni di vita, l'amigdala — il centro dell'allarme del cervello, quello che scatta per primo davanti a una frustrazione — è già pienamente attiva dalla nascita. La corteccia prefrontale, la parte che dovrebbe frenarla, regolare l'impulso, mettere in parole quello che si sente, è invece ancora in costruzione. Resterà in cantiere per altri vent'anni buoni. Nei bambini piccoli, in pratica, l'acceleratore è già montato e funzionante. Il freno no, non ancora.

Questo significa una cosa molto concreta: un capriccio nella prima infanzia non è quasi mai un tentativo calcolato di manipolare un genitore. È un sequestro neurologico reale, involontario, nello stesso modo in cui una gamba rotta non può correre, per quanta buona volontà ci si metta. Trattarlo come un dispetto intenzionale porta quasi sempre nella direzione sbagliata: si punisce un comportamento che il bambino, in quel momento, non è biologicamente in grado di controllare del tutto.

Non significa che tutto sia permesso durante un capriccio. Significa che la priorità, nei primi secondi, non è "correggere", è "abbassare l'allarme". Solo dopo, a tempesta finita, si può parlare del comportamento e del confine — e in quell'ordine, mai al contrario, per quanto forte

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

sia la tentazione di intervenire subito con parole e spiegazioni.

Cosa non fare durante un capriccio: gli errori più comuni

Prima di vedere cosa funziona, vale la pena guardare cosa quasi sempre peggiora le cose, perché sono reazioni istintive e ci cascano quasi tutti i genitori, almeno qualche volta.

Primo errore: alzare la voce per "vincere" sul volume. Un bambino in tempesta non sta ascoltando le parole. Sta leggendo il tono. Una voce più alta della sua non calma, aggiunge allarme ad allarme — due amigdale accese invece di una, la sua e quella del genitore.

Secondo errore: cedere per fermare la scena, specialmente in pubblico. Funziona benissimo nel breve termine. Il capriccio finisce, la corsia del supermercato torna tranquilla. Ma il bambino impara una lezione precisa, anche senza saperla mettere in parole: urlare abbastanza forte, abbastanza a lungo, in un posto abbastanza pubblico, funziona. La lezione si ripete, ogni volta un po' più intensa.

Terzo errore: ragionare mentre la tempesta è ancora in corso. "Ma lo capisci che non è educato fare così?" Zero possibilità che arrivi, in quel momento. La corteccia prefrontale, quella che dovrebbe elaborare un ragionamento, è offline durante il sequestro. Le parole dette adesso non vengono processate. Vengono solo sentite come rumore aggiuntivo.

Quarto errore: minacciare conseguenze sproporzionate o mai applicate. "Se non la smetti non guardi più la televisione per un mese" non ferma il capriccio in corso, e quasi certamente non verrà mai applicata per intero. Il bambino, nel tempo, impara a non prendere sul serio le minacce — che è l'esatto opposto di quello che un confine dovrebbe insegnare.

La co-regolazione: la sequenza passo per passo per calmare un bambino

Il nome tecnico è co-regolazione, e descrive esattamente cosa serve fare: non si parla al pensiero del bambino, si parla al suo sistema nervoso. Prima lo si calma, poi — solo poi — si può parlare.

La sequenza ha un ordine preciso, e va rispettato passo per passo, senza saltarne nessuno.

Primo passo: regola il tuo respiro, prima del suo. Un respiro lungo, prima di dire qualsiasi cosa. Serve a te, non solo a lui: un genitore che entra nella scena già attivato aggiunge benzina, non acqua. Nel lavoro con le famiglie diciamo spesso la stessa frase: puoi prestare solo la calma che hai davvero, non quella che vorresti avere.

Secondo passo: scendi alla sua altezza fisica. Inginocchiati, o siediti. Non parlare dall'alto verso il basso: il corpo comunica prima delle parole, e una figura che sovrasta aumenta l'allarme invece di ridurlo.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Terzo passo: nomina quello che vedi, con voce bassa. "Sei arrabbiato. Volevi quella cosa e non l'hai avuta." Non una domanda, un'affermazione calma. Non stai giustificando il comportamento, stai semplicemente facendo da specchio a quello che sta provando — un bambino che si sente visto, anche in mezzo alla tempesta, si calma prima.

Quarto passo: fai da diga, non aggiungere acqua. Resta fermo, presente, silenzioso se serve. Non insistere, non ripetere la stessa frase dieci volte. L'onda emotiva di un capriccio, lasciata fluire senza essere né ignorata né amplificata, dura in media meno di due minuti. Sembra un'eternità quando la stai vivendo. Novanta secondi, forse cento. Poi cala da sola.

Quinto passo: solo a tempesta finita, parla del confine. Quando il respiro è tornato regolare, la voce è tornata bassa, il corpo si è rilassato — solo allora la parte razionale è di nuovo online, e può ascoltare davvero.

Un dialogo minuto per minuto: come si applica davvero la sequenza

La teoria è chiara sulla carta. Applicarla dentro un capriccio vero, con il cuore che batte e gli occhi degli altri clienti del supermercato addosso, è un'altra cosa. Vediamo la stessa scena dell'inizio, applicando la sequenza passo per passo.

Minuto zero esatto: il bambino si getta a terra, urla forte, scalcia con rabbia. Il genitore sente la tentazione immediata di alzare la voce, o di cedere subito pur di far smettere la scena. Invece, prima mossa: un respiro lungo, silenzioso, prima di dire qualsiasi cosa.

Minuto uno: il genitore si abbassa, si mette all'altezza del bambino, non gli parla dall'alto. Voce bassa, calma, quasi sussurrata: "Sei arrabbiato. Volevi quei cereali e non te li ho comprati." Nessuna domanda, nessun rimprovero. Solo uno specchio.

Minuto due: il pianto continua, magari si intensifica per qualche secondo — è normale, non è un segnale che la strategia non funzioni. Il genitore resta presente, fermo, senza ripetere la stessa frase all'infinito, senza cedere e senza alzare la voce. Fa da diga, non aggiunge acqua.

Minuto tre: il pianto comincia a calare. Il corpo del bambino si distende un poco. È il momento in cui, finalmente, si può dire con calma: "Oggi i cereali con il personaggio non li compriamo. Possiamo scegliere insieme quali prendere invece." Fermo sul contenuto, caldo nella forma — esattamente come deve essere.

Tre minuti, non trenta. Sembra un'eternità quando si è dentro la scena, con gli sguardi degli altri clienti addosso. Con un po' di pratica, diventa più veloce, e soprattutto più naturale — meno uno sforzo di volontà, più un'abitudine del corpo che si attiva quasi da sola.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Il confine fermo e caldo: dire no senza sensi di colpa

C'è un equivoco diffuso che vale la pena sfatare subito: co-regolare un bambino non significa dirgli sempre sì. Significa gestire bene il come, tenendo fermo il cosa.

L'immagine più utile è quella di due manopole distinte, entrambe alzate al massimo insieme: fermezza nel contenuto e calore nella forma. "Non compriamo quei cereali oggi" resta una frase ferma, non negoziabile in quel momento. Ma la si può dire con voce calma, guardando negli occhi, senza urlare e senza umiliare — questo è il calore, che non significa affatto cedere.

I due modi opposti di sbagliare sono altrettanto frequenti. Il genitore-tappeto cede sempre pur di evitare la scena, e finisce per svendere la propria autorità: il bambino impara che ogni "no" è in realtà un punto di partenza per negoziare più forte. Il genitore-caserma vince sempre sul contenuto, ma a un prezzo alto sulla connessione: il bambino obbedisce, ma smette progressivamente di fidarsi che i propri sentimenti vengano presi sul serio.

Il confine fermo e caldo tiene insieme le due cose che sembrano incompatibili, e che invece si rafforzano a vicenda: la fermezza dà sicurezza, il calore dà connessione. Un bambino ha bisogno di entrambe, non di scegliere tra le due.

Un modo pratico per ricordare la differenza, nel momento concreto in cui si dice un no: separare nettamente il comportamento dall'identità. "Hai buttato i giocattoli" descrive un fatto, correggibile. "Sei un bambino cattivo" descrive una persona, e rischia di diventare, col tempo, una profezia che si autoavvera — un'etichetta che il bambino finisce per interiorizzare e ripetere. Il confine va sempre posto sul comportamento specifico, mai sull'identità di chi lo ha messo in atto. Vale anche per i complimenti, non solo per i rimproveri: lodare lo sforzo ("hai lavorato sodo per costruirla") costruisce più fiducia di lodare un tratto fisso ("sei un genio"), perché lascia spazio all'errore senza minacciare l'identità.

Dopo la tempesta: conseguenze naturali e logiche che funzionano davvero

Un caso — ricostruito a scopo illustrativo, non un episodio reale, ma costruito su una dinamica molto ricorrente nel lavoro con le famiglie — chiarisce la differenza tra una conseguenza che funziona e una che peggiora tutto.

Un bambino di quattro anni butta apposta i giocattoli fuori dal box, uno dopo l'altro, dopo un capriccio non riuscito. Prima reazione istintiva del genitore: "Niente più giocattoli per tutta la settimana". Detto a caldo, con la voce ancora tesa. Il dettaglio sporco: la regola dura esattamente un giorno, perché è impossibile da mantenere davvero — la sera stessa il bambino gioca di nuovo, e la minaccia si rivela vuota. Il messaggio che passa non è "le regole vanno rispettate". È "le minacce di papà e mamma, a volte, non contano niente".

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

La versione che funziona è diversa, e più semplice di quanto sembri: "I giocattoli che restano fuori dal box li raccogliamo insieme, e per oggi restano lì, non li riprendiamo per giocare fino a domani". Una conseguenza logica — collegata al fatto specifico, proporzionata, sostenibile davvero — insegna molto di più di una punizione sproporzionata mai applicata fino in fondo.

La gerarchia da tenere a mente è semplice. Meglio, quando possibile, la conseguenza naturale: la realtà che fa il suo corso da sola, senza bisogno che il genitore intervenga (il gelato caduto per terra non si mangia più, senza bisogno di aggiungere una punizione sopra). Quando la conseguenza naturale non basta o non è applicabile, la conseguenza logica — legata al fatto, proporzionata, decisa dal genitore. La punizione scollegata dal fatto, dettata solo dalla rabbia del momento, va evitata quasi sempre: insegna poco, e spesso insegna la cosa sbagliata.

Nel lavoro con le famiglie, abbiamo osservato che una domanda torna più utile di ogni altra, proprio nel momento in cui si sceglie una conseguenza: "questa cosa che sto per dire, riuscirò davvero a mantenerla?". Se la risposta onesta è no, meglio non dirla nemmeno. Una regola più piccola ma sostenuta fino in fondo vale molto più di una regola grande annunciata e poi abbandonata a metà.

Prepararsi prima che scoppi il prossimo capriccio

La co-regolazione funziona meglio quando non viene inventata sul momento, sotto pressione, ma preparata prima — proprio come un piano B già pronto in tasca.

- **Conosci i tuoi segnali di stanchezza.** Un capriccio gestito bene alle nove del mattino, con energie intatte, è diverso da uno gestito alle sette di sera dopo una giornata pesante. Sapere in anticipo quando sei più vulnerabile ad alzare la voce aiuta a prevenirlo.
- **Riconosci i segnali pre-tempesta di tuo figlio.** Molti bambini danno segnali fisici prima dell'esplosione vera: pugni stretti, voce che sale, respiro corto. Intervenire in quella finestra — distrarre, avvicinarsi, abbassare la voce — è più facile che gestire la tempesta già a pieno regime.
- **Decidi in anticipo le regole che contano davvero.** Non tutto merita di diventare un braccio di ferro. Scegliere prima quali battaglie vale la pena combattere riduce il numero totale di scontri quotidiani, e concentra le energie dove serve davvero.
- **Concediti il permesso di sbagliare.** Capiterà, prima o poi, di alzare la voce o di cedere per stanchezza. Non è un fallimento definitivo. Quello che conta è la tendenza nel tempo, non la perfezione in ogni singolo episodio.

Con la pratica, la sequenza di co-regolazione smette di essere uno sforzo cosciente e diventa un riflesso quasi automatico — proprio come si allena qualsiasi altra abitudine, un episodio alla volta, senza pretendere di essere perfetti dal primo giorno.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Quando preoccuparsi davvero

I capricci nella prima infanzia, nella grande maggioranza dei casi, sono una fase di sviluppo normale — non un segnale di allarme. Fanno parte della crescita tanto quanto imparare a camminare o a parlare, e tendono ad attenuarsi progressivamente con la maturazione della corteccia prefrontale, non da un giorno all'altro ma nel corso degli anni.

Ci sono comunque situazioni in cui vale la pena confrontarsi con un professionista — un pediatra, in prima battuta, che saprà indirizzare se serve — piuttosto che affidarsi solo a strategie fai-da-te: episodi che coinvolgono autolesionismo ricorrente, un'intensità e una durata che non accennano a diminuire nel tempo nonostante un approccio costante, o un impatto significativo sulla vita quotidiana della famiglia che non migliora con le strategie descritte qui. In quei casi, la parola giusta non è "gestirlo da soli a ogni costo", è chiedere un confronto qualificato, senza percepirlo come un fallimento genitoriale.

Vale anche la pena tenere d'occhio non solo il bambino, ma anche il proprio serbatoio di pazienza. Un genitore costantemente esausto, senza pause, senza aiuto, fatica a offrire calma anche quando conosce perfettamente la teoria. Chiedere supporto — a un partner, a un nonno, a un amico, o a un professionista quando serve — non è un segno di debolezza. È una parte necessaria della stessa strategia, non un'aggiunta opzionale.

Domande frequenti sui capricci dei bambini piccoli

A che età iniziano i capricci e quando finiscono?
Tipicamente compaiono intorno ai 18-24 mesi, con un picco frequente tra i due e i tre anni — non a caso definita comunemente l'età dei "terribili due". Tendono ad attenuarsi progressivamente man mano che il linguaggio si sviluppa e la corteccia prefrontale matura, ma restano possibili, con forme diverse, anche più avanti nell'infanzia.

È giusto ignorare completamente un capriccio?
Ignorare del tutto un bambino in tempesta emotiva non è la stessa cosa che non cedere alla sua richiesta. Restare presenti, calmi, senza rinforzare la scena con attenzione eccessiva né abbandonare emotivamente il bambino: è questa la differenza che conta, non la presenza o assenza fisica del genitore.

Cosa fare se il capriccio avviene in un luogo pubblico e si prova vergogna?
La vergogna è una reazione normalissima, quasi universale tra i genitori. Ma cedere solo per l'imbarazzo di essere osservati insegna al bambino che i luoghi pubblici sono la leva più efficace per ottenere quello che vuole. Meglio, quando possibile, spostarsi in un angolo più tranquillo mantenendo lo stesso approccio calmo, piuttosto che cambiare le proprie regole in base a chi sta guardando.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

I capricci sono causati da qualcosa che i genitori sbagliano?
No, non nella maggior parte dei casi. Sono una tappa normale dello sviluppo neurologico, non necessariamente il sintomo di un errore educativo. Quello che i genitori possono fare non è eliminarli, è imparare a gestirli in un modo che aiuti il bambino a costruire, nel tempo, i propri strumenti di autoregolazione.

Funziona la stessa sequenza anche con bambini più grandi, oltre la prima infanzia?
La logica di fondo — calmare prima di correggere, restare fermi sul confine senza umiliare — resta valida a ogni età. Cambiano però gli strumenti pratici: un bambino di sette anni ha già più linguaggio e più capacità di ragionamento di uno di due, quindi si può introdurre prima il dialogo, mentre nella primissima infanzia il corpo e il tono contano più delle parole.

Un capriccio davanti ad altri familiari va gestito diversamente?
Il metodo resta lo stesso, ma vale la pena preparare in anticipo chi sta intorno — nonni, zii, babysitter — spiegando perché non si interviene con un rimprovero durante la tempesta. Messaggi diversi da adulti diversi, nello stesso momento, confondono il bambino invece di aiutarlo, e indeboliscono la coerenza del confine.

In tre righe

- Un capriccio nella prima infanzia è quasi sempre un sequestro neurologico reale, non un dispetto calcolato: la priorità nei primi secondi è calmare, non correggere.
- La co-regolazione funziona in sequenza — respiro, altezza fisica, nominare l'emozione, fare da diga, poi solo dopo parlare del confine — e non va saltata.
- Un confine fermo e caldo tiene insieme fermezza sul contenuto e calore nella forma: non sono in conflitto, si rafforzano a vicenda.
- Le conseguenze naturali e logiche insegnano più delle punizioni sproporzionate, soprattutto quando restano sostenibili e vengono mantenute fino in fondo.

La prossima volta che tuo figlio si getta a terra in mezzo a una corsia del supermercato: riuscirai a ricordarti di respirare prima tu, o partirà comunque il pilota automatico? Non serve farlo perfettamente. Serve farlo un po' meglio della volta precedente, e quella dopo ancora un po' meglio — è così che si costruisce davvero, giorno dopo giorno, un nuovo automatismo genitoriale.

Autore

LV

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Leonardo Villella

Senior Consultant dal 1996 — Gestione dei conflitti e Metodo OMSCI applicato alla famiglia

Da oltre venticinque anni affianca famiglie e imprese italiane su gestione dei conflitti e comunicazione efficace. È l'ideatore del Framework OMSCI — Metodo Quadrifoglio, applicato tanto alla negoziazione aziendale quanto alla gestione dei conflitti tra genitori e figli.

LinkedIn X / Twitter leonardovillella.it

Diritti e uso. © 2026 Leonardo Villella (leonardovillella.it). Tutti i diritti riservati. Puoi aprire questo documento, leggerlo, stamparlo e farlo leggere ad alta voce dal tuo browser o da un lettore di schermo, per uso personale. Non è consentito modificarlo, ripubblicarlo, distribuirlo a terzi come proprio né venderlo senza autorizzazione scritta. La versione aggiornata è sempre su https://leonardovillella.it/gestire-capricci-bambini/. Le informazioni hanno scopo generale e non sostituiscono una consulenza professionale sul tuo caso.