



— GUIDA GRATUITA • 18 MESI-3 ANNI

Dietro ogni crisi c'è un cervello che cresce

Cosa succede davvero tra i 18 mesi e i 3 anni — una guida per iniziare a leggerla.

Andrea Li Bassi

Pedagogista e Consulente del sonno



Ogni crisi è l'effetto visibile di un cervello ancora in costruzione

Sono Andrea Li Bassi, pedagoga e consulente del sonno.

Per anni ho lavorato a stretto contatto con le famiglie, entrando nelle loro case per sostenerle nella quotidianità. Mi sono poi laureata in Scienze dell'Educazione e ho maturato esperienza in contesti diversi, come una comunità di alloggio per minori e diversi asili nido.

Quando è nato mio nipote, mi sono avvicinata al tema del sonno: ho seguito una formazione specifica come consulente del sonno, e da lì ho scelto di dedicarmi al supporto alla genitorialità a 360 gradi, fino alla laurea magistrale in Scienze Pedagogiche.

Non propongo soluzioni uguali per tutti: ogni famiglia ha il proprio equilibrio, e il mio lavoro è aiutarti a trovarlo, nel tuo contesto.

Non un "capriccio" ma una fase da leggere

Se ti sei chiesto/a più volte se le crisi di tuo figlio/a fossero "troppo", o se stessi sbagliando qualcosa, se fosse tua la colpa, questa guida è per te.

Tra i 18 mesi e i 3 anni il bambino/a attraversa una delle fasi più intense — e più fraintese — dello sviluppo. Non troverai qui una tecnica specifica per far smettere una crisi: capirai cosa succede davvero, dentro di lui/lei, in quei momenti, e la chiave di lettura per iniziare ad affrontarli con più consapevolezza.

1 Il cervello in costruzione pag. 04

2 La scoperta del proprio potere pag. 06

3 Anatomia di una crisi pag. 08

4 Il pianto come linguaggio e il valore dei limiti pag. 10

— LE FASI DELLO SVILUPPO

Un cantiere aperto

Immagina il cervello del bambino/a come una casa in costruzione: alla base — il piano terra — troviamo il tronco encefalico e il sistema limbico, dove vive l'**amigdala**, già del tutto attiva dalla nascita.

La biologia ci dota di queste strutture fin dal primo giorno perché sono necessarie alla sopravvivenza: senza impulsi non potremmo reagire agli eventi, metterci al riparo, chiedere aiuto. È il centro degli impulsi e delle emozioni, il nostro allarme biologico, pronto a scattare a ogni minima minaccia — che nei primi anni di vita si traduce spesso in frustrazione.

Al piano di sopra, invece, risiede la **corteccia prefrontale** — la sede della logica, dell'autoregolazione, del "conto fino a dieci" — ma è ancora un cantiere aperto: ci vorranno molti anni prima che i lavori finiscano, e la maturazione massima non arriverà prima dei venticinque anni.

ECCO PERCHÉ

Ora sai perché bisogna ripetere «sempre le stesse cose» prima di ottenere collaborazione: il piano che dovrebbe recepirle stabilmente è ancora in cantiere.

— LE FASI DELLO SVILUPPO • CONTINUA

Quando un evento scatena un'emozione potente, l'amigdala si accende con forza e impedisce l'accesso al piano di sopra: la corteccia prefrontale si scollega temporaneamente. È ciò che il neuropsichiatra Daniel Siegel chiama «**flipping the lid**», il coperchio che salta — io lo chiamo «**la scala che crolla**». In quel momento il bambino/a non sta scegliendo di ignorare, di sfidare o di "fare i capricci": ha perso, per qualche minuto, l'accesso neurologico alla logica.

Quando il genitore avvisa che è ora di andare a casa e il bambino/a inizia a dimenarsi e scalciare per restare a giocare al parco, o piange a dirotto al supermercato perché non riceve il gioco desiderato, il piano di sopra del suo cervello non è accessibile: è il piano di sotto a guidare, da solo, la scena.

IL PUNTO DA RICORDARE

Non esiste una regola valida per ogni crisi, ma una prospettiva che, adottata, cambia il modo di vivere i momenti difficili: le emozioni sono una parte fondamentale dell'esperienza umana e dell'apprendimento, anche cognitivo, e nessuno nasce già competente nel dominarle. È compito dell'adulto fare da ponte, portando il bambino/a nelle condizioni di calmarsi — senza aspettarsi che riesca da solo/a, o subito, a uscire dalla crisi che sta vivendo.

Ogni bambino/a raggiunge questa soglia con tempi e intensità diversi: quanto raccontato qui va sempre letto nel contesto specifico del bambino/a che hai davanti.

— LE FASI DELLO SVILUPPO

"Io decido" — la prima forma di identità

In questa fascia d'età il bambino/a fa una scoperta enorme: ha accesso diretto al proprio corpo, e quindi può deciderne i movimenti. Non dormire, non mangiare, non farsi cambiare, non farsi vestire non sono ostacoli messi lì per contrarietà: sono i primi strumenti attraverso cui sperimenta di essere un individuo separato, capace di volere qualcosa di diverso da ciò che vuole l'adulto. È l'inizio del processo di identificazione.

A questo si affianca una caratteristica cognitiva ancora immatura: l'**egocentrismo**, cioè la difficoltà — non la cattiva volontà — di considerare il punto di vista di un'altra persona. Il mondo, in questa fase, si legge ancora quasi solo dalla propria prospettiva.

Quando un bambino/a rifiuta di vestirsi o svestirsi, di essere cambiato o lavato, di mangiare, e risponde "no" a ogni cosa che gli viene proposta, sta esercitando esattamente questo controllo appena scoperto sul proprio corpo — non sta necessariamente rifiutando quel gesto in sé.

— LE FASI DELLO SVILUPPO • CONTINUA

Fare una domanda significa sempre lasciare aperta una scelta — e per il bambino/a il no è un'opzione legittima quanto il sì: sta soltanto esercitando lo stesso potere di controllo di cui parla questa pagina.

Quando non si può realmente lasciare la scelta al bambino/a — attraversare la strada, per esempio, non è negoziabile — chiedere «mi dai la mano?» apre comunque a un no, che poi verrà comunque negato: un rifiuto, e magari la crisi che ne segue, evitabile per entrambi. In questi momenti una richiesta diretta, o una semplice constatazione — «Camminare per strada è pericoloso: teniamoci per mano fino al marciapiede» — non lascia aperta quella stessa scelta.

L'intensità e la frequenza di questi rifiuti variano moltissimo da bambino a bambino: anche qui, il contesto specifico fa la differenza.

— LE FASI DELLO SVILUPPO

Ciò che il bambino/a prova, e ciò che fa

Durante una crisi, il corpo del bambino/a entra in una condizione di allarme reale: il sistema nervoso reagisce, il respiro cambia, il volume interno sale. È una risposta fisiologica, non recitata. Per capire meglio di cosa si tratta, dobbiamo prima chiederci: le emozioni, cosa sono esattamente?

Gli studi di Paul Ekman hanno dimostrato che le emozioni sono un tratto biologico universale dell'essere umano: esistono emozioni comuni a tutti, indipendentemente dal contesto geografico o culturale di appartenenza — le **emozioni primarie**. L'emozione è dunque una risposta automatica e involontaria, e per questo legittima: nessuno la sceglie.

Ciò che invece si costruisce nel tempo è la capacità di tradurla in un comportamento adeguato. Daniel Goleman la chiama **competenza emotiva**, ed è un apprendimento lento quanto quello di camminare o parlare. Mordere, spingere, lanciare un oggetto sono ancora i tentativi acerbi di questa traduzione: il canale attraverso cui l'emozione si scarica nel mondo, prima che il bambino/a impari — con la maturazione del cervello descritta a pagina 4 — a regolarla meglio.

— LE FASI DELLO SVILUPPO • CONTINUA

Quando un bambino/a morde il compagno con cui stava giocando, o morde i genitori nel momento del saluto, o dà loro le botte dopo aver ricevuto un no, quell'azione è il canale attraverso cui un'emozione — spesso frustrazione, a volte persino un eccesso di entusiasmo — trova sfogo, prima che i circuiti per regolarla siano pronti.

IL PUNTO DA RICORDARE

Nessuno può controllare ciò che sente — per questo, di ciò che si prova, non si è mai colpevoli. L'unico elemento su cui abbiamo davvero controllo sono le nostre azioni, di cui siamo realmente responsabili. È aiutando il bambino/a a vivere le proprie emozioni, senza giudicarle, che l'adulto può accompagnarlo/a a tradurle, nel tempo, in comportamenti sempre più positivi.

Ogni bambino/a trova canali di scarico diversi, e con tempi diversi: anche questo va letto nel contesto specifico della singola famiglia.

— LE FASI DELLO SVILUPPO

Un pianto che non va letto con occhi da adulto

Quando un bambino/a piange dopo un no, il primo pensiero del genitore è spesso di aver causato una sofferenza eccessiva, se non un vero trauma. Ma quel pianto va letto con gli occhi del bambino/a, non con i nostri — ed è proprio qui, da adulti, che facciamo più fatica.

Noi guardiamo la scena attraverso un filtro che il bambino/a non possiede ancora: una storia personale, condizionamenti culturali, il ricordo di come le frustrazioni sono state gestite nella nostra stessa infanzia. È un filtro naturale — ma è anche il motivo per cui rischiamo di attribuire a quel pianto un peso emotivo che è nostro, non suo. Il bambino/a, a questa età, non piange per costruire un ricordo doloroso: piange perché il pianto è, letteralmente, l'unico linguaggio che ha per comunicare di aver incontrato un limite.

— LE FASI DELLO SVILUPPO • CONTINUA

Quando un bambino/a vuole andare in bicicletta dentro casa, o mangiare in piedi sulla sedia, o saltare dal divano, e va in crisi non appena gli viene impedito, non sta reagendo al "no" in sé: sta incontrando, per l'ennesima volta, il confine tra ciò che può fare e ciò che non può fare — e comunicando, nell'unico modo che ha, la frustrazione di quel confine.

Distinguere un "capriccio" da un bisogno reale, in questi momenti, non è mai una questione che si legge dal comportamento: uno stesso pianto, davanti a uno stesso "no", può nascere da origini completamente diverse a seconda del bambino/a, del momento, della giornata che ha alle spalle. È qui che il tema dei limiti — cosa sono, come si costruiscono, come si comunicano senza spaventare né cedere — diventa cruciale: un lavoro che va sempre cucito sulla famiglia specifica, non standardizzato.

— E ADESSO?

E adesso, cosa faccio nella prossima crisi?

Questa guida non poteva rispondere — nessuna guida può, perché la risposta dipende dal bambino/a che hai davanti, dal momento, dalla vostra storia. Ma possiamo costruirla insieme, sulla tua situazione specifica.

PARLIAMONE

Scrivimi per parlare della vostra situazione.

Calendario — Prenota la tua prima chiamata conoscitiva

Instagram — DM a @andrealibassi_pedagogista

Email — info.consulenzelibassi@gmail.com

Ogni famiglia ha il proprio equilibrio. Troviamolo insieme.