

Capriccio o sovraccarico?

Riconoscere la differenza tra crisi comportamentale (tantrum) e crisi da sovraccarico (meltdown) per rispondere nel modo giusto.

	Capriccio (tantrum)	Sovraccarico (meltdown)
Perché succede	Per ottenere qualcosa (oggetto, attenzione) o evitare una richiesta	Il sistema nervoso è sopraffatto: rumori, luci, folla, stanchezza, cambiamenti
Controllo	Il bambino mantiene un certo controllo	Il bambino non riesce a controllarsi
Osserva l'adulto?	Spesso sì: controlla la reazione	No: è assorbito dal disagio
Sicurezza	Raramente si mette in pericolo	Può farsi male senza accorgersene
Come finisce	Quando ottiene ciò che vuole o capisce che non funziona	Lentamente, quando il carico sensoriale/emotivo si riduce; spesso segue stanchezza
Segnali precursori	Richiesta negata, «no», attesa	Si copre le orecchie, si agita, si isola, ripete movimenti, smette di rispondere

Durante un capriccio

- Resta calmo e usa poche parole
- Non cedere alla richiesta ottenuta con il comportamento
- Garantisci la sicurezza senza dare troppa attenzione
- Appena si calma, loda e offri un modo corretto per chiedere

Durante un sovraccarico

- Riduci gli stimoli: luce, rumore, persone
- Non fare richieste né domande
- Offri uno spazio sicuro e oggetti calmanti (cuffie, coperta)
- Aspetta: il recupero richiede tempo. Parla dopo, non durante

Cosa evitare sempre

- Urlare, minacciare o fare lunghe spiegazioni durante la crisi
- Punire un sovraccarico: il bambino non lo sta scegliendo
- Cambiare regole in base all'intensità del comportamento o lasciarlo in un luogo non sicuro

Prevenire è meglio

- Anticipa i cambiamenti con supporti visivi (es. «Prima... Poi...»)
- Prepara un kit calma: cuffie, gioco sensoriale, acqua
- Usa la scheda ABC e insegna modi alternativi per chiedere pausa o aiuto

Attenzione: molte crisi sono miste. Se il comportamento è frequente, intenso o pericoloso, parlane con il supervisore ABA per una valutazione funzionale.