

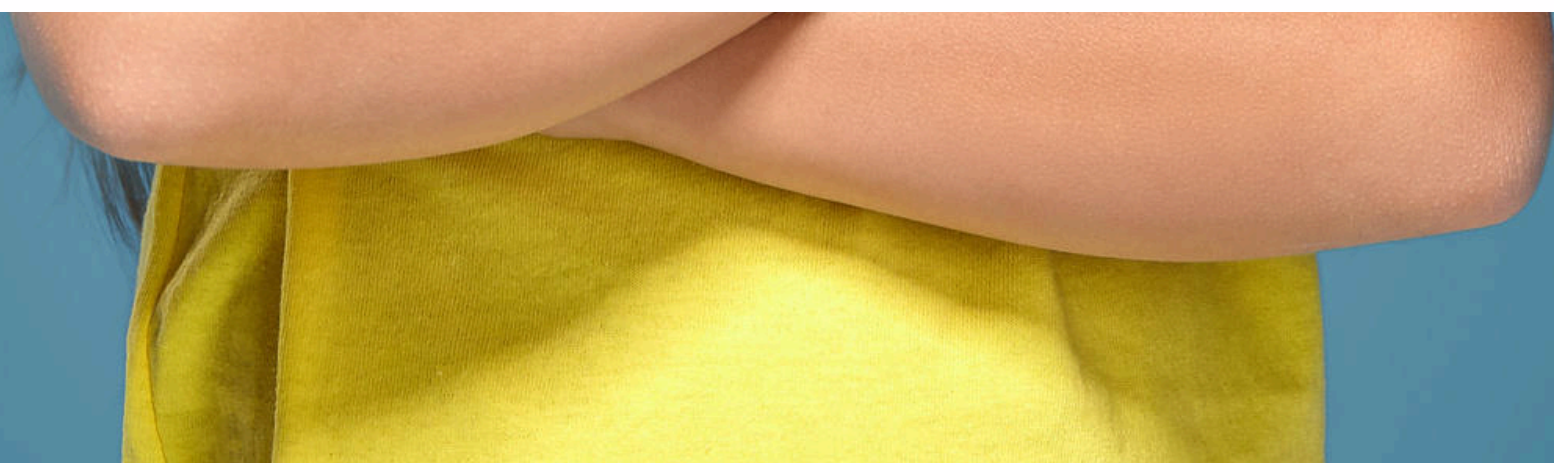
GIADA ZURLO @GENITORIDIVERSI



13 frasi difficili dei bambini

(e come rispondere senza perdere la calma)

miniguia pratica per genitori
per trasformare frasi come "Ti odio!" in momenti di crescita





Benvenuto/a! ❤️

Sono Giada, mamma di tre bambini ed educatrice certificata di Disciplina Positiva per genitori. Aiuto mamme e papà a crescere figli sicuri, forti e rispettosi... senza urla, minacce o punizioni.

Quando tuo figlio ti dice frasi come:

- 👉 "Ti odio!"
- 👉 "Sei cattiva!"
- 👉 "Non ti voglio più bene!"

...può farti male, lasciarti spiazzato/a o farti reagire d'impulso.

Ho creato questa mini-guida proprio per te: per offrirti una struttura chiara e pratica su come rispondere alle frasi difficili, aiutando tuo figlio a sentirsi compreso e guidato... e te a restare calmo/a, coerente e autorevole anche nei momenti più sfidanti. 🌱

PRIMA DI INIZIARE

I bambini **non** sono mini-adulti.

Non hanno ancora la nostra stessa capacità di regolare impulsi ed emozioni, e spesso esprimono con parole forti ciò che non riescono a dire in modo più maturo.

☞ Per questo, le loro frasi difficili **non vanno prese alla lettera, né sul personale.**

Se lo facessimo, ci metteremmo al loro stesso livello... mentre il nostro ruolo non è quello di "pari", ma di guida.

Il compito del genitore è guardare **oltre** le parole:

- per aiutare i figli a formulare meglio la loro frustrazione/rabbia/delusione,
- per ampliare la loro prospettiva,
- per mostrare loro un linguaggio più costruttivo.

Questa guida è uno strumento pratico per partire subito.



LE 13 FRASI DIFFICILI DEI BAMBINI

(e come rispondere senza perdere la calma)

1. "Ti odio!"

👉 Traduzione: rabbia travolgente verso ciò che dici o fai.

💡 Sul momento: "Sei molto arrabbiato con me adesso, lo capisco."

🌱 A freddo: "Quando dici 'ti odio' può fare male. Forse quello che vuoi dire è: 'sono molto arrabbiato perché...'. La prossima volta puoi dirmelo così."

2. "Non ti voglio più bene."

👉 Traduzione: paura di perdere il tuo amore.

💡 Sul momento: "Io ti voglio bene sempre, anche quando litighiamo."

🌱 A freddo: "Capisco che a volte tu possa pensarlo quando sei arrabbiato. Ma l'amore non va e viene. Puoi dirmi: 'adesso sono arrabbiato con te', invece di dire che non mi vuoi bene."

3. "Sei cattiva!"

👉 Traduzione: non gli piace che tu sia ferma su una regola.

💡 Sul momento: "Non ti piace questa regola, lo capisco."

🌱 A freddo: "Quando dici che sono cattiva, forse intendi che non ti piace la regola. Puoi dirmi: 'non mi piace questa regola', invece di 'sei cattiva'. Le regole servono a proteggerti, anche se non sempre piacciono."

4. "Non è giusto!"

👉 Traduzione: vorrebbe che le cose fossero come dice lui.

💡 Sul momento: "Ti sembra ingiusto, lo capisco."

🌱 A freddo: "Capisco che ti sembri ingiusto. A volte tocca a te, a volte a tua sorella. Oggi era il turno di tua sorella. So che non è facile accettarlo, ma capita a tutti."

5. "Non mi importa niente!"

👉 Traduzione: si protegge da una ferita, facendo finta che non conti.

💡 Sul momento: "Penso invece che per te sia importante."

🌱 A freddo: "Quando dici 'non mi importa', a volte sembra che tu voglia nascondere che in realtà ci tieni. Se non vuoi parlarne subito, puoi dirmi: 'preferisco non parlarne adesso'. Così io capisco meglio come ti senti."

6. "Voglio andare via da questa casa!"

👉 Traduzione: vorrebbe avere sempre ciò che desidera, senza limiti.

💡 Sul momento: "A volte ti sembra che sarebbe più facile così. Io invece sono felice che tu sia qui con noi."

🌱 A freddo: "Quando dici che vuoi andare via, forse immagini che in un'altra casa potresti fare sempre ciò che vuoi. In realtà, in ogni casa ci sono regole. Qui le nostre servono a far stare bene tutti."

7. "Mi annoio."

👉 Traduzione: non sa cosa fare e cerca stimoli.

💡 Sul momento: "Capita a tutti di annoiarsi... e a volte da lì nascono le idee migliori. Sono sicura che ti verrà in mente qualcosa."

🌱 A freddo: (non necessario) → è più un bisogno momentaneo che un linguaggio da correggere.

8. "Sei la mamma peggiore del mondo."

👉 Traduzione: è frustrato perché non ottiene ciò che vuole.

💡 Sul momento: "Può darsi che tu la veda così adesso. Io ti voglio bene comunque e continuerò a fare la mamma."

🌱 A freddo: "Quando dici 'sei la mamma peggiore del mondo', forse intendi che non ti piace quando ti dico di no. Puoi dirlo così, invece di ferirmi con quelle parole."

9. "Non ce la faccio."

👉 Traduzione: si sente sopraffatto da una difficoltà.

💡 Sul momento: "Lo so che è dura. Facciamo un passo alla volta."

🌱 A freddo: "Prima dicevi 'non ce la faccio', ma poi ci sei riuscito. La prossima volta puoi dire: 'è difficile per me' o 'ho bisogno di aiuto'."

10. "Non ti importa niente di me!"

👉 Traduzione: vuole attenzione e teme di non contare abbastanza.

💡 Sul momento: "Mi importa eccome. Anche quando dico no, continuo a prendermi cura di te e a volerti bene."

🌱 A freddo: "Puoi dire: 'mi sento triste' o 'vorrei più attenzione', invece di 'non ti importa di me'."

11. "Vai via!"

👉 Traduzione: può voler dire due cose:

- davvero vuole spazio, ma non sa chiederlo in modo rispettoso;
- oppure è arrabbiato e ti "mette alla prova", ma in realtà non vuole che tu te ne vada.

💡 Sul momento: "Vuoi stare da solo. Io resto qui vicino, così se cambi idea ci sono."

🌱 A freddo: "Quando sei arrabbiato a volte mi dici 'vai via', ma in realtà non vuoi che io vada davvero. Se hai bisogno di spazio puoi dirmi: 'voglio una pausa', così io capisco meglio e ti lascio il tempo che ti serve."

12. "Sono stupido."

👉 Traduzione: sta catastrofizzando: da un piccolo errore arriva a giudicarsi in modo estremo.

💡 Sul momento: "Dici così perché hai sbagliato qualcosa? Tutti sbagliamo, ed è così che impariamo."

🌱 A freddo: "Proviamo a cambiare frase: invece di 'sono stupido', 'non ci riesco ancora'. Quel 'ancora' ti ricorda che stai imparando."

13. "Non mi lasci mai!"

👉 Traduzione: esagera perché frustrato: usa il "mai" al posto di "adesso non posso".

💡 Sul momento: "Capisco che ti sembri così. Oggi ti ho detto di no."

🌱 A freddo: "Quando dici 'non mi lasci mai', usi una parola molto grande. Non è che non ti lascio mai mangiare il gelato/guardare la TV... a volte sì, altre volte no. Puoi dirmi: 'Uffa, vorrei tanto adesso', invece di 'non mi lasci mai'."

BONUS - Quando dice parolacce

👉 Traduzione: usa parole forti per sentirsi potente o attirare attenzione.

💡 Sul momento: "Quella parola ti fa sentire forte/divertente, ma non possiamo usarla qui: può ferire gli altri."

🌱 A freddo: "Puoi dire: 'sono arrabbiato' o scegliere una parola divertente che non ferisca nessuno. Le parole servono per farsi capire, non per ferire."


RICORDA

Non serve convincere tuo figlio a non dire certe frasi. Serve mostrargli, con calma e coerenza, un linguaggio alternativo.

E ADESSO?

Queste risposte sono solo la punta dell'iceberg di quello che insegno nel percorso Tutto sui limiti: aiutare i bambini a vedere le cose meno "in bianco e nero", a non farsi travolgere dalle emozioni forti e a rispettare sé e gli altri.

👉 Scopri il percorso [QUI](#)

: Corso super interessante, io ho due bambine con due personalità diverse..ho preso spunto per entrambe..grazie ancora

Ciao Giada,
grazie!!!

Sto amando il tuo corso: sono al primo ascolto (di solito la notte, mentre il mio piccolo è attaccato alla tetta), e già penso che rivedrò alcune "puntate".

 2:32 PM

Grazie mille..corso super interessante..ho preso un sacco di spunti interessanti che metterò in pratica già da oggi!

 1w 🌟 · ❤️ by author

lo grazie ai tuoi corsi e consigli riesco a capire il perché della loro opposizione..e ogni volta che risolviamo il conflitto é una vittoria per entrambi!grazie ancora 🥰

Vuoi altri strumenti concreti per educare senza urla, punizioni o sensi di colpa?

👉 **Iscriviti gratis alla masterclass "Limiti sì, ma con amore" [QUI](#)**

CHI SONO & COME POSSO AIUTARTI ADESSO



Sono Giada Zurlo, mamma di tre bambini ed educatrice certificata di Disciplina Positiva per genitori.

PhD in Biologia Molecolare ed ex ricercatrice, oggi applico lo stesso metodo rigoroso—chiarezza, evidenze, passi verificabili—alla genitorialità, per trasformare i principi in strumenti concreti che funzionano nella vita di tutti i giorni.

Ho fondato Genitori Diversi per aiutare mamme e papà a costruire una relazione forte e serena con i propri figli senza urla, minacce o sensi di colpa, ma con strumenti concreti, autorevoli e rispettosi.

Sono stata intervistata da testate come *Donna Moderna* e *Starbene*; collaboro con la rivista *Bambini & Genitori*, accanto a professionisti come Paolo Crepet e Maria Rita Parsi.

Ho accompagnato oltre 500 famiglie a ridurre i conflitti quotidiani e ad aumentare collaborazione, autonomia e rispetto reciproco.

Se questa guida ti è stata utile, nel mio lavoro troverai un metodo passo-passo per trasformare i momenti difficili in occasioni di crescita — per te e per tuo figlio.

Conoscimi meglio 🖱️ Iscriviti alla masterclass gratuita [QUI](#)