RABIETAS - ¿QUÉ SON? Y ¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR?

Hola de nuevo papás y mamás, continuamos con nuestra labor de echaros una mano con problemas que van surgiendo en estos días tan duros de confinamiento en el hogar. En esta ocasión hemos pensado en los más pequeños y en sus manifestaciones, debido a la frustración, representadas en un tipo particular de conducta: las rabietas.

Las rabietas son manifestaciones de ira o frustración consecuencia de situaciones que escapan al control del niñ@ y de la dificultad para expresar una necesidad o deseo muy importante para nuestr@ hij@. Es una fase normal dentro del desarrollo evolutivo, *incluso tiene un aspecto positivo sí somos capaces de ayudarles a canalizarlo adecuadamente.*

Esta fase en su desarrollo, le va a ayudar a ir aceptando los límites y normas, así como ir aumentando su autocontrol y su tolerancia a la frustración, por tanto olvidaros de eliminarlas. Pueden darse en situaciones (como las que estamos viviendo estos días), en las que los deseos del niñ@ (jugar mucho tiempo con la Tablet o móvil, salir a la calle o al parque) no coincidan con los de los padres (más concretamente, con el confinamiento en casa impuesto) y es cuando aparece la frustración. A diferencia de los adultos l@s niñ@s tan pequeños no tienen medios para gestionar la frustración, ni de comunicar sus deseos. Además en los niños entre 2 y 5 años, existen dos características fundamentales que van a influir negativamente en el proceso de regulación, por un lado, la existencia de un gran egocentrismo (se consideran el centro del mundo) que les lleva a demandar atención, y por otro lado, son muy obstinados, diciendo muchas veces NO, resistiéndose a que los padres/madres les introduzcan normas y límites; por tanto manifiestan su malestar con rabietas como medio de expresar lo que sienten.

Nuestro objetivo es daros asesoramiento con la finalidad de que consigáis ayudarles en la comprensión, identificación y manejo de sus

emociones. Esta regulación de sus emociones hace referencia a: tolerancia de la frustración (no puedo tener todo lo que deseo), manejo de la rabia/ira, y la capacidad para retrasar las recompensas (no puedo conseguir la cosas "ya", inmediatamente).

Gabinet Psicopedagògic Municipal de La Vila Joiosa

COMO PREVENIRLAS

1.- Mantener dentro de lo posible, las rutinas, horarios y ritmos de descanso, alimentación o sueño. (Tened en cuenta que es su manera de organizarse, ell@s no tienen reloj ni calendario solo se rigen por las rutinas, y todo esto, en los últimos días ha cambiado, les tranquilizará saber lo que va a ocurrir a continuación).

2.- Intentar dar explicaciones cortas y claras de lo que no puede hacer, tocar..., antes que el **NO** rotundo**.**

3.- Darle a elegir entre 2 alternativas dentro de lo aceptable.

4.- Avisar al niño con tiempo antes de darle una orden, por ejemplo 10 minutos antes de bañarlo, acostarlo, quitarle el móvil o la tablet...

5.- Estar atentos a las primeras señales de alerta e intentar distraer la atención del niñ@ para evitar la rabieta.

COMO TRATARLAS

a. Tranquilidad y serenidad. No valen los castigos ni los gritos. Los alterará aún más.

b. No va ser posible razonar con ell@s en esos momentos, por tanto, utilizaremos frases cortas con las razones o la

explicación del porqué, y repetirle siempre la misma frase (técnica del disco rayado).

c. No decir **NO,** y después ceder a las peticiones del niño. Solo conseguiremos que se refuercen y se repitan más veces.

d. No premiarlos con afecto o algo material, inmediatamente después de la rabieta, ya que puede interpretarlo como una vía para llegar a conseguirlo, y por tanto, que se repita más veces.

e. Algunas rabietas son motivadas exclusivamente por la necesidad de atención de los padres, y es en estos casos, cuando deberemos ignorarlas por completo, teniendo en cuenta el lugar donde estemos y si se puede dañar con algo. Una vez que tenemos la situación física controlada, nos alejaremos y seguiremos con nuestras cosas, mostrando indiferencia y sobretodo tranquilidad. Podemos decirle que cuando pare de llorar y patalear vamos a hacer tal cosa, o tal otra; pero que hasta que no pare no va a ser posible. Si le prestamos atención, estaremos premiando este tipo de comportamiento para conseguir afecto y atención por nuestra parte, haciendo que se repita más veces.

IMPORTANTE QUE SE LE PRESTE ATENCIÓN ANTE CONDUCTAS DEL NIÑ@ ADECUADAS, INCLUSO CUANDO NO NOS PIDE QUE ESTEMOS CON EL/ELLA.

f. Hay ocasiones en que las rabietas son muy destructivas llegando a pegarnos, romper cosas o incluso autolesionarse, deberemos por su integridad física, contenerle, sujetándole para evitar que se haga daño e intentar tranquilizarle con mensajes claros como: - estas muy enfadad@, lo sé y te entiendo. – se te pasará, debes tranquilizarte. - cuando este más tranquil@ podemos hablar de lo que te pasa.

Gabinet Psicopedagògic Municipal de La Vila Joiosa

DEMOSTRARLE QUE LE ENTENDEMOS Y QUE NO ESTA SOLO EN ESTA SITUACIÓN, PERO NO SE LE PERMITIRÁ QUE MANIFIESTE SU FRUSTRACIÓN Y RABIA DE MANERA AGRESIVA.

g. Sobre todo tener en cuenta que para el niñ@ es una situación desagradable (rabia, frustración…) que no entiende y que no sabe cómo gestionar. Por tanto, debemos, una vez que pase, hacerle sentir que estamos ahí y que le vamos a ayudar a gestionar estos sentimientos, explicándole, que le entendemos y que nosotros también tenemos sentimientos de este tipo, pero los canalizamos de otra manera.

HEMOS SELECCIONADO VIDEOS Y CUENTOS QUE OS VAN AYUDAR A TRABAJAR LAS EMOCIONES CON VUESTR@S HIJOS.

VIDEOS:

El primero nos da una visión de lo importante que es para un niño pequeño la reacción de sus progenitores. Las emociones también las aprenden de nosotros desde muy pequeñ@s.

El código de la Felicidad -Yupiboom

https://www.youtube.com/watch?v=UScbJCrs6C4

En el siguiente vídeo se puede aprender de las emociones con una historia que podéis ver con ell@s e ir contándoles las reacciones emocionales que aparecen.

LA NUBE Y LA CIGUEÑA

https://www.youtube.com/watch?v=HFGdWAIH4eQ

CUENTOS:

https://www.academia.edu/38453893/Cuento_vaya_rabieta

¿CÓMO ME SIENTO? UNICEF

https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLD6o

Noticia publicada el 07 de Abril de 2020

Fuente: Fuente propia

Categoria: Educación.