

LAS RABIETAS.

Una de los sucesos más frecuentes durante los 3 primeros años de vida son las rabietas. La rabieta es la manifestación de una explosión de ira y frustración, con conductas de pataleos, chillidos, llanto exagerado y, a veces, conductas de romper, tirar, morder, agredir,,,

EL PORQUÉ DE LA RABIETA.

El objetivo de casi todas las rabietas es conseguir algo que quieren y no se les da, evitar responsabilidades, llamar la atención del adulto, descargar tensiones por cansancio, malestar físico o psicológico...el niño pequeño se vuelve incapaz de controlar estas emociones de ira o frustración.

Al niño le cuesta identificar y verbalizar sus emociones, expresar su ira mediante otros medios, demorar sus deseos, controlarse. Al tiempo el niño tiene enormes deseos de mostrar sus capacidades, su fuerza y poder, de saber hasta dónde puede llegar, de hacer cosas por si mismo y de tomar decisiones.

El niño debe ir aprendiendo las conductas adecuadas y las inadecuadas, y que las rabietas no conducen a nada ni le liberan de sus obligaciones o son instrumentos para conseguir lo que desea.

La firmeza y calma de los padres para no ceder; esperar hasta que se calmen para hablar con los niños tranquilamente; buscar con ellos otras maneras de pedir y conseguir las cosas y las pautas claras y sencillas acerca de lo que pueden o no pueden conseguir será fundamental para la desaparición de las rabietas.

QUÉ HACER:

-**Observar** porque se ha producido la rabieta (imponer su voluntad, no aceptar no, llamar la atención, celos, cansancio...) lo importante es que no utilice la rabieta para salirse con la suya o un medio para conseguir algo.

¿Cómo gestionar las rabietas?

1 ESCUCHAR

Las rabietas tienen de base un sentimiento de frustración, así que **escucha** sus motivos.



2 COMPRENDER

Ponte a su altura, mírale a los ojos y transmítele de forma calmada que **entiendes su enfado**.



3 EXPLICAR

Con **palabras simples** le explicas que no es la mejor forma de reaccionar (pero es la que sabe)



4 PROPONER

Ofrécele una **alternativa** a lo que le enfada pero sin imponérsela

5 REFORZAR

Cuando se calme, **refuézase**lo. Le ayudarás a aprender a autorregularse

Cuando la rabieta haya terminado, o bajado el nivel de hostilidad, podemos intentar **darle alguna alternativa**. No hay que enfadarse, ni sermonear, ni hacer alusión a la rabieta...le damos la oportunidad de estar tranquilo y sentirse bien.

- Le recordamos que podemos hablar con calma y que así es como tenemos que comunicarnos y dar nuestra opinión. Hablamos con calma sobre lo sucedido.

Tenemos que aceptar las consecuencias lógicas de lo sucedido

- Hay que **enseñarles que hay límites** en el comportamiento, que no se puede conseguir todo lo que desea, hay que aceptar la frustración; que uno puede sentirse enfadado pero tiene que aprender a controlarse.

-Si la rabieta viene acompañada de conductas como tirar, golpear objetos o personas, dar patadas, etc. No se debe dejar de atender, se puede contener físicamente estando el niño de espaldas y sin decir nada, esperar a que el episodio se pase y que el niño se tranquilice. Es evidente que cuando el episodio se presenta en lugares públicos, debemos retirarnos de allí con el niño o niña y posponer toda acción o explicación.

Psicóloga ;Yolanda Cardenes Quintana