

RABIETAS

La mayoría de los padres hemos tenido que aguantar una serie de rabietas especialmente del niño o niña entre dos y tres años que está intentando establecer su individualidad y pretende hacerlo todo a su manera y no como se le pide. De hecho, se trata de un signo de aumento de independencia y es bastante normal, aunque ello no significa que sea fácil de resistir, especialmente en público.

Los padres somos modelos de conducta, es decir, que nuestros hijos van a imitar muchas de nuestras conductas. Por ello, a la hora de pedir algo que queremos tendríamos que hacerlo adecuadamente, sin dar voces. No podemos regañar a nuestros hijos por tener una rabieta cuando nosotros mismos no somos capaces de controlar nuestro comportamiento ni nuestro mal humor. Por consiguiente, no resulta en absoluto adecuado que nuestros hijos presencien uno de nuestros accesos de cólera. Convendría pues que en situaciones conflictivas donde estén presentes los niños y niñas tengamos un poco de autocontrol.

Las rabietas del niño o niña siempre tienen algún motivo. Posiblemente se dio cuenta por casualidad de que su comportamiento daba resultados, pero lo que debe aprender es que se trata de una conducta inadecuada, que no conduce a nada y que no le ayuda en su frustración ni le libra de una obligación ni modifica nuestra manera de pensar con respecto a algo.

El objetivo principal de la mayoría de las rabietas es llamar la atención, y esto lo consiguen, no sólo cuando les damos lo que buscan, sino también cuando le regañamos, le miramos, les hablamos intentando razonar con ellos, etc. Por ello, la forma más rápida para liberarse de este comportamiento es ignorar al niño o niña, puesto que no hay forma de razonar en medio de un arranque emocional. **Si se le ignora mientras está en un lugar seguro, se le enseñará que las rabietas no son eficaces y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia.**

A continuación les daremos unos consejos para reducir el número de rabietas en sus hijos:

Apártese. Haga otra cosa mientras dure la rabieta, continúe la conversación interrumpida o si el niño o niña está en lugar seguro puede incluso abandonar la habitación, observando la situación a distancia.

Tenga cuidado de no mirar al niño o niña, ya que incluso una breve mirada puede prolongar la rabieta.

Puede esperar unos minutos que su llanto disminuya y decirle: "Cuando hayas terminado de llorar, vuelve y nos iremos a jugar".

Cuando el niño o niña termina la rabieta hay que recibirlo como si no hubiese pasado nada, proporcionándole una ocasión de congraciarse con los demás, sin mencionar el incidente.

Si la pataleta se prolonga y nos sentimos con ganas de ceder a las exigencias del niño o niña porque ya no aguantamos más, podemos hacer lo siguiente:

Explicarle que estamos cansados de oírle.

Llevarle a otra habitación y sentarle en una silla, donde el niño o niña no puede verle pero usted sí puede controlarlo.

Dígale que debe sentarse durante "x" tiempo (años de edad por minuto, por ejemplo) y que no podrá moverse de su silla hasta que no esté tranquilo durante treinta segundos.

Tenga en cuenta que el llorar es una respuesta más a la que algunos niños y niñas están muy entrenados, son como "pequeños actores", lloran sin que en realidad les pase nada grave. Es una herramienta más que utilizan para conseguir lo que quieren.

En muchas ocasiones, los niños y niñas saben cuándo es más probable que los padres cedan, sobre todo si papá o mamá están cansados o hay alguien presente que no pertenezca a la familia. En estos casos tenga en cuenta lo siguiente:

Sea consciente de aquellas situaciones en las que es probable que se produzca una rabieta.

El niño o niña debe saber que se está hablando en serio y no se va a cambiar de idea. Dígale al niño o niña que aunque esté delante la visita o se encuentre fuera de casa no se van a cambiar los "NO" por "SÍ", haga lo que haga.

El que un niño o niña tenga una "rabieta" es algo normal, que todos de pequeños hemos tenido. Pero ¡ojo! una rabieta cuando un niño o niña va creciendo no es algo normal, y es consecuencia de que de pequeño obtuvo todo lo que quiso de esta forma. Por tanto, los padres tenemos a nuestro cargo, la tarea de enseñar a nuestros hijos que una rabieta no le conduce a obtener cosas positivas, sino que es algo completamente inadecuado ante lo que NADIE va a ceder.

AMEI

<http://www.waece.org>

info@waece.org