

RABIETAS, PAIALETAS, BERRINCHES...

En nuestro mundo de prisas, de estrés, es posible que estallemos fácilmente. El niño que no nos deja hacer la cena porque quizá solo quiere nuestra compañía, que no quiere montar al coche porque está mirando hormigas del suelo y nosotros tenemos prisa, el niño



que coge una figura a la que tenemos mucho cariño y puede romper pero que estaba colocada en una estantería a su altura y se la arrebatamos de las manos... Son situaciones cotidianas que pueden desencadenar un berrinche, en una rabieta.

Una rabieta es una forma inmadura de expresar ira o enfado, es una explosión de rabia provocada por diferentes causas.

Por lo general, estos episodios se presentan durante la primera infancia (0 a 5 años).

Los niños y niñas, sienten un malestar o frustración, justificado o no y ante la dificultad de manejar esa emoción de manera adecuada, la expresan mediante una rabieta.

Esto ocurre porque han aprendido algo, aunque no sean conscientes de ello, han aprendido que ante una rabieta reciben una respuesta del adulto en ocasiones la que ellos desean, aunque no siempre la mejor para la situación. Es importante que aprendamos a manejar estas conductas de los pequeños, que les enseñemos a controlar su frustración y a expresar sus emociones de forma adecuada y productiva.

Aunque en ese momento pareciera que la paciencia se nos agota, lo más importante es recordar quién tiene el control y mantenerlo, porque lo que parece una rabieta pasajera, forma parte del crecimiento y la formación del menor.



La rabieta no sucede si no hay un público que reaccione ante ella.

¿Qué debo hacer cuando mi hijo/a tiene una rabieta?

1. Conservar la calma: parece imposible, pero es importante que los padres mantengamos el control, de lo contrario, actuaríamos al mismo nivel que nuestros hijos dejándonos llevar por impulsos.
 2. Explica de antemano las consecuencias. Antes de que llegue a comenzar la rabieta, puedes hablar con tu hijo/a sobre las consecuencias negativas del mal comportamiento. Da el siguiente ejemplo: “Si gritas y lloras cuando apague la tele, hoy no volverás a verla.”
- No debemos prestar atención a la rabieta. Si respondemos de forma automática a la rabieta, no dejamos que el pequeño aprenda a tolerar esa frustración. Debemos enseñarle que con las rabietas no consigue su objetivo.
 - Esperar que se tranquilice solo: si después de intentar conciliar no se obtiene algún resultado, lo que deben hacer los padres es dejar que el niño se desahogue, eso sí, tras manifestarle que esa es una actitud destructiva que se debe evitar. Los padres pueden decirle que mientras él tenga esa actitud, ellos se mantendrán alejados hasta que se calme. Naturalmente nos alejaremos un poco de nuestro hijo simulando indiferencia, pero sin perderlo de vista.
 - Espera a que el pequeño se calme, y entonces actúa.
 - Explícale con calma, sin alterarte, que cuando se tranquilice le prestarás atención y te pondrás con él a solucionar la situación.
 - No pierdas los nervios, un enfado por tu parte, es una forma de prestar atención.
 - Se firme y constante, pero muéstrale cariño y no enfado. Dile algo así como: “si no te calmas no sabemos lo que te pasa, cuando te tranquilices nos lo explicas y hacemos algo”.
 - Desvía la atención del niño o niña hacia otra cosa.
 - Procura que los pequeños descarguen tensiones, llévalo al parque, a montar en bici, usa el sentido del humor.
 - Actúa como ejemplo, cuando te sientas frustrado o enojado, trata de controlarte y no perder los nervios.
 - Dialoga con él/ella, expresa tus emociones. Nuestra actitud será afectuosa, para conseguir que se tranquilice y todo vuelva a la normalidad y una vez el niño ya nos escuche podamos explicarle las cosas e intentar razonar con él, hablarle de conductas adecuadas, de consecuencias, de emociones...

Algunos momentos

1. **El Cansancio.** A menudo cuando los pequeños están cansados, se comportan con rabietas. El cansancio les hace sentir enojo y malestar y su forma de expresarlo es con una rabieta. Ejemplos de esto son: el niño que tiene sueño, cuando le despertamos temprano, que no ha dormido la siesta, etc.

En estos casos, intentaremos que el pequeño descanse, pero no debemos prestar atención a la rabieta. Si no se puede descansar en ese momento, intentaremos apoyar al pequeño y relajarle. Esperaremos a que se relaje un poco y acudiremos a apoyarle.

2. **Llamada de atención.** Si el pequeño quiere recibir atención, sentirá un sentimiento de frustración porque no se le hace caso. Probablemente intentará otras conductas antes de la rabieta, y si no tiene resultado dará rienda suelta a su enfado con una rabieta, más aún si esto le ha dado resultado en anteriores ocasiones.

Si respondemos ante una llamada de atención, aunque sea con una regañina, el pequeño obtiene lo que quiere. Para él es mejor que le hagamos caso aunque sea riñéndole que no hacerle caso. Aprenderá que cuando se calme le haremos caso. Ignórale durante el tiempo de la rabieta, cuando se relaje le atendemos.



3. **Conseguir o evitar algo.** Otra situación en la que los niños y niñas suelen sentirse frustrados es cuando no consiguen obtener algo que quieren. El pequeño quiere algo, un juguete, comer de postre un helado, etc. si se le niega, sentirá frustración y responderá con una rabieta. Lo mismo ocurre cuando el pequeño no quiere algo, y no puede evitarlo, comer verduras, acostarse pronto, recoger, irse al baño, su frustración le llevará a una rabieta.

En estos casos, le avisaremos al niño o niña de lo que tiene o no tiene que hacer, con anticipación, explicándole porque tiene que hacerlo. Le daremos así una anticipación a la situación. Llegado el momento si entra en una rabieta, le dejamos unos minutos (2 o 3), sin hacerle caso, después de esto, sin perder nunca los nervios, le volvemos a decir lo que tiene que hacer o lo que no puede ser. Finalmente acompañaremos al pequeño a la situación, le llevaremos a la cama, le daremos la comida, nos le llevaremos de la habitación de jugar, etc.

4. **Malestar ante una situación que no les gusta.** Cuando algo no les gusta, también suelen responder con rabietas, que le cambien de sitio en clase, tener que ir a hacer una visita en lugar de jugar, un comentario de alguien, una regañina, etc.

En estos casos es muy importante apoyar al pequeño, mostrarle cariño y comprensión, y transmitirle que con la rabieta no se reduce el malestar o no desaparece la situación que le desagrada. Para ello hablaremos con él, con mucha calma y paciencia. Esperaremos a que se calme, para hablar con él. Mientras este con la rabieta estamos cerca de él, no le dejamos solo, y tratamos de relajarle. Cuando esté tranquilo dialogamos con él sobre la situación.

5. El pequeño necesita **descargar tensiones**, frustraciones presentes o pasadas. Esto ocurre cuando observamos que el pequeño entra en una rabieta por cualquier motivo. En estos casos el niño o niña se siente frustrado por alguna situación que le hace enojarse y la situación actual solo será el detonante. En estos momentos debemos ser muy comprensivos, indagar sobre la situación, ya que puede ser un problema mayor, darle muestras de cariño y como siempre esperar a que se calme.

