

Cómo actuar ante una rabieta

Los padres y las madres debemos limitar lo que aceptamos y lo que no del comportamiento de los hijos y de las hijas, por ello, en las rabietas es importante:

1. Controlar el temperamento. Cuando un niño/a tiene una rabieta pierde totalmente el control y gritarle no tiene ningún efecto. Es importante serenarse:

- Expresar el enfado de forma clara pero breve. Ejemplo: “*Jon me estoy enfadando mucho*” en lugar de “*Jon, eres un trasto, me estás enfadando*”, para no culpabilizarle ni etiquetar al niño/a.
- No utilizar ni insultos ni tacos, ya que sólo demostrarán que te estás poniendo nervioso/a, lo que hará que aumente su conducta.
- Utilizar palabras cortas de control como “*Basta*” o “*ya está bien*”. Resultarán más eficaces que explicaciones largas.
- Expresar tranquila y claramente tu intención de no atender su exigencia: “*Jon, lo siento, pero no voy a comprarte esos caramelos*”.
- Si el niño/a llora, grita o patalea, dejarle bien claro que no le atenderás hasta que se calme.
- Introducir una pausa en el discurso para que las palabras surtan efecto. A ti te servirá para calmarte y a él/ella para entender lo que le pides.
- Hablar despacio y con seguridad, dando por hecho que lo que dices producirá el efecto que deseas.
- Nunca te rías cuando estés tratando de cortar una rabieta, es un mensaje contradictorio.
- Aléjate de la situación o date la vuelta para favorecer la retirada de atención.
- Si no puedes controlar tu enfado, tómate un tiempo fuera para tranquilizarte. Ese tiempo servirá para calmarte fuera de la presencia del niño/a. Bastarán unos segundos que servirán para respirar y pensar en una forma eficaz de controlar la situación.

2. No perder la perspectiva. Las rabietas desgastan y agotan, pero hay que recordar que todos/as los niños/as las tienen, no solo los nuestros.

3. No avergonzarse. La situación no debe hacernos transigir a sus caprichos, a pesar de que nos sintamos observados y juzgados por los espectadores.

4. Tratar de evitarlas. Si sabemos que hay situaciones en las que son más probables que aparezcan (en el supermercado), deberemos intentar controlarlas:

- Aunque las rabietas se desencadenan rápidamente, hay señales de aviso. La respiración es más rápida y superficial, el ceño se frunce. Si vemos que empiezan estar alterados, debemos intentar calmarlos antes de que alcancen el punto álgido.
- Debemos intentar distraer su atención, por ejemplo, pedirle un juguete o que nos ayude a hacer algo.

5. No hay que rendirse. Debemos hacer todo lo posible para no rendirnos ante los hijos/as, si no, los niños/as perciben que consiguen lo que quieren si su rabieta es suficientemente ruidosa.

RESUMEN

El comportamiento de rabietas es habitual en los niños/as de entre 1 y 6 años, aunque es todavía más frecuente entre 1 y 3 años. Las rabietas forman parte de una fase del desarrollo evolutivo que superarán cuando aprendan a ponerse en el punto de vista de los demás. Las sugerencias expuestas en este artículo pueden servir para sobrellevar las rabietas en situaciones en las que los niños y niñas pierden el control.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández

Dr. Juan Luis Martín Ayala

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa

Centro Universitario de Psicología de la Familia