SOS Tiene rabietas

Prólogo de
Fátima Gallardo

Edukame.com

SOS
Tiene rabietas

Edukame.com

Autora y dirección pedagógica
Cristina García
Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.

Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro "Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?" de Edúkame.

Colaboración
Fátima Gallardo
Mediadora y educadora de familia

Máster en Mediación por la Universidad de Alcalá. Experta en Terapia Familiar por la Universidad Complutense de Madrid. Fundadora de Creando Diálogos: Mediación y educación familiar.

Corrección
Grace Sigüenza

ISSN: 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo por Fátima Gallardo.....5

Capítulo 1: Qué saber 7
Las rabietas educan.....10
¿Qué es una rabieta? 11
¿Por qué surge? 13
Cuándo surge.....15

Capítulo 2: Qué hacer.....16
Qué hacer antes de una rabieta.....17
Qué hacer durante la rabieta.....20
La actuación de los padres 25
Qué hacer después de la rabieta 27
Qué no debemos hacer.....28

Capítulo 3: Consultas reales 29
Cuando se enoja, tira todo y pega a otros niños.....30
No sé cómo atender a mi hija
cuando tiene rabietas 33
Cuando se enfada ¿le dejo llorar mucho rato? 35
Mi hija dice a todo que no,
¿debo contar hasta tres?.....37

Bibliografía.....40

PRÓLOGO

Cuando un niño llega a la familia, es una gran alegría para todos. Y en muchas ocasiones también es cierto que llegan las preguntas, las dudas. En general, a todos nos preocupa la educación y el futuro de nuestros hijos desde que sabemos que están en camino. ¿Lo haré bien?, ¿será un niño feliz?

Todo se pone en marcha y comenzamos a idealizar acerca de ello sin ser realmente conscientes de los retos a los que tendrás que enfrentarte. Sin habernos tomado tiempo para **sentarnos solos o con nuestra pareja para consensuar cómo queremos que sea su educación**, qué valores queremos que tenga o qué límites o normas tendrá. A esto le sumamos que la sociedad nos ha convencido de que existe una educación "adecuada" que los padres y madres deberíamos conocer, incluso antes de la llegada de nuestros hijos. Y en cambio nos seguimos preguntando y las dudas continúan: ¿estaré siendo una buena madre? o ¿estaré siendo un buen padre?

En el tema que tratamos en esta revista, "las rabietas" queremos aclarar que son algo **natural y habitual en los niños**. Pero nos suele ocurrir que cuando un niño tiene una, muchos padres creen que están haciéndolo mal, que los niños no deberían tener rabietas, que deberían ser niños tranquilos y razonables todo el tiempo. Y acuden en su ayuda al menor llanto porque creen que si les calman sufrirán menos. Sin saber que **la rabieta es la forma más adaptativa que tienen los niños de comunicar frustraciones**, porque es lo que les toca en el momento evolutivo en el que se encuentran. Los niños tampoco nos quieren fastidiar ni desautorizar cuando tienen una rabieta. No son reacciones que hagan expresamente para complicarnos la labor

educativa. Pero por su momento evolutivo, todavía no saben cómo canalizar sus emociones. Y por eso surgen las rabietas. De ahí que necesiten nuestro tiempo, dedicación, paciencia y comprensión para enseñarles poco a poco que aunque las cosas no sean como ellos deseen, pueden tolerar sus frustraciones.

El modo en que como padres, les enseñemos a gestionar las emociones, incidirá de manera directa en su comportamiento como adultos, y les servirá de referencia para la resolución de situaciones similares en el futuro. Pero esto requiere tiempo y esfuerzo por parte de los padres y madres. Aunque es cierto que a veces la situación se complica con las jornadas amplias de trabajo, los ritmos tan rápidos para todo o la sobreinformación, que nos impiden pararnos a pensar. Y si además trabajamos ambos, no queremos pasarnos el poco tiempo que estamos con ellos con enfados o riñas. Pero es que realmente es necesario sentarse a planificar qué clase de educación queremos para nuestros hijos, qué valores queremos enseñarles o cómo queremos que actúen en un futuro.

Así que cuando nos llegan papás y mamás, preocupados a nuestras consultas, lo más importante que siempre decimos es que la forma en la que aprendan a resolver los conflictos ahora, será más o menos como las resuelvan de mayores. Para ello nos puede ayudar que nos hagamos esta pregunta: ¿queremos que nuestro hijo con 15 años mantenga una conducta similar a la de ahora? Si tu respuesta es no, significa que **enseñar a tu hijo a gestionar sus emociones es algo que valoras como prioritario para ti y los tuyos.**

Fátima Gallardo Garranzo
Mediadora y educadora de familia
Creandodialogos.com; Facebook Creandodialogos; Linkedin Fátima Gallardo; @Creandodialogos.

CAPÍTULO 1:
QUÉ SABER

En Edúkame recibimos muchas consultas telefónicas y videollamadas sobre las rabietas: "mi hijo llora enseguida cuando no hago lo que él quiere", "mi hija se tira al suelo y grita cuando se enfada", "cuando le digo que no pega y grita", etc.

Nos consultan porque son situaciones que alarman a los padres. El que era su dulce y dócil bebé se está transformando –a la corta edad de 18 meses, dos o tres años– en un pequeño diablillo que se enfada muy a menudo, tiene más genio, se muestra tozudo y, para colmo, no se puede razonar con él. Esto les inquieta porque tienen miedo: temen que su hijo o hija se esté convirtiendo en un consentido o malcriado. También se preocupan porque les invaden las dudas y se sienten impotentes: ¿es normal lo que hace mi hijo?, ¿cómo debo hacer?, ¿le castigo?, ¿le dejo llorar?, ¿le riño?, ¿le consuelo? Nuestra experiencia nos dice que cuando los padres aprenden cómo manejar esta etapa, el resultado son niños más tranquilos y equilibrados emocionalmente. Por lo tanto, niños felices y con más **habilidades emocionales**.

Desde un punto de vista terapéutico, yo me quedo más tranquila cuando sé que un niño o niña está pasando por la etapa de las rabietas, porque es una fase normal dentro de su desarrollo. Además, es necesaria –aunque sea incómoda y difícil para los padres– para que los niños puedan aprender a **tolerar la frustración, y a expresar y canalizar sus emociones negativas** (ambas son buenas habilidades emocionales). Un aprendizaje vital para vivir en una sociedad en la que tendrán que lidiar con normas, límites y renuncias, pues cuando sean adolescentes o adultos verán que no siempre las cosas serán como ellos deseen. Como padres nos gustaría que estuvieran preparados para afrontarlos y gestionarlos de la mejor manera, ofreciéndoles felicidad.

Pues, queridos papás y mamás, la infancia es la época donde se debe dar este entrenamiento. La etapa de las rabietas le permiten al niño **ir practicando** para ganar en tolerancia ante sus propias frustraciones, desilusiones, reveses, pérdidas, errores, equivocaciones, etc.

Por lo tanto, las rabietas son oportunidades que tenemos los padres para enseñarles habilidades emocionales que les ayudarán a ser adolescentes y adultos con madurez interna.

LAS RABIETAS EDUCAN

Fritz Perls, médico neuropsiquiatra y psicoanalista fundador de la Terapia Gestalt, en su libro *Sueños y existencias* aclara que en el crecer hay dos alternativas: o el niño crece y aprende a sobreponerse a la frustración o se transforma en un *malcriado*. Puede que resulte un malcriado porque cada vez que desea algo lo consigue –ya que sus padres creen que debe tenerlo todo (tal vez porque ellos nunca lo tuvieron), o porque los padres no toleran bien la frustración del niño–. Cada vez que el niño es consentido para evitarle una frustración, se le está condenando. Porque en vez de usar su potencialidad para crecer la usa para controlar a los adultos, para controlar el mundo.

> "O el niño crece y aprende a sobreponerse a la frustración o se transforma en un malcriado".

Los niños saben pedir lo que desean, ya sea con palabras o con gestos: ir al parque en este mismo momento, ser cogidos en brazos porque no quieren andar, comer algo antes de cenar, meter las manos en el plato, no comer pescado, tocar el ordenador, ir a dormir tarde, y un larguísimo etcétera.

En muchas ocasiones, para evitar el mal trago, **cedemos**: ya sea porque no tenemos fuerzas para aguantar y oír la consecuente rabieta, ya sea porque nos apena que se lleve un chasco. Hemos de ser conscientes que al consentir no les estamos ayudando a crecer. Les facilitamos demasiado las cosas. Lo bueno para su desarrollo es que busquen sus propios recursos, se esfuercen en encontrar alternativas, conozcan mejor sus fuerzas, miren hacia dentro de sí mismos y descubran qué pueden hacer (¡con lo creativos que son a estas edades!).

Por ejemplo, el niño pequeño ante escenas de frustración puede pensar o sentir:

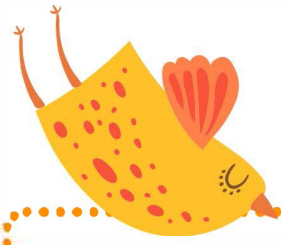
"Si no me coges aúpa y no atiendes a mi eufórica rabieta, no me quedará más remedio que hacer el esfuerzo y caminar yo solito o solita. Pero, ¿podré hacerlo? Uf, no tengo ganas. !Anda! Pues resulta que sí que he podido hacerlo".

"Si no me dejas ver más dibujos en la tele y no cedes ante mis múltiples insistencias, tendré que poner en marcha mi creatividad y jugar con algo".

"Si no me das esa piruleta que tanto deseo (!y mira qué escándalo estoy armando en el supermercado!), tendré que aprender a conformarme.

¿QUÉ ES UNA RABIETA?

La rabieta es una explosión emocional, que sirve como canal para expresar emociones negativas de rabia o enfado. Esta puede darse porque el niño no ha conseguido lo que deseaba, como por ejemplo, subirse al tiovivo, ponerse esa chaqueta y no la que le dice mamá, comerse una chocolatina y no el bocata, ir en brazos y no caminar, etc. También puede ser porque algo no le ha salido como él quería. Por ejemplo, una torre de construcciones que se cae, el castillo de



Estas páginas solo estan disponibles
para suscriptores al contenido Premium

Edükame

Hazte Premium

o continúa a la siguiente página

Otros números de la revista

Edukame