

## Rabietas

Todos hemos oído en alguna ocasión la expresión de “los terribles dos años”, se refiere fundamentalmente a las rabietas que suelen comenzar a esta edad.

La mayoría de los padres con hijos de entre 2 y 3 años (edad aproximada) ven como sus hijos inexplicablemente y si saber porqué “les cambia el carácter” y empiezan a tener rabietas: gritan, dan patadas, golpes a los muebles, se echan al suelo, golpean su cabeza contra la pared, dan portazos... están teniendo una rabieta. Nuestros hijos están creciendo, quieren establecer su individualidad e independencia, y quiere hacer todo a su manera y no como se les pide. Todo esto es bastante frecuente, pero no por ello significa que sea fácil de sobrellevar, tampoco significa que lo tengamos que aceptar como una etapa más, como si hubiera que esperar a que se les pase, muy al contrario considero que es una ocasión excelente para marcar límites, enseñándoles que esa no es la forma adecuada de obtener lo que desean, mostrándoles a su vez cuales son las formas adecuadas y eficaces de conseguir lo que desean.

Estas rabietas tienen siempre algún motivo, una finalidad concreta. A veces, simplemente están cansados y no pueden controlarse; otras reflejan enfado y frustración por no poder hacer algo que querían hacer (es lo más habitual).

A pesar de las razones que desencadenen la rabieta, o de la compasión que despierte en los padres, se trata de una conducta que no debemos aceptar. Se puede influir sobre la frecuencia y la intensidad de los episodios estructurando las respuestas para ayudarlo y enseñarle formas aceptables de expresar sus opiniones, mientras se le educa para su creciente independencia.

El niño debe aprender que es una conducta inadecuada, que no le conduce a ninguna parte, no le hará sentirse mejor, no le ayudará a conseguir aquello que desea, ni le librarán de una obligación y no cambiará la opinión de sus padres.

Muchos padres en plena rabieta de nuestros hijos, cuando les vemos tan desencajados, intentamos que se les pase, explicándoles las razones de nuestra decisión, creemos que podemos hacerles razonar y que vean lo absurdo de su comportamiento. Veamos el siguiente ejemplo: Pili y Adolfo están discutiendo, ella cada vez se está enfadando más, está muy enfadada, grita, se siente fatal ¿Qué pasa si Adolfo le dice: Cariño no te pongas así...? Seguramente ella contestará ¿Qué no me ponga así, pues sí, me pongo como me da la gana...? ¿Qué contestará si Adolfo le dice algo como: ¡pero si no es para tanto...!?. Ella posiblemente contestará: ¡como que no es para tanto!... Cuando los adultos estamos muy enfadados, normalmente no respondemos a los razonamientos, entonces ¿porqué esperamos que un niño lo haga? No se puede razonar con el niño en medio de un arranque emocional, es preferible no intentarlo.

Si la rabieta se produce en un lugar seguro, ignorarla, le enseñará que las pataletas no son eficaces, y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia. Si se comportan así cada vez que el niño tenga una rabieta esperando a que termine, se sorprenderán de su utilidad. Es muy probable un aumento de la frecuencia e intensidad de las rabietas utilizando este método, puesto que cuando el niño comprueba que no obtiene el mismo resultado que antes, en su desesperación se produce lo que parece “un empeoramiento de la situación”, siendo totalmente lo contrario, “vamos por buen camino”.

Apártese del niño, e incluso si es posible, abandone la habitación. Si el niño le sigue, le indica, que sigue la estrategia correcta. Intente no mirar al niño, porque esto podría prolongar la rabieta (mirar es atención). Cuando realice una pausa en su lloro, puede sugerirle la salida de la rabieta: “ya has terminado de llorar, ¿quieres que juguemos a un escondite?”. El tiene dos opciones, el escondite o bien reanudar su llora, si opta por esto último se pasa de nuevo a ignorar su rabieta.

Cuando la rabieta termine, reciba al niño como si no hubiera pasado nada, sin mencionar el incidente.

Otro requisito imprescindible es que no obtenga ningún beneficio material o de actividad:

- ✓ Si la rabieta se inició por conseguir una golosina , no debe conseguirla.
- ✓ En el caso de comenzar una rabieta, para no salir de la bañera, debe salir de la bañera.
- ✓ En el caso de empezar una rabieta, por no entrar en la bañera, debe entrar en la bañera.

En resumen:

1. no prestar atención a la rabieta
2. no obtener la finalidad perseguida (golosina, actividad.....)
3. no intentar razonar, cuando el niño está en plena rabieta.
4. todo con tranquilidad, transmitiendo al niño serenidad, respeto y firmeza.

No permita que utilice las rabietas para eludir responsabilidades. No deje que cambie un NO por un SI. De lo contrario los niños aprenden que llorando durante el suficiente tiempo o muy intensamente, consiguen finalmente sus propósitos. Aprenden que esto es especialmente cierto si papá y mamá están cansados o si hay otras personas.

Enseñe al niño la manera de atraer la atención de sus padres y expresar sus frustraciones correctamente, y elógiele cuando lo haga, describiendo con exactitud su conducta. Recompense la cooperación y el buen comportamiento.

Veamos un ejemplo de esto último:

Soraya que tiene dos años intenta ya ir sin la mano de su madre por la calle, a su madre esto no le importa siempre y cuando vaya cerca de ella y se pare para darle la mano cuando hay que cruzar una calle. En varias ocasiones cuando la niña se ha apartado mucho ha aplicado la consecuencia de llevarla de la mano el resto del camino hasta casa, y Soraya en varias ocasiones ha cogido rabietas por este motivo, la madre ha parado, no ha discutido, no ha intentado razonar, simplemente ha esperado que la rabieta terminara, luego la ha cogido de la mano y ha proseguido, pero Soraya lleva unos días no alejándose y parando en las calles para dar la mano a su madre y cruzar, su madre aprovecha para decirle lo siguiente “como me gusta que mi chica se pare, me de la mano y no se vaya lejos, que contenta estoy” aprovecha para contárselo al abuelo, a papá, a la vecina...delante de Soraya, la niña está aprendiendo a sustituir las rabietas por otro comportamiento mucho más adecuado.