

Rabietas infantiles

Las rabietas infantiles hacen mención a los sentimientos que muchos niñ@s tienen de frustración porque no pueden obtener aquello que desean y lo expresan a través de un fuerte enfado y rabia.

Suelen comenzar a los dos años de edad, cuando ya los niños están haciendo avances en su independencia y no les gusta oír un NO ante sus deseos y/o peticiones.

Siguiendo a Aletha Solter, **las situaciones que provocan rabietas en los niñ@s son de tres tipos:**

- a. el niñ@ tiene **necesidades de tipo físico** (hambre, sed, sueño) y no podemos darle respuesta.
- b. el niñ@ **tiene una información equivocada o insuficiente de la situación en la que nos encontramos.**
- c. el niñ@ **necesita descargar tensiones presentes o pasadas.**



Podemos entender que nuestro hij@ está intentando decirnos algo que no entiende a través de las conductas de rabia y enfado.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Dejar que se le pase**, asegurándonos de que está en un lugar seguro y en ausencia de riesgos.
- **Expresarle un sentimiento de aceptación**, (cuando se le haya pasado), porque se ha calmado.
- **Hablar con él/ella**, enseñándole que cuando tenga un problema es mejor pedir ayuda o, si se siente mal, que lo diga para que le podamos ayudar.

CONVIENE EVITAR

- **Darle lo que nos pide.** El niño pretende conseguir sus deseos a través de la rabieta. Es importante ignorarle y no ceder a sus requerimientos a través de sus lloros y pataleos.
- **Gritos y amenazas por nuestra parte.**
- **Alterarnos y ponernos nerviosos**, si lo hacemos así, le damos la información de que nos estamos implicando en su rabieta.

LA EDUCACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Una forma de prevenir las rabietas es enseñar a los niñ@s la educación de los sentimientos. Conviene ofrecer unos modelos de comportamiento que les ayuden a canalizar los sentimientos de ira, a mantener el control y a reflexionar con él/ella sobre las causas de su enfado.

Debemos enseñarles a:

- Expresar sus sentimientos
- Desarrollar la empatía.
- Resolver problemas.
- Rectificar y pedir perdón.
- Desarrollar estrategias de autocontrol.
- Fomentar la autoestima.
- Poner en marcha conductas adecuadas que le permitan prevenir, canalizar y responder a la agresión verbal o física.
- Establecer normas claras que les ayuden a autorregular su conducta.

Para saber más

JOVÉ, R. (2011): *Ni rabietas ni conflictos*. Madrid. Ed. La esfera de los libros.

SOLTER, A. (2002): *Llantos y rabietas*. Barcelona. Ed. Médici.

VALLÉS, A. (2007): *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid. Ed. PIRÁMIDE.

Proyecto materna. www.proyectomaterna.es

Las rabietas infantiles. www.psicologicamentehablando.com/las-rabietas-infantiles

Rabietas infantiles. ¿Cómo gestionarlas?

www.todopapas.com/ninos/psicologia-infantil/rabietas-como-gestionarlas-1100