

## LAS RABIETAS INFANTILES

Una rabieta o berrinche es una forma inmadura de expresar ira o frustración. Aunque los padres tengan un carácter apacible el hijo puede tener algunas rabietas. Es importante saber manejar estas situaciones, y que el pequeño se de cuenta de que no surten resultado.



A partir de los 3 años el niño tendrá capacidad de expresar su motivo de enfado con palabras, debe animarle a que exprese el motivo de su enojo sin recurrir a las rabietas. Deben comprender que es normal enfadarse, pero que los gritos y las pataletas no van a solucionar su enfado. Por otra parte lo habitual es que llegada la edad escolar las rabietas hayan cesado completamente, en caso contrario, pueden haber sido mal gestionadas.

El principio fundamental de toda rabieta es: el niño necesita "público" para demostrar su enfado. Si están solos no tendrán rabietas, si no se les hace caso, se incrementará por un instante la intensidad para cesar al poco tiempo.

### **Si el niño tiene una rabieta por frustración consigo mismos o por fatiga**

Algunas veces los niños durante el juego no consiguen los objetivos deseados (por ejemplo, acabar un puzzle) y se sienten cada vez más furiosos y frustrados, también pueden sentirse frustrados si son pequeños y no consiguen que sus padres entiendan lo que les quieren decir, o si son mayores, porque no consiguen realizar bien alguna tarea escolar.

A este tipo de frustración hay que responder con comprensión y estimulación. El padre debe hacer entender al hijo que comprende perfectamente cómo se siente, ayudarle a superar el obstáculo y alentarle, explicándole que aunque en principio resulte difícil, al final lo conseguirá, pero ponerse nervioso empeorará la posibilidad de hacerlo bien.

En muchas ocasiones los niños afrontan el cansancio extremo con rabietas. Se encuentran demasiado cansados como para tener el más mínimo autocontrol, necesitan descansar y la única manera que encuentran de manifestar su malestar es cogiendo una rabieta por cualquier cosa (es muy típico que cojan una rabieta si se les despierta en el coche al llegar al destino). En estos casos, lo ideal es llevar rápidamente al niño a la cama, permanecer con él y consolarle hasta que se quede dormido.

### **Ignore completamente la rabieta para conseguir algo**

Los niños pueden organizar un verdadero espectáculo para salirse con la suya: para que Vds. no salgan de casa sin él, para que le dejen salir a jugar cuando está lloviendo, para no irse a la cama, para jugar con algo peligroso, para conseguir que se les compre algo.... Este tipo de actitudes les debería valer para bien poco. Ignorar esa actitud, y por supuesto, no ceder a sus exigencias será una forma de que comprendan de que no es el camino para conseguir sus objetivos.

Si Vd. cede en alguna ocasión "para no oírle" está perdido, aprenderá rápidamente el valor del chantaje.

### **Las rabietas "porque no quiere hacer algo"**

En ocasiones los niños pueden coger una rabieta para evitar irse a la cama, recoger los juguetes, dejar de ver la tele... Lo ideal es darles un tiempo de preaviso: "dentro de cinco minutos te irás a la cama". Pasado el tiempo pactado, y si el niño coge una rabieta, habrá que cogerlo y desplazarlo hasta su cuarto y dejarlo allí, quiera o no. Simplemente estaba advertido. No se preocupe por lo que chille, no le pasará absolutamente nada.

### **Cuando el niño en la rabieta pega, tira objetos o los rompe**

Cuando las conductas del niño son demasiado agresivas, los padres tienen que actuar, algunos ejemplos serían:

- Se cuelga del brazo de la madre gritando
- tira cosas al suelo
- El niño tiene una rabieta en un lugar público

En estos casos, las técnicas utilizadas serían el tiempo afuera, que se emplea llevando a un niño a otro lugar durante el tiempo que dure la rabieta, y no volverá a poder ir al lugar que estaba hasta que no esté completamente calmado (aproximadamente 1 minuto por año del niño). En caso de que haya roto algo o manchado algo, se utilizan técnicas como la sobrecorrección, en las que una vez calmado, tendrá que limpiar y recoger lo que tiró, e incluso dejarlo "mejor de lo que estaba"

### **A TENER EN CONSIDERACIÓN POR LOS PADRES**

Los padres somos los modelos a imitar por nuestros hijos: los padres que pierden el control fácilmente están enseñando esa conducta a sus hijos: si Vd. le grita habitualmente, le está enseñando a gritar, si le pega, considerará la violencia como una forma de expresión.

Es importante que ante las rabietas Vd. tome una postura firme, no admita chantajes, si el niño se da cuenta que sus gritos y pataletas no le llevan a ningún sitio, cesará esa conducta.