

RABIETAS

¿Qué son las rabietas?

En algunas ocasiones, un niño, que no consigue algo que quiere, comienza a llorar, gritar, patalea y se tira al suelo. Eso es una rabietas. Dicho de otro modo, las rabietas o berrinches son comportamientos coléricos mediante los que el niño manifiesta su incapacidad para hacer o conseguir algo que desea. Se consideran una parte normal del desarrollo del niño de 1 a 3 años y la tendencia es a la desaparición hacia los 4 años.

¿Por qué se producen?

Su origen suele estar en un conflicto entre los deseos de autonomía del niño y las limitaciones que se le imponen a una edad en la que no posee un desarrollo suficiente del lenguaje, para poder expresar con palabras sus necesidades o sentimientos. Hay factores que pueden facilitar su aparición como el sueño, el hambre, la incomodidad o el estar enfermo. Muchos niños siguen teniéndolas porque tuvieron éxito con rabietas anteriores.

¿Qué se puede hacer para evitarlas?

Intentar evitar las situaciones y circunstancias que puedan ser fuente de frustración o facilitar la aparición de rabietas, como hambre, sueño, etc.

Establecer normas razonables, claras y coherentes y no cambiarlas, para que el niño conozca perfectamente donde están sus límites. Esto es absolutamente clave: el que algo se pueda o no se pueda hacer, no debe depender del humor que tengan en ese momento los padres. Las reglas deben ser siempre las mismas y también independientemente de que quien esté en ese momento al cuidado sea el padre o la madre.

Reforzar los comportamientos positivos. Es decir, entre otras cosas hacerle caso y alabarle cuando su conducta es la adecuada. El niño busca la atención de sus padres y si la consigue sobre todo cuando hace "cosas malas", le estaremos indicando que ese es el comportamiento que debe repetir para conseguir que le dediquemos más tiempo.

Enseñarle a verbalizar (expresar con palabras) sus sentimientos y a encontrar formas adecuadas para expresar su ira o su frustración.

Enseñar con el ejemplo, evitando gritar o discutir delante del niño. El niño pequeño aprende directamente de los padres también cómo responder ante los conflictos.

Siempre que sea posible, ofrecer al niño la posibilidad de elegir entre varias opciones disponibles.

Avisar al niño, con tiempo, cuando vaya a producirse un cambio de actividad para que pueda prepararse e irse haciendo a la idea.

¿Cómo actuar ante una rabieta?

Lo más importante es mantener la calma y el control (cosa nada fácil). No regañar, gritar ni zarandear al niño porque, además de no solucionar nada, genera más inseguridad y constituye un mal ejemplo. Tampoco hay que intentar razonar con el niño, porque en ese momento no nos escuchará. Por supuesto, no debe concedérsele lo que quería, para no reforzar su conducta, como tampoco conviene ofrecer premios o recompensas para que abandone su rabieta.

En las fases iniciales, un pequeña dosis de humor y, si es posible, intentar distraer al niño desviando su atención hacia otra actividad u objeto, pueden ser de mucha utilidad.

Si no se logra controlar la rabieta, y la situación lo permite, se puede adoptar una actitud de indiferencia y hacer como que se ignora la conducta del niño, para lo cual no debe manifestarse enfado, ni deben hacerse promesas o proferir amenazas. Porque el niño, con la rabieta, pretende llamar la atención y si hacemos todo eso, aunque no consiga aquello que motivó el berrinche, de algún modo habrá salido ganando y, sin querer, podemos reforzar ese comportamiento o sea le "enseñaremos" a tener más rabietas.

Es conveniente darle un "tiempo de enfriamiento". Si se encuentra en casa, llevarle a su habitación y aislarle de toda actividad durante unos minutos, retirando aquellos objetos que puedan resultar peligrosos, puede ser una medida útil (como regla para calcular el tiempo puede sumarse un minuto por cada año de edad). En ese período no hay que hablarle, regañarle, amenazarle, etc.

Si la "escena" ocurre en un sitio público, procure llevarle a un sitio tranquilo y si fuera necesario contenerle físicamente porque presente una actitud violenta, procure sujetarle pero sin hablarle ni mirarle.

Una vez que se ha pasado el berrinche, no se le debe castigar ni gritar, sino darle seguridad y afecto, pero sin mimarle en exceso ni darle ningún tipo de premio, explicándole lo inadecuado de su comportamiento.