

CONSEJOS PARA SUPERAR BERRINCHES Y RABIETAS CON ÉXITO¹

Las rabietas son uno de los recursos que emplean los niños entre dos y cuatro años para expresar su frustración ante distintas circunstancias, ya sea porque algo no les sale como esperaban por no tener las aptitudes necesarias, porque se les impida hacer lo que quieran, estén cansados o no se responda a todas sus demandas tal y como requieren.

El berrinche incluye, por lo general, gritos, llantos, pataleos, e incluso, algún que otro golpe. Por ello provoca el consiguiente nerviosismo y alteración de los padres. Si encima se desencadena en un lugar público y el pequeño molesta a otras personas con su actitud, la situación puede llegar a ser bochornosa.

Estas situaciones no son algo fuera de lo normal: "Se tienen que dar, puesto que los niños hacen estas cosas porque no saben contar qué les pasa". La labor de los padres es "guiar su comportamiento y enseñar al niño que esa no es la forma adecuada de expresar su enfado, cansancio o malestar".

El objetivo debe ser que el niño comprenda que ni con llantos ni con pataleos se consiguen las cosas. De este modo, la principal premisa que deben atender los padres es **no ceder**, es decir, no claudicar y darle lo que pide para demostrarle así que su estrategia no funciona y que la próxima vez que la utilice ocurrirá lo mismo.

Estrategias para minimizar las rabietas

- **Ignorar:** la ignorancia puede dar buenos resultados ante una rabieta, puesto que el niño sabe que si no tiene público que le observe, su efecto es nulo. Si el berrinche tiene lugar en el hogar, bastará con **salir de la habitación** donde esté el niño, no sin antes decirle que esa actitud es inadecuada y que volveremos cuando la finalice. Si está en un espacio público, se puede dar la espalda al pequeño para que se dé cuenta de que no consigue nada con la rabieta o moverle a otro lugar, en el caso de que moleste de forma significativa a las personas que le rodean.

¹ Información extraída de la página web: <http://www.imageneseducativas.com/>

- **El poder de las palabras:** razonar con un niño en medio de una rabieta es una misión imposible; es muy probable que no escuche nada de lo que le digan. Sin embargo, una vez que termine el berrinche, se debe **hablar con el pequeño sobre lo ocurrido y enseñarle que las cosas se pueden solucionar por caminos diferentes al pataleo**. Si la próxima vez el niño opta por el diálogo en vez de por la rabieta, es fundamental felicitarle por ello.
- **Evitar situaciones que provocan las rabietas:** los niños que abusan de las rabietas tienden a intensificarlas en determinadas situaciones, como cuando están cansados o tienen hambre. Los padres concedores de esta circunstancia pueden evitarlas si al detectar estos síntomas en sus hijos les acuestan y les dejan descansar un rato o les dan de comer a la hora adecuada.
- **Más vale prevenir:** el conocimiento de las reacciones de sus hijos puede ayudar a los padres a prevenir las situaciones de rabietas. Si ya saben que ante una orden o negativa determinada el niño responderá con un berrinche, es aconsejable anticiparse e intentar razonar con ellos antes. Si acudirán a una tienda donde hay golosinas y saben que el niño pataleará si no se le compra todo lo que pide, antes de entrar, se puede "negociar" con el pequeño que tan solo se le comprará una golosina y que, en caso de rabieta, no obtendrá ninguna.
- Es preciso **mantener la calma y no enfadarse y gritar**. De ese modo, solo conseguimos que el niño vea que los padres toman la misma actitud. La mejor enseñanza es el ejemplo, los gritos, regañar, castigar no sirven, de hecho empeoran la situación, debemos sustituir estos comportamientos por, palabras de cariño, abrazos besos, etc. Pero es importante elegir el momento adecuado.
- **La distracción** en nuestra mejor herramienta disuasoria, intenta proponer otra cosa que le resulte divertida, con lo que normalmente se distrae y le gusta realizar, como pintar correr o ver un cuento
- **Reforzar las actitudes positivas** y premiar con gestos de cariño y reconocimiento cuando el niño evite por sí solo las rabietas y actúe de forma adecuada ante una frustración. El refuerzo positivo siempre funciona y puede evitar futuras rabietas y enfados.

¿Cómo gestionar las rabietas?

1 ESCUCHAR

Las rabietas tienen de base un sentimiento de frustración, así que **escucha** sus motivos.



2 COMPRENDER

Ponte a su altura, mírale a los ojos y transmítele de forma calmada que **entiendes su enfado**.



3 EXPLICAR

Con **palabras simples** le explicas que no es la mejor forma de reaccionar (pero es la que sabe)



4 PROPONER

Ofrécele una **alternativa** a lo que le enfada pero sin imponérsela

5 REFORZAR

Cuando se calme, **refuézasele**. Le ayudarás a aprender a autorregularse