

CÓMO ACTUAR ANTE UNA RABIETA

(los temibles dos años)

1. OBSERVAR. Si nos anticipamos a la rabieta estaremos más preparados para afrontarla.

2. ESCUCHAR Y COMPRENDER. Lo que tu hija quiere decirte es importante para ella. Debemos tomarles en serio y hacerles entender que nos damos cuenta de qué es lo que quieren:

“Te gusta mucho esto, ¿verdad?, pero.....”

“Entiendo que quieres esto, pero....”

“Cariño, es que así no entiendo lo que me dices, ¿Te calmas un poquito y me lo pides hablando?..”



3. PACIENCIA Y TRANQUILIDAD. Si pierdo los nervios puedo recuperarlos con las siguientes herramientas:

1) CONTAR HASTA 89432 y RELAJARSE, respirar hondo

2) REPETIR FRASES:

“paciencia, paciencia, mañana a esta hora ya va a haber pasado todo”

3) CAMBIAR DE CONTEXTO:

Alejarse o buscar una distracción relajante para calmarse.

Si aún así pierdo los nervios:

5) Pedir perdón y explicar nuestros sentimientos.

4. ABRAZOS

Abrazarle y susurrarle cosas del estilo *“qué enfadada está mi chiquitina, ya le pasa, ya le pasa...”*, sino se deja, permitir que se desahogue.

5. HUMOR. ¿No hay cosas que si las miras “de lejos” parecen graciosas? Hablar con ella cantando o bailando. Hacerle reír. Desconcertarle con algo inesperado: cantar, poner caras, cambiar de sitio, pegar saltos y carreras, bailar...

6. SEGURIDAD. Sentirse seguro de uno mismo y de que va a saber manejar la situación. Sonreír y decir: *“Yo sé que eres una buena chica y vas a hacer lo correcto”*.

7. COHERENCIA y RELATIVIZACIÓN. Si hay un “no” que sea realmente justificado y coherente. Analizar en qué situaciones es realmente importante poner límites. ¿Vale la pena estar todo el día diciéndole NO a todo? Vale la pena para dos días que se vive enfadarse tanto.

8. EXPLICAR pausada y serenamente las cosas.

9. CONFIAR EN ELLA. Mi hija es un encanto y estoy segura de que va a hacer lo correcto.

10. EXTRAPOLAR. El comportamiento de niño al de adulto. Si tú tienes derecho a salirte de la línea recta, tu hija también.

11. FOMENTAR LA EMPATÍA. Intenta ver las cosas desde el punto de vista de tu hija.

12. CAMBIAR EL CONTEXTO. Realizar otra tarea que les guste/relaje para que olviden el motivo de la rabieta.

13. RECOGIMIENTO / MEDITACIÓN / SEPARACIÓN. Nunca como castigo, sino para desahogo, cambio de contexto o para recuperar la serenidad (no debe verse como un castigo ni ser traumática), mejor acompañado.

14. ENSEÑARLE A PONERSE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS.

"¿A ti te gustaría que te hicieran eso?"

15. PACTAR/NEGOCIAR

16. SI HACE ALGO REALMENTE PELIGROSO, USAR UN NO ENÉRGICO

17. SIEMPRE, SIEMPRE, HAY QUE HABLARLES A SU ALTURA.

Agacharnos o cogiéndolos en brazos, pero siempre que su mirada y la nuestra esté a la misma altura; y más en los momentos de los que estamos hablando.



18. NO CONTAGIARNOS DE SUS EMOCIONES: no ponernos a su nivel y pillarnos una rabieta nosotros también.

19. IDEAS MAESTRAS

***Descargar adrenalina, Ayudarles a descargar la rabia:** hacerle cosquillitas en la tripa diciéndole *"cómo que no, bichito mío, ya verás tu, te voy a comer el culete"*, *"vaya enfado te has cogido, ¿porqué no me dibujas en este papel lo enfadado que estás?"*

***El cuento de la lechera.** Cuando piden insistentemente algo que no podemos dar en ese momento, puede funcionar montarse un cuento sobre ello en tono de complicidad y humor: *"vaya cariño, me encantaría tener una varita mágica para poder hacer aparecer esto o lo otro..."*

***Despedirse:** si hay que irse y no va a querer, ayudarle a hacerse a la idea despidiéndose de las cosas: *"adiós agua"*, etc...

***No quieres darle algo:** un pelín teatrera *"qué lástima, se nos han acabado, no tenemos, pero mañana acuérdate que hay que comprar"*

***Bloqueo:** si quiere hacer algo prohibido, impedirselo interponiéndose y dejar sólo que lo use aprendiendo la utilidad de ese objeto (p.ej.: jugar con el interruptor no, pero si hay que encender la luz, pedirle que lo haga ella).

***Compañeros de desgracia:** si no quiere hacer algo, acompañadle en la tarea.

***¿Qué pasa?** Mirar los ojos de la "enrabietada", con amor hasta que estéis los dos tranquilos. En silencio. Busca señales no verbales por ver si es capricho o si le pasa algo. Luego, volver a intentarlo de nuevo. Si no funciona, cambiar de actividad.

* La solución definitiva: **CTRL+ALT+SUPR:** BORRÓN Y CUENTA NUEVA: AMBAS PARTES COMENZAR DE CERO

"¿Empezamos de 0?" y le doy la mano tipo "de acuerdo" o le digo "a mí no me gusta estar enfadada, prefiero estar contenta, ¿y tú?"