

RABIETAS

Psicoterapeuta CDIAP Parc Taulí

LA RABIA

- La rabia es una emoción que es normal que los niños sientan en algún momento de su día a día.



¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA?



El problema no es la emoción, sino el comportamiento que genera.



Se puede permitir la rabia, pero no algunos de los comportamientos (agresiones verbales, físicas...)

¿QUÉ PODEMOS HACER?



Poner límites



Enseñar a
gestionar la rabia



Enseñar a resolver
los conflictos de
forma sana



1. PONER LÍMITES

- Los adultos que intervienen en la educación del niño/a tienen que establecer unos límites consensuados, claros y concretos.
- Se le tendrán que explicar al niño/a, adaptado a su nivel. Ejemplo: evitar expresiones generales y ser más concisos, como por ejemplo evitar decirle pórtate bien, ser más concretos, antes de entrar en una tienda explicarle qué esperamos de él: tienes que darme la mano y estar a mi lado.
- Evitar el uso abusivo del NO, reformularlo, en lugar de decir No corras, le podemos decir: vamos despacio.



2. ENSEÑAR A GESTIONAR LA RABIA

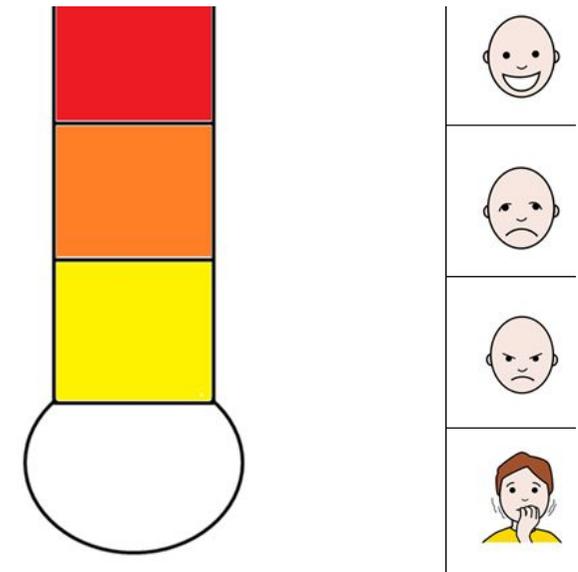
- Los padres tienen que saber gestionar sus propias emociones, ya que son el modelo que imitan los niños/as.
- Ayudar a los niños a mostrarse empáticos, que puedan ponerse en el lugar del otro. Aprovechar cualquier situación, por ejemplo: preguntarle como cree que se siente el personaje de un cuento, o su propio hermano/a en una situación concreta cuando le quita los juguetes, etc.
- Reforzar positivamente cuando el niño/a actúa correctamente, no hace falta darle ningún premio, simplemente felicitarle, chocar la mano, etc. cuando su comportamiento es adecuado.



- Podemos enseñarle al niño/a a reconocer los primeros signos de enfado. De esta forma, poniendo palabras a lo que le pasa, podemos anticiparnos y evitamos que el enfado vaya a más. Podemos utilizar un semáforo para que indique en qué nivel de enfado se encuentra.

5	No me puedo controlar	
4	Me hace enfadar	
3	Me pone nervioso	
2	Me molesta:	
1	Me gusta:	

tes Triggers chart for _____
 Anabel Cornago El sonido de la hierba al crecer



¿QUÉ HACER CUANDO ESTÁ MUY ENFADADO/A?

- La estrategia más útil es poner palabras a la emoción que está sintiendo, por ejemplo: “veo que estás enfadado” y proponerle alguna estrategia para ayudarlo a calmarse, puede ser contar hasta 10, respirar profundamente, cambiar de espacio... Podemos decirle que imagine que tiene que soplar una vela varias veces.
- Si la frustración se desborda y empieza a hacer una rabieta, ignorarlo es la estrategia más útil para que las rabietas disminuyan. Siempre tendremos que procurar que no pueda hacerse daño.



- Si en medio de una rabieta empieza a pegarse o a pegar a otros, no podemos ignorarlo. En estas situaciones es muy útil separar al niño de la situación unos minutos para que se calme, evitando decirle que está castigado, simplemente se trata de ayudarle a calmarse.
- Suele ser útil, preparar en casa un rincón de la calma, donde poner cojines, peluches, o cualquier objeto que le pueda ayudar a estar calmado/a.



¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?

- **Perder la calma.**
- **Hacer sentencias : eres malo/a, nunca te portas bien, no te soporto...**
- **Una vez que está calmado/a, reprocharle su conducta.**
- **Reaccionar con violencia ya sea física o verbal.**
- **Darle todo lo quiere cuando empieza a hacer la rabieta o se enfada.**

Fuente: FAROS Sant Joan de Déu





**Si teniu algun dubte o consulta , podeu contactar amb els
vostres professionals de referència del CDIAP Parc Taulí.**



CDIAP Parc Taulí

T.93.745.83.68