emocionesenPositivo.com

BOMBERO EMOCIONAL:

Las 5 claves para manejar las rabietas de tu hijo

emocionesenPositivo.com

Las rabietas y los enfados. La gran pesadilla de todo padre y madre. Y seguirá siendo una pesadilla si no sabemos cómo actuar ante ellas. No te preocupes, aquí vas a descubrir todas las claves que necesitas saber para ser "bombero emocional", para así **aplacar el fuego de su rabieta**.

No obstante, sin quererlo, en ocasiones actuamos como pirómanos y, sin darnos cuenta, avivamos el fuego de sus enfados. Es normal, **nadie te ha enseñado a lidiar con las rabietas**. Al igual que yo, tú no tuviste las asignaturas de "Introducción a la gestión emocional" ni "Manejo de rabietas II" en la escuela de la vida.

No te puedo prometer que las rabietas vayan a desaparecer por completo. Nadie puede prometer eso, ya que las rabietas son completamente normales en los niños, es una fase de su evolución, y **desconfía de quien te prometa "eliminarlas para siempre"**. Además, a algunos niños les durará más que a otros esta fase.

Eso sí, si aprendes a manejar las rabietas adecuadamente (**bombero emocional**), estas se convertirán en momentos de conexión con tus hijos, de fortalecimiento de vuestro vínculo, y cada vez hará menos rabietas. Sin embargo, si las manejas de forma inadecuada (**pirómano emocional**), vuestro vínculo se debilitará, te irás alejando emocionalmente de tu hijo y se producirá el efecto contrario, es decir, aumentará aún más el número de rabietas.

Antes de ir con las 5 claves, es probable que te surja esta pregunta mientras leas algunas de las 5 claves: "Marcos, ¿no estoy siendo permisiva aplicando estas claves?"

Entiendo que te hagas esta pregunta, yo también me la hacía. Pero estas claves **no tienen nada que ver con la permisividad**. Serías permisiva si le dieras a tu hijo lo que reclama en la rabieta. Ejemplo: te monta una rabieta porque quiere un helado y no se lo quieres dar. Aquí serías permisiva si le compras el helado. En estas 5 claves, no obstante, verás que en ningún momento se trata de darle lo que reclama (el helado) ni de ceder a sus peticiones.

¡Vamos con las 5 claves!

CLAVE 1: Validar la emoción

BOMBERO: "Eso te ha enfadado", "Veo que no te ha gustado eso"

PIRÓMANO: "No te enfades", "No te pongas así"

Este pequeño (pero gran) cambio en nuestro vocabulario es la base del manejo de las rabietas.

Tu hijo no elige a conciencia enfadarse, es una respuesta automática de su organismo ante una situación que no sale como él esperaba. Por lo tanto, al decirles "no te enfades", lo que realmente escucha tu hijo es "no soy adecuado", "no está bien ser como soy". Y esto, habitualmente, provoca que tu hijo se enfade todavía más, que avivemos la llama de su rabieta.

En cambio, si validamos su emoción, diciendo frases como "veo que eso te ha enfadado", estamos aceptándoles, les estamos comprendiendo y están sintiendo nuestra empatía y nuestro cariño incondicional.

Y es que lo que más necesitan en ese momento es sentirse atendidos, sentirse escuchados y comprendidos. Por muy infundados y estúpidos (¡que seguramente lo sean!) que nos parezcan los motivos de su rabieta.

Y, recuerda, no estás siendo permisivo. Solamente le estás comprendiendo, no le estás "dando el helado" en ningún momento, por seguir con el ejemplo anterior.

CLAVE 2: Escuchar más que hablar

BOMBERO: "Estoy aquí contigo, no me voy a marchar", "Puedes desahogarte conmigo"

PIRÓMANO: "¡Ya estás otra vez así!" "Bla, bla, bla…"

En plena rabieta necesitamos escuchar, estar presentes cerca de ellos. Hablar de más no ayuda a la situación. ¿Por qué no ayuda? Porque en plena rabieta, el cerebro del niño es como si estuviera desconectado, "off-line", y no va a escuchar en absoluto nuestras bien intencionadas y bien fundadas razones por las que no debería estar enfadado ni hacer una rabieta.

Por lo tanto, lo mejor que podemos hacer es hablar lo menos posible. Estar cerca de él, a una distancia prudente a la vista, con un objetivo doble: 1 -Para que no se haga daño a sí mismo ni dañe a nadie. 2 – Para que note nuestra presencia y no se sienta aislado, no sienta que lo abandonamos cuando siente esa emoción intensa.

Habitualmente, nuestro silencio estando presentes es suficiente. De forma adicional, podemos probar a añadir alguna breve frase como estas: "Estoy aquí contigo, no me voy a marchar" "Puedes desahogarte conmigo" "Tus emociones no me dan miedo". Si vemos que, tras decir estas frases, eso contribuye a calmarle, podemos seguir usándolas en próximas rabietas. En cambio, si vemos que le agitan más y su rabieta aumenta en vez de disminuir, con nuestro silencio estando presentes será suficiente.

Es cuestión de prueba y error, ¡pues cada niño es diferente y tiene necesidades distintas durante una rabieta!

CLAVE 3: Adiós a las prisas

BOMBERO: "Tómate tu tiempo, cariño" - "Estaré contigo hasta que se te pase"

PIRÓMANO: "¡Ahora que tenemos prisa te pones así!" "Venga tranquilízate"

Sí, lo sé, muchas veces tenemos prisa y es así. Tienen que ir al cole, o tienen cita en la peluquería. Te entiendo. Yo como profe he tenido que lidiar con muchas rabietas justo al final de la clase. Y no es nada fácil.

No obstante, mostrarles nuestra prisa suele ser contraproducente. Tu hijo puede que "siga en sus trece", que fruto de su enfado se enfrente a nuestra prisa y termine por prolongarse la rabieta aún más.

Por lo tanto, actuar sin ponernos nerviosos y sin meter prisa no solo es la solución sensible y empática, sino que es la solución más inteligente en ese momento.

Siempre que podamos, necesitamos dejarles que experimenten la emoción por completo, sin forzarles a que cambien de estado emocional inmediatamente y sin prisas. Y actuar así tiene un beneficio adicional para tus hijos: le perderán el miedo a las emociones, descubrirán que las emociones son pasajeras, que se pasan solas si las sabemos acompañar adecuadamente. De lo contrario, si les forzamos y metemos prisa, tu hijo interiorizará que es mejor no mostrar las emociones y que las emociones desagradables deben desaparecer lo antes posible.

¿Qué podría implicar esto en el futuro, si tu hijo interiorizara que hay que "acallar" las emociones rápidamente? Que, quizás, cuando tenga 16 años y sienta malestar, miedo, preocupación o tristeza, trate de "acallar" sus emociones lo antes posible, con la primera sustancia que tenga a su alcance. Porque habrá interiorizado que las emociones desagradables deben desaparecer cuanto antes.

CLAVE 4: Ser ejemplo de calma

BOMBERO: “Necesito calmarme, ahora vengo”, “Inspiro… espiro…”

PIRÓMANO: “¡Yo sí que me voy a enfadar!”, “¡No me pongas de mal humor!”

"Dar ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás; es la única manera". *Albert Einstein*

De nuevo, este es un punto complicado. Porque lo más común es que, cuando tú eras pequeña, los adultos en tu vida reaccionaban enfadándose más cuando tú te enfadabas. No eran ejemplo de calma. Por lo tanto, es normal que sigas repitiendo ese patrón, porque quizás es lo único que has visto en tu entorno.

No obstante, en esos casos en los que tú te enfadabas, y el adulto se enfadaba más aún, seguramente lo que pasaba es que el adulto, con esa actitud, echaba más leña al fuego y tu enfado iba en aumento. Y, probablemente, es lo mismo que esté pasando ahora frecuentemente entre tu hijo y tú.

En esos momentos de rabieta, tus hijos necesitan un adulto que sea ejemplo de calma, que les ayude a rebajar sus niveles de enfado.

Lo sé, no es fácil para nadie. Pero si notas que, ante el enfado de tu hijo, estás muy cansada, desbordada, agotada, a punto de explotar… se vale decirle a tu hijo: “cariño, ahora en unos segundos vuelvo”, “voy a por un vaso de agua y vuelvo”, “necesito hacer respiraciones para calmarme”, “ahora me estoy enfadando, y prefiero no explotar”.

Esto ayudará a que tu hijo rebaje su nivel de enfado. Y, además, estarás dándole un ejemplo valioso de cómo gestionar los enfados que tu hijo imitará antes o después.

CLAVE 5: Sin castigos ni amenazas

BOMBERO: “No estás castigado”, “Ya se te pasará”

PIRÓMANO: “Estás castigado”, “¡A tu habitación a pensar!”

Para convertirnos en verdaderos bomberos de los enfados, necesitamos olvidarnos de los castigos. Los castigos no ayudan en nada, está demostrado. Y mucho menos en pleno momento de enfado.

Si, fruto del enfado, tu hijo ha pegado a alguien o roto algo, ¡él sabe perfectamente que eso está mal! Simplemente, en ese momento no ha sido capaz de autorregularse y ha sacado su enfado de esa manera.

Castigar no va a ayudar. Castigar solamente provocará que tu hijo se centre en ti: en lo injusta que has sido por castigarle. Y lo único que sentirá es rabia, rencor y resentimiento hacia ti. Tu hijo probablemente incluso olvide la razón por la que le has castigado. Es decir, que nuestra intención iniciar de castigarle para que “aprenda la lección”, ni siquiera funcionará, pues tu hijo solo se enfocará en que “no es justo el castigo”, no en lo que él ha hecho mal realmente.

Repito, tu hijo sabe de sobra que pegar, gritar y romper está mal. Lo sabe porque, con muy buen criterio, seguramente se lo hayas dicho ya en numerosas ocasiones. Y le habrás dicho que eso no está bien. Entonces, no es necesario el castigo para que “aprenda la lección”.

Pero Marcos, ¡si no le castigo voy a ser permisiva! Entiendo que pienses así. Pero te recuerdo lo que te decía en la introducción: en las rabietas y enfados de tus hijos, solo estarás siendo permisiva si la rabieta le sirve para conseguir lo que tu hijo quería. Si le dieras el helado, en el ejemplo de la introducción.

Y, aplicando estas 5 claves, en ningún momento le has dado el helado que reclamaba.

¡Espero que te sirvan estas claves prácticas! Te lo he tratado de explicar de la forma más práctica posible para que las puedas aplicar desde ya.

¡Y no te vayas que aún hay más! Por haber llegado hasta el final del texto, ¡tengo 2 ideas fundamentales extra para ti para que las añadas a tu kit de bombero emocional!

Estas 2 ideas, ¡que de primeras quizá te sorprendan!, te van a ayudar a entender mejor los enfados de tu hijo y a darte cuenta de que el enfado y las rabietas no son "malos" de por sí. Porque la rabietas, aunque son momentos complicados y nada agradables, pueden contribuir a afianzar positivamente vuestro vínculo madre-hijo. Estas son las 2 ideas:

IDEA 1: ¡Es bueno que se enfade!

Es una buena noticia que tu hijo se enfade. Sí, como oyes, no me he vuelto loco. Si justo hoy ha sido un día en el que tu hijo se ha enfadado 80 veces, entiendo que te estés acordando de mis antepasados ahora mismo ;) ¿Pero por qué digo que es bueno que se enfade? Porque, como todas las emociones, el enfado da una información valiosísima a la persona que lo siente. Necesitamos la emoción del enfado. El "problema" a solventar es cómo reacciona tu hijo antes ese enfado, eso sí. Pero el hecho de que se enfade no es ningún problema.

El enfado es una emoción que le ayudará a tu hijo a saber cuándo se ha cometido una injusticia. Por ejemplo, seguro que quieres que tu hijo se enfade si le hacen bullying a algún compañero suyo en la escuela, y que ese enfado le lleve a tratar de defenderlo y a solucionar ese problema. Ahí sí que vemos la utilidad del enfado. Pero no te gusta tanto cuando se enfada en casa y cuando el

enfado te afecta a ti (¡y probablemente la razón de su enfado sea una tontería!).

No obstante, es muy importante hacer esta distinción. Sentir enfado nunca, repito, nunca, es malo. Lo único que se podría calificar como "negativo" o "malo", lo único que necesita corregirse y requiere de acompañamiento, es la reacción que ha tenido cuando se ha enfadado. Son dos cosas distintas.

IDEA 2: Los niños se enfadan tanto como los adultos

¡Esta idea quizá también te choque de primeras! Por supuesto, hay diferencias entre unos niños y otros. Igual que entre unos adultos y otros.

Nos parece que los niños se enfadan demasiado. Frecuentemente me decís las mamás y papás que: "mi hijo está todo el día enfadado". Pero los adultos también nos enfadamos con frecuencia.

La diferencia está en que los niños no son capaces de inhibir su reacción al sentir enfado. Algo que sí somos capaces de hacer los adultos. Pero no tenemos ningún mérito, simplemente nuestra corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable de gestionar las emociones y de inhibir las reacciones, está más desarrollada en los adultos que en los niños.

Para ver esto de forma más práctica, piensa en la cantidad de enfados que tenemos los adultos a lo largo de un día: mini-enfado porque se me ha puesto el semáforo en rojo, mini-enfado porque me han llamado y me han interrumpido, mini-enfado por algo que ha hecho o dicho mi hijo…

Y aparentemente no parece que nos enfademos tanto como los niños. No aparentamos que estemos enfadados, porque en muchas de estas situaciones, nosotros somos capaces de calmarnos, controlarnos y no mostrar siquiera que algo nos ha enfadado. Entonces, por eso puede parecer que los niños se enfadan más frecuentemente que nosotros. Pero no es así.

¡Mucho ánimo mamás y papás! Lo estáis haciendo ya genial. Solo con el hecho de que estéis leyendo material esto, eso ya significa que tenéis ganas de hacerlo lo mejor posible por vuestros hijos y seguro que ya lo estáis haciendo. Estáis en el camino correcto.

Si quieres saber más sobre las rabietas, enfados, tolerancia a la frustración y otros temas de crianza y educación emocional, ¡visita el blog y el podcast de ***Emociones en Positivo***!

En estos enlaces:

BLOG: https://emocionesenpositivo.com/blog/

PODCAST: https://emocionesenpositivo.com/podcast/

Y si quieres contactarme sobre los servicios que ofrezco: Clases de inteligencia emocional a niños presencial y online y sesiones de asesoramiento a padres y madres. ¡Contáctame sin compromiso! Primera sesión de diagnóstico de 30 mins gratis. Enlace:

CONTACTO: https://emocionesenpositivo.com/contacto/

© Emociones en Positivo

Marcos Heras. Especialista en Inteligencia Emocional. Asesoramiento a familias y clases a niños. Formador y conferenciante

emocionesenPositivo.com