

RABIETAS



Tirarse al suelo, llorar desconsoladamente sin derramar una sola lágrima, dar patadas al aire, gritar hasta quedar afónicos... todos hemos visto en alguna ocasión a un niño comportándose de tal forma y todos identificamos este comportamiento como “rabieta” pero...

¿Qué son las rabietas?

Las rabietas son manifestaciones inadecuadas de conducta (gritos, llanto, insultos, pataletas...) que utiliza el niño/a con el objetivo de obtener algo. Las rabietas son una expresión de su **yo** naciente y la necesidad de afirmar su propia individualidad.

Una rabieta es una forma inmadura de expresar lo que necesitan. Las rabietas infantiles son y forman parte del **correcto y normal desarrollo de nuestros hijos** y a pesar de que nos frustren e incomoden, las rabietas **son esenciales para el desarrollo de su personalidad.**

Razones por las que DEBEN aparecer.

El principal motivo por el que los pequeños deben tener rabietas es porque se trata de algo **saludable** que indica que:

- ♥ Su desarrollo cognitivo se está desarrollando de forma correcta.
- ♥ Empieza a formar y expresar su propio **yo**. En estas edades empiezan a despegarse de los padres y a explorar el mundo por su cuenta. Necesita ser más autónomo pero la necesidad de ser autónomo muchas veces le provoca frustración y otras veces situaciones en las que necesita reivindicarse, de ahí tantas negativas y del “no” sistemático a todo.
- ♥ **Se da cuenta de sus propias limitaciones.** Durante esta fase, de los 2 a los 4 años, los niños aún no tienen la capacidad suficiente para expresar verbalmente aquello que necesitan, por ello recurren a las rabietas. No son capaces de tolerar la

frustración y les resulta complicado comprender que no pueden tener siempre lo que quieren.

- ♥ **Es un modo de expresar su desagrado, frustración o incomodidad**, habilidad social imprescindible en un futuro que deberá aprender a pulir con nuestra ayuda poniendo palabras a sus emociones y sentimientos identificando el porqué de la rabieta y ayudándole a identificar cómo se siente.

Por tanto hay que entender que cuando nuestro hijo nos desobedece o se niega a realizar lo que le pedimos está reivindicando su independencia. Las rabietsas irán desapareciendo en la medida en la que los niños comprueben que no tienen ningún efecto sobre los padres, y sobre todo cuando vayan aprendiendo a tolerar la frustración y a expresar mejor verbalmente aquello que necesitan, aquello que hasta el momento solo podían expresar pateando.

¿CÓMO TRATARLAS?

- ♥ **Mantener la calma, ser pacientes, firmes y consecuentes con nuestros actos y decisiones.**
- ♥ **Tratar de dialogar** con el niño mediante frases cortas y sencillas diciendo lo que se espera de él y **evitar gritar** ya que tensa más la situación.
- ♥ En ocasiones, si es posible, **buscar alternativas**; *“si lo pides por favor, te lo daré”*.
- ♥ Durante la rabieta, retirar cualquier objeto que pueda estar a su alcance para **evitar daño físico**.
- ♥ Estar muy atento y atender **SOLO a los comportamientos correctos**.
- ♥ Se debe ser **constante, firme y eficaz**.
- ♥ **La rabieta no debe tener éxito nunca** (o casi nunca).
- ♥ **Actuar todos y en todas las situaciones de rabieta de la misma forma**.

Atentamente,

El gabinete psicopedagógico.