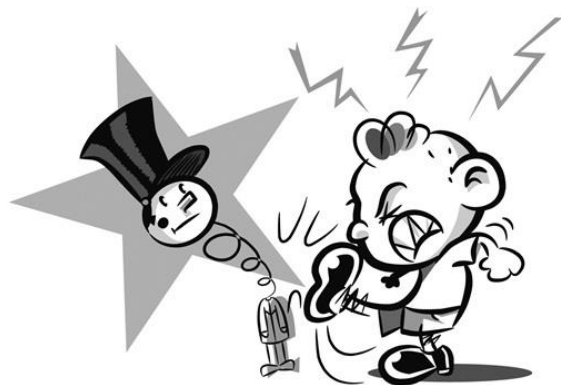


## ESCUELA DE PADRES “RBIETAS”

Fecha: 15 Diciembre 2015

### 1. ¿Qué es una rabieta?

Al comienzo de la sesión, estuvimos debatiendo acerca de lo que eran las rabiets y las conductas que manifiestan vuestros hijos/as. Muchas de ellas son patalear, coger un “berrinche”, hacerse daño a sí mismo (arañarse, darse golpes), lanzar objetos, chillar, poner resistencia física o tirarse al suelo.



También pusisteis en común experiencias en las que vivís estas situaciones. Coincidís en que al llegar la noche cuando tienen sueño o están cansados comienzan a llorar y manifiestan la “rabieta”. Esta situación se produce porque tienen una necesidad biológica de sueño y puede entenderse su comportamiento. Sin embargo, hay que diferenciar esta circunstancia de otras en las que tienen la rabieta porque no consiguen lo que quieren en ese momento.

## 2. ¿Qué cambios se producen en el desarrollo del niño/a?

En segundo lugar, estuvimos reflexionando sobre los cambios que se observan en el desarrollo de los niños/as cuando comienzan las conductas anteriormente descritas. Muchos coincidís en que se han dado desde siempre, desde que eran muy pequeñitos. No obstante, en la edad de los dos años el niño/a experimenta grandes **cambios en su desarrollo**:

**Presenta mayor autonomía en la locomoción, camina, corre, hay que perseguirlo.**

**Tiene un mayor desarrollo del lenguaje: dice cosas divertidas.**

**Empieza a mostrar más su carácter, tanto para la alegría como para el enojo.**

**Tiende a mostrar interés por diversos objetos y presta más atención.**

**Tienen mayor capacidad de decisión.**

**Desarrolla conductas de mayor picardía y vivacidad.**

**Se le escucha a veces jugando y hablando solo.**

**Lo sorprendemos tratando de alcanzar todo, abre y cierra puertas, etc. Empieza a ser más travieso.**

Esta es una etapa conocida como "**la primera adolescencia**". Es el periodo de tiempo que va desde el año y medio hasta los tres años del niño/a, aproximadamente. Es en esta etapa cuando el niño/a empieza a sentirse un ser más independiente, autónomo, que cada vez domina más el lenguaje y que ve que sus actos y palabras provocan cambios o reacciones en el entorno. Por ello quiere explorar todo lo que está a su alcance y como consecuencia se dan las siguientes características de esta "primera adolescencia":

- **Rabietas continuas.** El niño/a se pone a llorar y a "patalear" cada vez que no consigue lo que quiere.
- **Llevar la contraria en todo.** En comer, dormir, en la ropa que se ponen, etc... Ellos ven el poder que tienen sus palabras.
- **Retar al adulto.** Hacen lo que no les dejamos, apostan y mirando qué reacción tenemos cuando antes respetaban las normas y no lo hacían.
- **Querer hacer todo solo.** Se sienten autónomos y a veces quieren hacer cosas que, por su inmadurez, todavía no pueden solos. Si no les dejamos tienen una rabietas como consecuencia.



### 3. ¿Por qué se producen las rabietas?

Una vez sabemos las características de la etapa en la que se encuentran los niños/as podemos conocer mejor cuáles son las causas que le llevan a comportarse así. Gracias al debate y reflexión de las familias se obtiene lo siguiente:

- **Reafirmación del "yo".** Cuando el niño/a se va viendo más independiente y autónomo con respecto al adulto, necesita imponer su criterio y decidir con respecto a sus experiencias. Si no se sale con la suya lo intentará de todos modos y las rabietas son muy incómodas para los adultos.
- **Baja tolerancia a la frustración:** Se enfadan si no consiguen lo que quieren. No podemos olvidar que esta etapa que viven se caracteriza por ser egocéntrica y quieren las cosas "aquí y ahora". Pero para eso tenemos la función de educarles y sacarles de ese egocentrismo.
- **Falta de recursos.** Aunque parezca un recurso muy bueno, desde su punto de vista, lo cierto es que actúan así porque no saben hacerlo de otra manera. Debemos darles alternativas (negociación, pedir por favor...).
- **Experimentación.** A esta edad van siendo conscientes del poder que ejercen sobre el entorno y, por ello, van a probar qué es lo que sucede cuando reaccionan de una u otra manera. En función de la respuesta que obtengan repetirán la conducta o la extinguirán.
- **Resultado de un modelo educativo erróneo.** Si ellos ven que nosotros gritamos, tenemos conductas agresivas, actuarán de la misma manera, viéndonos también aprenden y tienden a imitarnos.



Tras la puesta en común de las causas de la rabietas en los niños/as, se concluye que debido al proceso de desarrollo en el que el niño/a pasa por su "primera adolescencia" es **normal** que se produzcan rabietas. Esto quiere decir que son normales esos comportamientos y forman parte de su desarrollo. Por tanto, en muchos casos es inevitable que el niño/a tenga rabietas por lo que los padres tenemos que saber manejarlas.

## 4. ¿Cómo podemos actuar ante las rabietas?

Si recordáis vimos un vídeo de un anuncio en el que una madre se encuentra en el supermercado con su hijo. Cuando le dice al niño/a que no puede coger eso que tiene en la mano, el niño/a tiene una rabieta y se tira al suelo. Al ver esto, la madre actúa igual. Esta es una manera de responder a la rabieta de un hijo, pero ¿es la más correcta? ¿Cómo podemos actuar ante una rabieta?

1. **No perder la calma**, controlarnos emocionalmente. Todo lo contrario a lo que hace la madre del vídeo.
2. **Dejarles tranquilos**. Deben tranquilizarse solos y si les estamos continuamente preguntando o prestándoles atención sin darles lo que quieren, sólo lo empeorará. Además en ese momento no atienden a explicaciones. Como dijimos, tenéis que esperar a que la rabieta disminuya en intensidad hasta que desaparezca para razonar.
3. **Seguir realizando la actividad que estábamos haciendo antes**. No confundamos las rabietas con llorar porque les pase algo, estén tristes... Evidentemente, ahí si debemos preguntarles, prestarles la atención necesaria y ayudarles a que expresen lo que sienten. En el caso de las rabietas, lo que quieren es llamar la atención y conseguir su objetivo. Por lo tanto, si cedemos o si les prestamos demasiada atención y consiguen interrumpir nuestra dinámica, lo volverán a repetir. Por esta razón, es importante conocer siempre el motivo de la rabieta y en base a eso actuar de una forma o de otra.

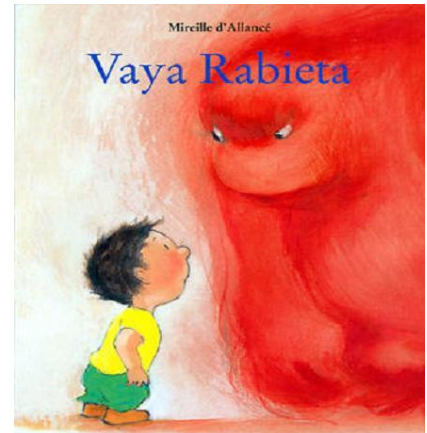


4. **Cuando se les haya pasado o estén más calmados, hablar con ellos**. Aclarar de qué manera pueden pedir o hablar las cosas la próxima vez, llegar a un consenso, hacerle ver que esa no es la forma de actuar y que es mejor hablar calmados.

5. **Premiar las conductas positivas al respecto**. "Has sido capaz de calmarte" "Mira qué bien, cómo sabes pedir las cosas", "Eres un/a campeón/a". Tienen que ver que se tienen en cuenta estas actitudes que son más positivas que las conductas desadaptativas.

6. **Respetar que también quiera hacer más cosas solo/a.** Aunque nos cueste y queramos retener el bebé que teníamos o simplemente por ser más prácticos. Tienen que equivocarse para aprender.
7. **Trabajar la educación emocional** y manejo de las emociones a través de los cuentos. Hay algunos cuentos en los que se trabajan las rabietas y así ellos lo pueden entender. Os dejo un link con algunos:

<http://shikobakids.blogspot.com.es/2014/04/cuentos-para-trabajar-las-rabietas-de.html>



Todo lo dicho, se resume en la siguiente imagen.

## ¿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, míralo a los ojos y transmítele de forma calmada que **entiendes su enfado.**  
  
*Escuela de Superpadres*
- 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, **refuézase.** Le ayudarás a aprender a autorregularse

**Autismo en Escuela Ordinaria**

Para terminar, os animaría a qué pongáis en práctica lo aprendido y que vayáis observando el comportamiento de vuestro hijo/a. Sabéis que si las rabietas no se pueden reducir, sí podéis llegar a manejarlas de una forma exitosa. Una cosa importante: todos estamos en continuo proceso de aprendizaje, así que ir probando con calma. Lo haréis genial.

Ha sido una gran experiencia compartir la escuela de padres con vosotros/as 😊

*Para cualquier duda o sugerencia, podéis poneros en contacto conmigo a través de email [laurasanchez@grupo-dandelion](mailto:laurasanchez@grupo-dandelion).*