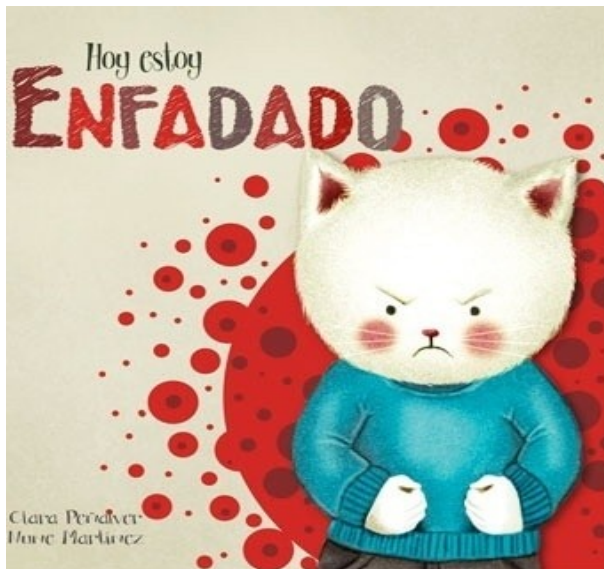


Como manejar la rabia y el enfado de los niños/as



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE PADRES Y MADRES
DEL ALUMNADO DE NAVARRA

herrikoa@herrikoa.net

948 245041



El enfado y la rabia

- ★ El enfado controla a niños y adultos
- ★ Cuando un niño/a se enfada atacamos al niño en vez de al enfado
- ★ Nos enfada que ellos se enfaden
- ★ No tiene sentido pero es habitual
- ★ Todo gira en torno a una espiral de rabietas, gritos, llanto y estrés.
- ★ El niño/a no comprende por qué
- ★ La familia tampoco lo entiende y lo ignora

El enfado y la rabia

- ★ Es imposible evitar que los niños se enfaden
- ★ Hacerles entender que enfadarse es normal
- ★ Que a todos nos pasa
- ★ Podemos evitar que el enfado nos controle
- ★ No es que no puedan controlar su enfado
¡es que no saben!

Sugerencia: leer el libros

- ★ Vaya rabieta
- ★ Hoy estoy enfadado

Controlar la agresividad

Niños/as tienen dificultades para

- ★ Mantener sus emociones a raya
- ★ Para controlar la agresividad
 - ★ Mantener la calma y no perder los nervios
 - ★ No elevar la voz transmite a los niños/as
 - ★ La sensación de que los padres mantienen el control
 - ★ Sin perder la autoridad
- ★ Si reaccionamos con grandes aspavientos
 - ★ Reforzamos su conducta
 - ★ Les enseñamos que con gritos se arreglan las cosas.

Controlar la agresividad

- ★ No reaccionan de igual ante los estímulos
 - ★ Estando excitados o calmados
 - ★ Es fundamental darles tiempo
- ★ Salir de la habitación y no hablar hasta que se hayan calmado del todo
- ★ Cogerles en brazos y llevarles a una habitación diferente con el contacto se calmarán poco a poco
- ★ Se distraen y/o focalizan su atención en otra cosa

Técnicas para trabajar la rabia y el enfado con niños/as

- ★ Ayudarles a reconocer situaciones
 - ★ En las que se enfadan
 - ★ Cómo reaccionan
- ★ Hacerles reflexionar sobre
 - ★ Las consecuencias de los enfados
- ★ No responder a su enfado con un enfado
- ★ Ayudarles a calmarse
- ★ Reforzar sus logros

Actitudes de padres/madres

- ♦ Evita enfrentar y gritar cuando tu hijo/a está enfadado/a
- ♦ No intentes razonar cuando las emociones están desbordadas
- ♦ No le pegues, bajo ninguna circunstancia
- ♦ Si es necesario, retírate hasta que recuperes el control
- ♦ Evita amenazar con castigos exagerados
- ♦ Refuerza la importancia de mantener el respeto mutuo
- ♦ Mantén las vías de comunicación abiertas

Técnicas para trabajar la rabia y el enfado

Utiliza un globo y llénalo de aire

La rabia llena el globo

Dejamos que el globo se desinfle para que no explote

Cierro los ojos y respiro profundamente, centrándome en la respiración

Cada vez que soltamos el aire nos imaginamos el globo deshinchándose.

Cambiamos los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, pensamos en algo que nos gusta.

Hablamos y explicamos esas sensaciones y pensamientos, sin alterarnos.

Cuando nos sentimos alterados volvemos a respirar con los ojos cerrados.

Técnicas para trabajar la rabia y el enfado

La caja del enfado

Pensamos en algo que nos enfada mucho y abrimos la caja.

El enfado que hay dentro de la caja lo simbolizo con una tela que me pongo encima y se apodera de mí y no me deja ni ver ni pensar con claridad.

Cuando tengo encima la tela (el enfado) me choco con los demás, tiro cosas sin querer, estoy confuso al no ver la realidad, como cuando estoy muy enfadado.

Cuando tengo la tela se sienta a meditar y podrá quitársela.

“Cuando meditamos el enfado desaparece”.

Técnicas para trabajar la rabia y el enfado

Garabato del enfado

Cogemos un papel y pinturas para dibujar.

Pensamos en el enfado y empezamos a hacer un garabato muy rápido y fuerte, sin sentido, mientras gritamos para que nuestro enfado salga de nosotros hacia el dibujo.

Cuando acabamos cogemos el papel y lo romperemos en pedazos para que la última pizca de rabia que quedaba se nos quite.

¡Qué liberación!

Técnicas para trabajar la rabia y el enfado

Soltando la rabia a través de un objeto

Cuando estamos enfadados nos entran ganas de tirar cosas

Los niños/as muchas veces lo hacen por necesidad o sin querer y nos enfadamos más con ellos.

Es más fácil si les aportamos un objeto al que sí puedan golpear o tirar sin que se rompa para que cada vez que se enfaden suelten su ira con él.

Puede ser:

Pegando fuerte con un cojín, un peluche, tirándolo lejos.

Golpeado una bola de plastilina

Si estamos al aire libre tirar unas piedras lejos ayuda muchísimo.

Técnicas para trabajar la rabia y el enfado

Dibujar y escribir

Podemos dibujar algo en concreto que nos apetezca en ese momento, o hacer algo libre y abstracto que sintamos.

Y si son niños mayores, ayudarles a escribir como se sienten.

Liberan a través de las palabras escritas mucha rabia e ira, y les hace controlar mejor la situación antes de que les desborde.

Podemos darle la opción de romper el enfado para que crean realmente que al romperlo el enfado desaparece.

Fuente de las estrategias:

<http://www.yaiyoga.es/search/label/crianza>

Mesa de la paz

Se invita a acudir

Pueden elegir estar solos o
acompañados

Pueden levantarse cuando
consideren

Sirve para relajarse, resolver
conflictos, en definitiva
sentirnos mejor

Los niños aprenden a ser
responsables de las
consecuencias de sus acciones

Silla de pensar

Se obliga a acudir

Deben estar solos

El adulto decide cuando
pueden levantarse

Sirve para conocer el abuso de
poder por parte de los seres
en los que deberíamos confiar

Los niños aprenden que si les
pillan, les castigan