

3ª sesión: cómo intervenir ante conductas negativas

1. Rabietas.

¿Cuándo?

La llamada edad de las rabietas es un periodo que la mayoría de los niños y niñas atraviesan entre los dos y los tres años. Pero también puede darse cuando son más mayores.

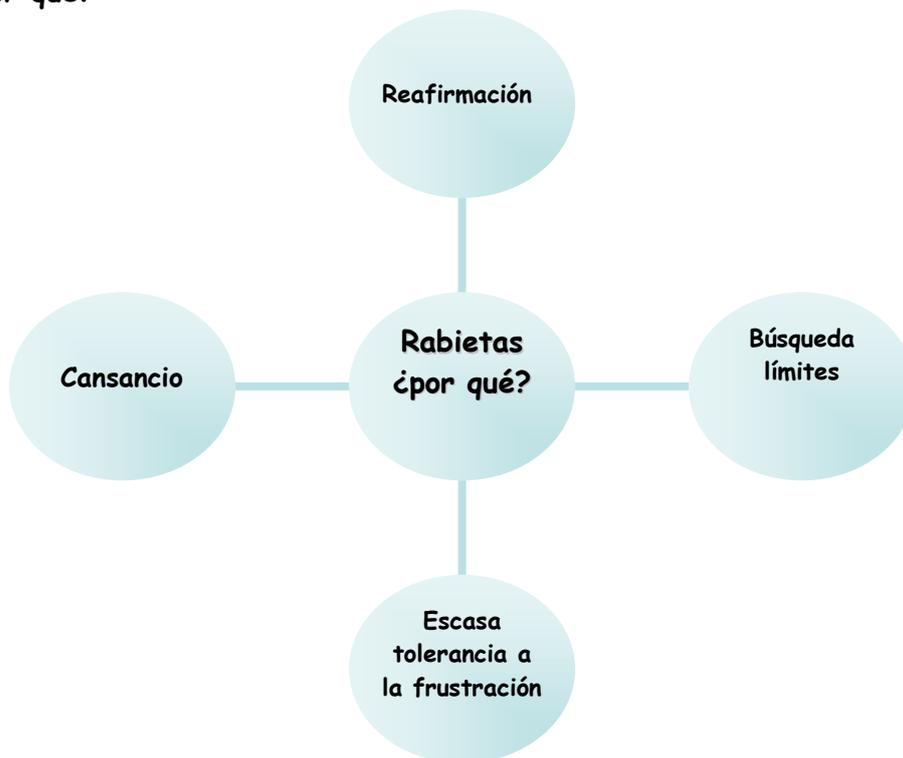
¿Qué son?

Los *síntomas* son fácilmente detectables:

- Berrinches frecuentes y sin razón aparente.
- Terquedad.
- Un **NO** rotundo como palabra favorita.



¿Por qué?



- ⊖ Los niños en esta etapa descubren que son seres autónomos, con capacidad propia de decisión, para ellos es toda una novedad saber que también pueden elegir lo que desean y no siempre depender de los mayores.
- ⊖ Otro aliciente añadido es comprobar que su actitud protestona provoca ciertas reacciones en los padres. Por eso, el niño o la niña prueba hasta dónde puede llegar y cuántas cosas es capaz de lograr de ellos, siempre llegando hasta el límite de su paciencia.

- ⊖ Además, en ocasiones, los niños hacen rabietas simplemente porque están muy cansados o sobreestimulados y no pueden controlar sus emociones.
- ⊖ Otras veces reflejan el enfado y la frustración que sienten por no poder hacer algo que querían hacer....

Pero, sin que importen las razones desencadenantes de la rabieta ni la compasión que despierte en los padres, se trata de un **comportamiento inaceptable**.

El niño debe aprender que es una **conducta inadecuada**, que no conduce a ninguna parte y que no le ayuda en su frustración, ni le libra de una obligación ni modifica la manera de pensar de sus padres con respecto a algo.



¿Qué podemos hacer?

1. Ignorar las rabietas.

Es la fórmula más rápida para liberarse de este comportamiento, ya que el objetivo principal de la mayoría de rabietas es llamar la atención y nada más. Aunque se trate del resultado directo de un «No» de los padres, a un «Dame», o sea provocada por haber ordenado al niño un quehacer, una rabieta no es la respuesta correcta. Como no se puede razonar con el niño en medio de un arranque emocional, es preferible no intentarlo hasta que finalice la rabieta.

Además podemos hacer otras cosas:

- Apartarse: hacer otras cosas mientras dure la rabieta, por ejemplo continuar con la conversación interrumpida. Si el niño está en un lugar seguro se puede incluso abandonar la habitación, observando la situación a distancia. Si la rabieta es una estratagema para atraer la atención, quizás el niño siga a sus padres ya que necesita público. Se ha de tomar este signo como una comprobación de que se está utilizando la estrategia correcta. Se puede cantar, poner la radio, o la televisión, sentarse a leer un libro o ponerse a cocinar. Hay que tener cuidado de no mirar al niño, ya que incluso una breve mirada podría prolongar la rabieta.
- Cuando el niño termina la rabieta no hay que darse por enterado. Hay que recibir al niño de vuelta como si no hubiese pasado nada, proporcionándole una ocasión de volver a congraciarse con los demás, sin mencionar el incidente.

2. Separar al niño si las rabietas persisten.

Los padres deben decir al niño que está bien que quiera hacer una rabieta, pero que ellos están cansados de oírle. Le podemos poner en una silla y llevarle a un rincón en otra habitación donde el niño no te vea, pero donde se le pueda controlar. A un niño más mayor se le puede enviar su habitación, si así se prefiere. Hay que decirle que permanezca sentado durante X (los años que tenga el niño) minutos y que no podrá moverse de su silla hasta que esté tranquilo durante treinta segundos

3. Usar un sistema de elogios y recompensas para reforzar la cooperación.

Se debe decir algo parecido a «Me ha gustado mucho tu forma de escucharme». Hay que prestarle atención cuando se comporte bien.

- Elogiar y enseñar estrategias alternativas. Enseñar al niño las formas apropiadas de atraer la atención de los padres y de que exprese su frustración. Se le hará una puesta en escena de cómo debe comportarse: quizás el niño deba dar a sus padres un golpecito en la pierna o decir «Mamá, te necesito» con voz tranquila. Hay que elogiarle cuando lo haga correctamente.
- Prestar al niño atención especial cuando no haga rabietas. «Pescar» al niño cuando se está portando bien. Si pensamos que está haciendo rabietas para atraer la atención, hay que asegurarse de que se le presta la debida atención cuando se porta bien. Esto le hará saber que sus buenos comportamientos se notan y que son apreciados. Incluso se puede llevar un diario de buenos comportamientos para recordárselos al niño.
- Utilizar premios y castigos. Si el niño ha utilizado las rabietas durante años para atraer la atención, con un buen sistema de recompensas además de la firmeza de los padres, se pueden modificar las conductas más rápidamente. Los premios son una forma positiva y formal de ponerlas de manifiesto y al mismo tiempo harán que el niño crea que merece la pena adoptar otra actitud. Por ejemplo, podrá ganar puntos o pegatinas cada vez que acepte un «No» sin disentir ni hacer rabietas.

4. No dejar que el niño utilice las rabietas para eludir responsabilidades.

Resulta increíble la rapidez con que un niño pequeño puede aprender que las rabietas distraen tanto a los padres que se olvidan del hecho que las desencadena. Por eso, una vez que la pataleta ha pasado hay que hacer que el niño lleve a cabo la tarea.

5. No dejar que las rabietas cambien los No en Sí.

Los niños aprenden de sus experiencias anteriores que, llorando durante el suficiente tiempo o muy intensamente, consiguen finalmente sus propósitos. Aprenden que esto es especialmente cierto si papá o mamá están cansados, si hay otras personas, o si la familia está fuera de casa en presencia de otras personas. Esto no quiere decir que los niños planeen conscientemente su mal comportamiento o que incluso sean conscientes de que están utilizándolo, sólo son prácticos.

6. Actuar contra las rabietas, ocurran donde ocurran.

La clave para controlar los arranques es actuar en el momento y en el lugar en que se produzca la rabieta.

7. Tratar de mitigar las situaciones que provocan rabietas.

Hay situaciones y momentos en los que es más probable que el niño haga una rabieta. Si está muy cansado o sobreestimulado, es posible que no sea capaz de controlar sus emociones (al igual que muchos adultos).

Por ejemplo a veces los niños se enfadan cuando algo no les sale como ellos quieren. En este momento conviene intervenir y ofrecer nuestra ayuda, mostrándole la manera de colocar la pieza del rompecabezas, la forma correcta de manejar las tijeras.... No hay que dar todo hecho, ni hacer las cosas por él, lo más conveniente es ofrecer ayuda o sugerir alternativas. También es necesario evitar la fatiga o la sobreestimulación. Hay que intentar detener las actividades antes de que el niño esté demasiado cansado o sobreexcitado para poder controlar sus emociones.

2. Mentiras.

Todos los niños pequeños mienten en algún momento. En los menores de cinco años, el mundo mágico de los sueños, deseos y fantasías, no siempre se diferencia de la realidad.

Pero cuando la mentira se convierte en algo crónico pasada esta edad, revela un problema más profundo de inseguridad o falta de autoestima que conviene averiguar y tratar.

Todos mentimos en algún momento: por conveniencia, vergüenza, interés, respeto o necesidad. Por piedad, desesperación, defensa o simplemente por gusto. Las mentiras crecen con nosotros y evolucionan junto con nuestra personalidad. Pero si la mentira es persistente y trastorna nuestra vida y la de los que nos rodean, se convierte en algo patológico y peligroso.

Los padres desean que sus hijos no les mientan nunca, que confíen en ellos y les digan siempre la verdad. Para lograr esto, hay que inculcar ciertos hábitos de conducta y darles ejemplo desde pequeños. Mentir es una parte natural del desarrollo mental del niño y ciertas mentiras son positivas, pero si tu hijo es muy pequeño, es peligroso que se dé cuenta de que alterando la realidad obtiene un beneficio, porque así aprende a decir mentiras para evitar sus responsabilidades.

¿Qué objetivo tienen las mentiras?:

- ⊖ **Menos de 3 años:** Por debajo de esta edad los niños no mienten aunque digan cosas que no son verdad, pues para ellos sí lo son y con eso les basta.
- ⊖ **Entre 3 y 5 años:** La mentira no se produce de forma consciente, sino como elemento constituyente de sus juegos e historias fantasiosas. La mentira es un elemento más del juego y no hay que darle demasiada importancia, salvo que se extienda a su comportamiento habitual o se convierta en la forma por excelencia de obtener lo que quieren.

También les sirve para aprender que no siempre los adultos saben todas las cosas, que puede ser una forma útil de llamar la atención en algunos casos, o que les permite evitar consecuencias negativas, como por ejemplo, un castigo...

A veces, mienten simplemente porque imitan lo que ven, es decir, absorben nuestras formas de actuar, de comportarnos y también, por qué no decirlo, de mentir. Asimismo, si nuestro nivel de exigencia es demasiado elevado, puede influir de tal forma que al no poder cumplirlo mientan para evitar defraudarnos, la mentira puede convertirse en una válvula de escape que enmascare una ansiedad demasiado elevada.

- ⊖ **A partir de 5 años:** A esta edad comienzan a mentir de forma consciente, cuando ya suelen distinguir la diferencia entre lo que es cierto y lo que no lo es, aunque aún no tienen claro que mentir sea algo incorrecto. Las mentiras pueden producirse tanto por inseguridad y falta de autoestima -que intentan ocultar mediante la mentira- o bien para probar y ver las reacciones de los adultos y comprobar hasta dónde pueden llegar. En algunos casos, se trata de una forma de obtener afecto (que puede significar la existencia de problemas emocionales no resueltos) y que en la adolescencia puede convertirse en una forma de obtener más intimidad o de ocultar otros problemas más graves.

La mentira puede ser un síntoma que nos indique la personalidad de nuestro hijo:

- El niño tímido que se evade al sentirse desamparado.
- El niño agresivo y colérico que no encuentra la reacción adecuada.
- El niño temeroso que trata de huir del peligro.
- El niño vengativo que busca desquitarse.

¿Qué podemos hacer?

Lo primero es intentar averiguar el porqué de ese comportamiento para así poder corregir lo que de nuestra parte pueda estar influyendo en el mismo.

Algunas pautas que podemos emplear para evitar en lo posible las mentiras de nuestros hijos:

- ✚ **Dar ejemplo:** Es difícil pedirle que no mienta si nosotros lo hacemos de forma habitual. Frases tan comunes como decir "Si me llaman por teléfono, di que no estoy", pueden confundir al niño si luego le recriminamos por decir él algo parecido.
- ✚ **Crear un clima de confianza** que le sirva para tener la seguridad de que puede contarnos todo con tranquilidad y sin miedo.
- ✚ **Explicarle claramente la diferencia entre la verdad y la mentira.** Esto es especialmente importante en edades tempranas, donde, además, ajustaremos la explicación a su edad.
- ✚ **Felicitarle cuando nos diga la verdad,** especialmente si la misma conlleva riesgo de ser castigado. Por supuesto, si ha actuado mal y nos lo confiesa sin mentir no significa que no le debemos castigar, sino que separaremos claramente lo que es un comportamiento inadecuado por su parte de lo que el niño significa para nosotros: le queremos por sí mismo, no por sus actos.
- ✚ **No reaccionar de forma desproporcionada cuando mienta,** siendo preferible reprenderle o comentar lo ocurrido en privado que hacerlo en público.
- ✚ **Explicar claramente lo que esperamos** en cuanto a cumplir normas y los beneficios que conlleva. Ello le permitirá entender bien la relación entre conducta y consecuencias.
- ✚ **Fomentar oportunidades para que actúe de forma sincera.** Nosotros confiamos en ellos pero deben ser honestos con nosotros.
- ✚ **Guardar proporcionalidad entre la conducta y sus consecuencias.** Tan inadecuado es castigar excesivamente una conducta errónea como premiar sobremanera una positiva.
- ✚ **La mentira no siempre hay que castigarla;** a veces es más positivo saber sus razones para mentir, de tal forma que podamos actuar para que comprenda lo valioso de la sinceridad. Aumentará nuestra confianza y al mismo tiempo su libertad y autonomía.