

Técnicas para trabajar el enfado y la rabia en los niños

En la primera infancia, los niños comienzan a adquirir la capacidad de reprimir los impulsos de agresión física (como empujar, golpear, pellizcar, morder, gritar, etc.) cuando están enojados. Los niños en edad preescolar aprenden a identificar los estados emocionales básicos, en ellos mismos y en los demás, mediante el uso de la palabra. Sin embargo, es frecuente que algunos niños recurran a conductas de violencia física (arrojan juguetes, empujan o golpean a sus padres o compañeros), en parte porque aún se están acostumbrando al uso de la palabra para expresar sus sentimientos.

La forma en que los padres responden a las situaciones emocionales influye de manera significativa en el aprendizaje del niño a manejar sus propias emociones. **Los niños necesitan una guía para poder expresar y dominar las emociones y conductas correctamente.**

El enfado, la rabia, la ira son emociones normales, no hay que reprimir estas emociones en los niños, únicamente mostrarles qué es lo que significan en un momento determinado y enseñarles las habilidades adecuadas para controlar la rabia y el enfado.

¿Qué pueden hacer los padres?

Los padres pueden estimular la adquisición de habilidades eficaces para manejar el enfado de las siguientes maneras:

- Primero, **los niños (y adultos) para poder controlar la rabia y el enfado deberán entender que el comportamiento no tiene que ir ligado a los sentimientos.** Después y seguidamente, deberán tener un buen ejemplo de modelado en conducta de los padres. Los padres deben enseñar a los niños a poner nombre a sus sentimientos para que sean capaces de verbalizar los sentimientos de ira, rabia, enfado, frustración y decepción. Decir cosas como: *‘Está bien que te sientas enfadada, pero no está bien que golpees y tires el juguete’* es de gran ayuda. El niño entenderá que está en su control el manejar las acciones de sus sentimientos.
- **Ayudándolos a desarrollar la empatía.** Por ejemplo, le puedes preguntar a tu hijo: “¿Cómo piensas que se puede sentir María cuando le gritas y le quitas su juguete?” o “¿Cómo te sentirías tú si Pablo te hiciera lo mismo?”.

- **Enseñándoles que puede admitirse cualquier sentimiento pero no cualquier comportamiento.** Es decir, uno puede sentirse frustrado, pero no por ello puede golpear, patear o agarrar a otro para expresar lo que siente.
- Aprovecha cualquier momento en el que te sientas enfadado para manejar correctamente tus emociones y después, hablarlo con tu hijo. Si un niño ve que sus padres pierden los estribos, ellos harán lo mismo. En cambio, si te ves lidiar con tus sentimientos de una forma correcta, ellos harán lo mismo también. Verbaliza tus emociones y tus acciones y asume la responsabilidad de tu comportamiento si has perdido la calma frente a tus hijos. Pide disculpas siempre que sea necesario.
- Cada situación que lleva a tu hijo a afrontar sentimientos de enfado es una oportunidad de aprendizaje. Cuando notes que tu hijo mantiene la calma ante una situación irritante, remárcalo y felicítalo. En cambio, si notas que no controla bien el enfado, acércate para ayudarle a resolver el problema. Pregúntale, por ejemplo, qué podría hacer la próxima vez que le suceda algo que suscite su enfado. Ayúdale a encontrar opciones como “avisar a un adulto” o “dar la espalda”, y luego alienta a que la próxima vez reaccione eligiendo una de estas formas socialmente aceptadas.
- **Ayudándolos a desarrollar hábitos de control efectivo del estrés** para evitar exabruptos de ira. Pídeles que piensen y participen regularmente en actividades positivas, como hacer ejercicio, leer, escuchar música, etc., que los mantengan alejados de aquello que los irrita.
- **Aconsejándoles a hacer inspiraciones profundas** antes de reaccionar agresivamente cuando están enfadados.

Algunas técnicas que pueden resultar de interés

- **Identificación de emociones básicas y complejas:**

Según la dificultad que manifieste el niño, su capacidad de abstracción y sus intereses, la identificación de emociones se puede trabajar con fotografías de personas reales, dibujos de sus personajes favoritos de ficción, emoticonos, etc.



¿que emoción representa cada cara?

1. Identifica qué pueden estar sintiendo estos smileys y escríbelo debajo de cada uno.
2. Después, describe en qué situación/es te encuentras tú de esa manera.

- **Identificación de emociones en base a situaciones vividas:**

Se trata de relacionar las emociones que sentimos con diferentes situaciones de nuestra vida diaria. Podemos aprovechar las expresiones faciales anteriores para pensar en qué contextos el niño manifiesta dichas emociones, pero también analizar dibujos en los que personas externas reflejen diferentes estados de ánimo.

- **Comprensión de que, ante una misma situación, diferentes personas pueden reaccionar de manera diferente:**

Es importante que el niño entienda que no a todos nos enfadan las mismas cosas, ni nos alegran las mismas situaciones, etc.

Comprensión del funcionamiento de la ira o el enfado y aplicar este conocimiento a sí mismo

- **Reconocimiento de nuestro enfado:**

Como ya hemos visto, no todos nos enfadamos de la misma manera. Identificar los indicadores de enfado en sí mismo, va a ayudar a detectar en qué momento llevar a cabo las estrategias de autocontrol o “enfriamiento”

¿Cómo sé que estoy enfadado? (frunzo el ceño, aprieto los puños, siento calor, se me acelera el corazón, etc.). Para ello, se puede trabajar con un “termómetro de enfados”. En ocasiones es necesario contar con una señal externa que nos ponga sobre aviso de que nos estamos enfadando y que, por tanto, debemos poner en marcha las herramientas de control de la ira que se verán a continuación (por ejemplo semáforo) o una señal nuestra (gesto, palabra pactada...)

Entrenamiento en estrategias de control de la ira / técnicas de enfriamiento

Existen diversas técnicas para el control de la ira que se aplican según las características del niño, teniendo en cuenta su edad, capacidad cognitiva y de autocontrol, etc. Algún ejemplo:

- Técnicas de relajación

Se puede entrenar la respiración profunda y/o la estrategia de tensión-relajación. Técnica del globo.

- Técnica de la tortuga

Se trata de enseñar al niño a controlar su conducta animándole a “meterse en su caparazón”. De esta manera, evitamos comportamientos disruptivos como pegar, romper cosas, etc.

Anticipación de situaciones susceptibles a enfado y recuerdo de las técnicas que debemos poner en marcha para el control de nuestra ira.