

Rabechas: trucos para superalas

A rabecha é unha reacción normal do pequeno ante a frustración que debe corrixirse o antes posible

Non fai falta ser Zipi Zape, nin a audaz Mafalda para entender o que é unha rabecha infantil, un enfado ou unha perrencha. No salón de moitos fogares hai unha María Rodríguez e un Xosé Pérez que cada día se tira ao chan, patexa, chora e berra sen parar cando non consegue o que desexa, e o peor é que esta escena non é unha situación excepcional para moitas familias, senón que se converteu nun feito cotián. Os expertos aseguran que os pequenos de entre 2 e 4 anos expresan a través do rabecha a súa frustración ante unha situación que non é do seu agrado. Esta actitude, no entanto, pode facer perder os nervios a moitos proxenitores, máis se ten lugar nun espazo público. Por iso os psicólogos aseguran que a rabecha infantil debe corrixirse o antes posible para evitar que se converta nunha ferramenta en mans dos nenos, coa que o pequeno logre todo o que se propón.

A rabecha do neno: a que se debe?

A rabecha defínese como un enfado grande que vive o neno acompañado en numerosas ocasións dun choro violento. O pequeno adoita berrar dun modo desmesurado, tirarse ao chan, retorcerse e mesmo chegar a pegar os seus pais, ou poñerlles unha impresionante cara de odio. Esta reacción infantil adoita desencadear nerviosismo e alteración por parte dos proxenitores, máis aínda cando esta ten lugar nun espazo público e o pequeno molesta outras persoas coa súa actitude.

O pequeno non é capaz de controlar os seus sentimentos, que o desbordan, e, por iso, responde de forma explosiva.

A rabecha pode desencadearse porque algo non lle sae como esperaba ou por non ter as aptitudes necesarias. O enfado xorde, así mesmo, cando un adulto

impide o neno facer o que quere, ou o proxenitor non responde a todas as súas demandas. O cansazo do pequeno é outra causa frecuente de rabechas.

Pódense evitar as rabechas?

Ante estas situacións o labor dos pais é guiar o comportamento do neno e ensinalle que esa non é a forma axeitada de expresar o seu enfado, cansazo ou malestar. O obxectivo debe ser que o pequeno comprenda que nin os choros nin os patexos son unha ferramenta eficaz para conseguir o que anhela. A principal premisa que debe conducir a resposta dos proxenitores ante unha rabecha é a de non ceder. É dicir, non claudicar ante a rechamante reacción do pequeno, nin lle dar o que pide. A meta? Demostrar o pequeno que a súa estratexia non funciona.

Trucos para minimizar as rabechas

▬ **Ignorar o pequeno.** Non facer caso ao neno pode dar bos resultados ante unha rabecha. O neno sabe que sen un público que o observe o efecto dos seus choros e berros

é nulo. Se a rabecha ten lugar no seu fogar, abondará con saír do cuarto onde estea o pequeno, non sen antes dicirlle que esa actitude é inadecuada e que "regresaremos" cando se calme.

As rabechas infantís son, así mesmo, habituais en lugares públicos como no parque, no supermercado, ou durante o paseo. Nestes escenarios pode dar as costas ao pequeno para que se decate de que non conseguirá nada coa rabecha.

▬ **O poder das palabras.** Razoar cun neno no medio dunha rabecha pode resultar unha misión imposible. É moi probable que o pequeno non escoite nada do que lle di ou, sinxelamente, que non poña atención. Nestas situacións, é máis efectivo esperar a que o enfado

pase. Entón, débese falar co neno sobre o acontecido e ensinalle que as cousas se poden solucionar por camiños diferentes ao pateo. O reforzo positivo é unha das claves para lograr que o neno renuncie ás rabechas. Se a próxima vez que o neno se enfrente a unha situación difícil o neno opta polo diálogo, en vez de pola rabecha, é clave felicitalo por iso.

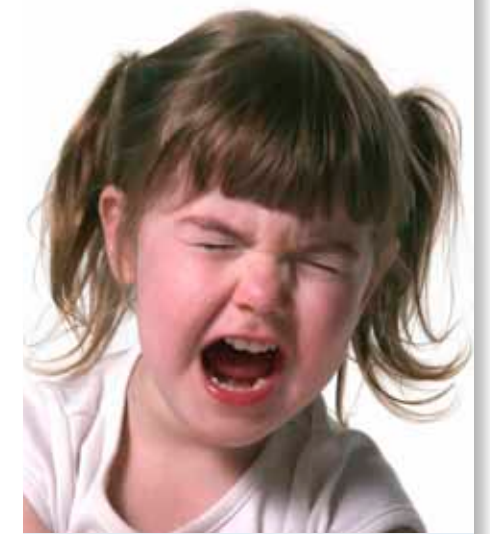
▬ **Recoñecer** as causas da rabecha. Identificar os motivos que desencadean a rabecha do neno é fundamental para axudar o pequeno a dominar as súas emocións. Os nenos que recorren á rabecha para expresar

a súa frustración tenden a intensificar a súa reacción en determinadas situacións, como cando están cansos ou teñen fame.

Os pais coñecedores destas circunstancias poden esquivar a rabecha, ao detectar estes síntomas nos seus fillos, deitándoos ou deixándoos descansar un anaco.

▬ **Máis vale previr.** Coñecer as reaccións do neno pode axudar os pais a sortear un enfado infantil violento. Non se trata de ceder ante o pequeno senón de botar man doutras ferramentas eficaces, como o diálogo. Un pai que sabe que ante unha orde, ou negativa determinada, o neno responderá cunha rabecha debe anticiparse: ha de intentar razoar co pequeno antes de que se desencadee o enfado. Se, por exemplo, acode a unha tenda onde hai lambetadas, e sabe que o neno patexará se non se lle compra todo o que pide, antes de entrar débese negociar co neno. Un trato eficaz pode ser pactar que tan só se lle comprará unha lambetada e que en caso de rabecha non obterá ningunha.

✚ www.consumer.es



CATRO CONSELLOS IMPRESCINDIBLES

- **A unión fai a forza. Ante a rabecha do neno, todos os adultos deben responder por igual. Se un cede, as estratexias non resultarán efectivas.**
- **É preciso manter a calma e non se enfadar, nin berrar. Dese modo, só se conseguirá que o neno vexa que os pais emulan a súa actitude.**
- **Unha rabecha infantil pode resultar moi molesta para as persoas alleas que a presencian. Convén disculparse con elas e facer todo o posible para intentar aliviar a molestia.**
- **Reforzar as actitudes positivas do neno e premialo con xestos de cariño e recoñecemento cando o pequeno evite por si só as rabechas. Aos poucos, o pequeno aprenderá a controlar as súas emocións e a responder de forma axeitada ante a frustración.**

