



5 actividades para calmar las rabietas



Juegos y actividades para aprender a gestionar la rabia y el enfado

Las rabietas y berrinches son inevitables. Forman parte del desarrollo normal de la psicología humana.

La mejor manera de ayudar a tu hijo/a a superar las rabietas es enseñándole a identificar las emociones negativas que se generan de manera inevitable en la vida ante el estrés, la frustración, la ansiedad o la agresión..

Una vez identificadas, aprender a gestionarlas de la manera más saludable para él o ella y para su entorno.

Te animo a que practiques cualquiera de estas técnicas con tus peques., Seguro que los dos aprendeis algo.

Elige una...



1 LA CAJA DE LA RABIA



2 EL BOTE DE LA CALMA



3 LA TÉCNICA DE LA TORTUGA



4 EL COJÍN DEL ENFADO



5 LA RELAJACIÓN

La Caja de la Rabia



¿PARA QUÉ SIRVE?

La 'Caja de la rabia' sirve para que el niño aprenda a controlar su momento de enfado y consiga tranquilizarse antes de actuar de forma incontrolada.

¿CÓMO FUNCIONA?

- Primero le contamos el cuento de "Vaya Rabieta" de Mireille d'Allance o similar. En este cuento la ira y el enfado toman forma de monstruo que lo rompe todo y Roberto (el protagonista) aprende a meter a su monstruo en una cajita.

- Pide a tu hijo/a que dibuje su propio monstruo de la rabia. Dale una hoja en blanco y todo tipo de lápices de colores para que de forma a su monstruo. Que raye todo lo que quiera y deje salir a su monstruito.
- Que le ponga ojos, pies y manos para que tenga entidad de monstruo y sea reconocible. Lo que conocemos nos da menos miedo.
- Una vez que lo haya dibujado y se encuentre más tranquilo que lo arrugue y lo meta en una caja. De esta manera cada vez que se sienta igual puede recurrir a realizar la misma operación o visitar a su monstruo en la caja, sacarlo, arrugarlo y volverlo a meter dentro.

¿QUE SE APRENDE?

- Aprender a reconocer las propias emociones y aceptar su existencia.
- Aprender a gestionar el enfado y la rabia.
- Técnica de autocontrol emocional.



El Bote de la Calma



¿PARA QUÉ SIRVE?

Sirve para que el niño, por sus propios medios, se tranquilice. De tal manera que se pueda hablar y razonar con él sobre el motivo de la rabieta o enfado.

¿CÓMO FUNCIONA?

- Cuando el niño se encuentra en un estado de agitación notará como su respiración y pulso se aceleran.
- Agitando el frasco conseguirá liberar esas emociones de tensión y enfado.

- Desde ese lugar, podrá observar la purpurina descender, favoreciendo la relajación y la vuelta al equilibrio emocional.

CÓMO CONSTRUIR UN BOTE DE LA CALMA PERSONALIZADO

- Coge un un bote de cristal o una botella de plástico transparente si el niño es muy pequeño.
- Llena la botella de agua templada
- Echa pegamento transparente o blanco si no tienes
- Echa un poco de colorante alimentario o pintura
- Echa purpurina de tonos claros relajantes y remueve.,
- Una manera de personalizarlo es construir un personaje con él: por ejemplo un **pollito de la calma**, cortando 3 trozos de cartulina amarilla, uno triangular para el pico y dos redondos que harán de ojos. Pinta los ojos de negro para que tengan pupilas.
- Y ya está, deja que tu hijo lo mueva y lo ponga en un lugar de su habitación que le guste y reconozca como su rincón de la calma.

¿QUÉ SE APRENDE?

- Aprender a reconocer el estado físico del enfado y la ansiedad.
- Expresar el enfado canalizándolo de manera no agresiva.
- Aprender a relajarse y salir del estado "rabieta".



La técnica de la Tortuga



¿PARA QUÉ SIRVE?



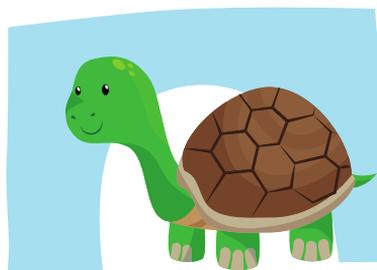
Para que los niños/as identifiquen situaciones de estrés y agresividad. En esos casos, pueden meterse en su caparazón, como la tortuga, para analizar la situación, no reaccionar de forma impulsiva y tomar decisiones.

¿CÓMO FUNCIONA?

- Buscamos ejemplos en las conductas del niño para que identifique qué situaciones le generan estrés o son agresivas (en el cole por ejemplo si le quitan un juguete)
- Identificamos esa situación con la palabra "Tortuga".
- Esta palabra activa la posición de tortuga en el niño (puede ser muy similar a la de balasana o postura del niño en Yoga), donde el pequeño se puede sentir a salvo, en calma y protegido.
- Le pedimos que respire en esa postura y que no "reaccione" de manera inmediata. Así le damos tiempo a soltar la tensión del momento y poder tomar una decisión respecto a cómo actuar.
- No consiste en "censurar" la respuesta, pero si en evitar el automatismo en la misma, especialmente cuando son niños que tienden a reaccionar con rabietas, y agresividad ante situación de estrés o en las que se sienten amenazados.

¿QUÉ SE APRENDE?

- Control de la conducta cuando están en modo "rabieta" ante situaciones estresantes o que le generan rabia.
- Aprender a expresar esas emociones de una manera adecuada, sin agresión.
- Reducción de la impulsividad y del efecto "automático"



El cojín del enfado



¿PARA QUÉ SIRVE?

Para descargar la ira o el enfado de manera física, cuando no es suficiente de otra forma.

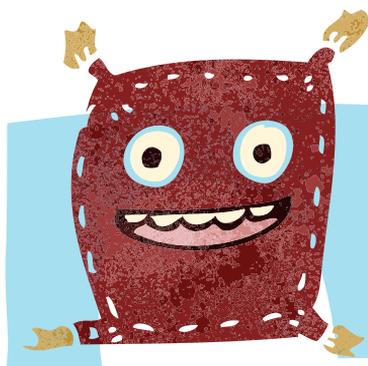
Canalización física de la agresividad.

¿CÓMO FUNCIONA?

- Colocamos almohadas y cojines en el suelo. También podemos utilizar peluches.
- La dinámica de la actividad es que el adulto diga un enunciado sin terminar y, a partir de ese momento los niños tienen un tiempo determinado (pueden ser 10 o 15 minutos, lo que el adulto considere que ellos necesitan) para descargar su ira) para golpear los cojines o almohadas.
- Puede ser con las manos, o mejor con otro cojín. Así no se harán daño.

¿QUÉ SE APRENDE?

- A reconocer las situaciones que me enfadan.
- Aprender a expresar la emoción descargándola físicamente sin agredir a los demás pero consiguiendo expulsar la ira.



Técnicas de relajación para gestionar el enfado y la tensión

EJERCICIO DE LA HORMIGA



Por medio de esta técnica de respiración, pondremos al niño en la situación de respirar como un animal pequeño como la hormiga o un animal grande como el león. La hormiga respira lenta y profundamente, mientras que el león lo hace rápido y fuerte. De esta forma aprenderá que la manera correcta de respirar es la de la hormiga.

EJERCICIO DEL GLOBO



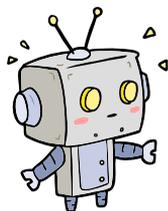
El ejercicio del globo funciona muy bien con niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). En él, el niño debe llenar sus pulmones de todo el aire que pueda, para después exhalarlo lentamente en el globo. Repetir este ejercicio varias veces seguidas ayudará enormemente.

ABRAZAR A UN PELUCHE



Esta técnica consiste en hacer que el niño imagine que es la madre o el padre del peluche. En este ejercicio tendrá que abrazar con fuerza al peluche, creando una tensión muscular que debe ir soltando poco a poco para no hacer daño al peluche.

EL ROBOT Y EL MUÑECO DE TRAPO



El robot está hecho de metal y es rígido, mientras que un muñeco de trapo es blando y flexible. Por este motivo, el niño tiene que hacer de robot de forma que sus músculos se tensionen, para después imitar a un muñeco de trapo y dejar que todas sus extremidades se relajen.