

BOLETÍN PSICOPEDAGÓGICO

Colegio Mater Purissima

JULIO



ESTOY MUY ENOJADO

¿Cómo podemos ayudarlos a expresarla de forma saludable?

Las primeras personas que ayudan al niño a regularse emocionalmente son sus padres, a través del contacto físico, el afecto, el lenguaje y el tono de voz.

La forma en que los padres responden a las situaciones emocionales influye de manera significativa en el aprendizaje del niño, en el desarrollo de la capacidad para manejar sus propias emociones.

El tema de la rabia o ira generalmente es terreno complicado, pues es una emoción culturalmente temida y rechazada, que se nos ha enseñado históricamente a reprimir, negar y esconder.

Pero no por mucho esconder, algo dejará de existir; más bien, sabemos que estará mucho más presente. He ahí el objetivo: intentemos iluminar esa parte oscura de la casa, pues la rabia no sólo existe y es parte de nosotros sino que juega un rol muy importante en nuestro desarrollo, ya que nos indica cuando nuestras necesidades no están siendo satisfechas.

El distinguir ira de agresión nos permite comprender que, si bien de la rabia no podemos "escapar", sí es evitable responder agresivamente.

La ira es una respuesta natural que solo se vuelve dañina cuando se expresa agresivamente, generando daño a uno mismo o a otros; en este sentido, no es la emoción la que se debería reprimir o censurar sino más bien la agresividad como forma de expresión de esa rabia.



Podemos estimular la adquisición de habilidades eficaces para hacerle frente al enojo con las siguientes estrategias:

Enseñándoles que puede admitirse la ira pero no la agresión. Es decir, uno puede sentirse frustrado, pero no por ello puede golpear, patear o agarrar a otro para expresar lo que siente. "Veo que estás enojado pero no está bien que empujes a tu hermano". Pregúntale, por ejemplo, qué podría hacer la próxima vez que le suceda algo que suscite su enfado.

Practicando técnicas de respiración. Las técnicas de respiración son muy importantes y conviene que niños, adolescentes y adultos las conozcan y las utilicen diariamente. La respiración profunda permite que el cuerpo se relaje y que la mente recupere la sensación de control gracias al oxígeno. La respiración debe trabajarse desde que los niños son pequeños para que les ayude a controlar las situaciones de estrés que les causa sensación de nervios o ira.

Enseñándoles a encontrar opciones como "avisar a un adulto" o "expresar verbalmente lo que no le gusta: No me gusta que hagas esto porque...", y luego alíentalo a que la próxima vez reaccione eligiendo una de estas formas socialmente aceptadas.

Contar o restar números. Muchas personas se calman y se relajan contando hasta diez o hasta el número que se adapte mejor (más aún en combinación con las respiraciones profundas). Restar números mentalmente de 5 en 5 o nombrar números pares, es una buena opción para distraer al cerebro de aquello que nos está causando estrés o malestar, por lo que también es una buena técnica para enseñar a los adolescentes.

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?"



Comprender lo que les sucede y nombrar las emociones. Por ejemplo, expresar que se entiende el motivo de su rabia, pena etc.: "parece que te molestó que hiciera esto...". De esta forma, se reconoce que algo le está ocurriendo y el niño/a se sentirá comprendido y acompañado.

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, arte, escuchar música, etc.

Estar disponibles para conversar cuando se han calmado. Es importante expresarles que se comprende que sientan rabia, pena, frustración, etc., pero que mientras estén invadidos por la emoción no se podrá solucionar nada.

¿Cuándo hay que buscar la ayuda de un profesional?

Aprender a controlar las emociones es una parte normal del crecimiento. Algunos niños adquieren habilidades efectivas para el control de la ira fácilmente, mientras que otros necesitan más práctica.

Si tu hijo tiene dificultades para calmarse cuando está enojado o sufre episodios frecuentes en los que no puede evitar agredir física o verbalmente, es posible que necesite la intervención de un profesional.

Un profesional podrá evaluar las causas subyacentes y los factores que activan el enojo y la frustración, y ayudar al niño a adquirir habilidades específicas para el control de la ira. Podrá, también, dar apoyo y orientación a la familia y al colegio.

