

# LAS RABIETAS, LOS ENFADOS Y PATALETAS, UNA FORMA DE MANDAR Y DE IMPONER LAS NORMAS.

FRANCISCO BUIGUES.

## PREAMBULO

Con el siguiente documento de reflexión, queremos iniciar una nueva forma de colaboración escuela-familia que facilite herramientas para abordar algunos problemas y dificultades que creemos relevantes en el ámbito educativo familiar.

Este tema está adquiriendo unas dimensiones preocupantes y que ponen de manifiesto lo que venimos denominando un tiempo cultural que está generando niños y niñas que se convierten en "bebés grandes", exigentes y tiranos y padres y madres maltratados de diversas maneras.

Según datos de un informe de la **Fundación Amigó** -realizado a partir de datos de la **Fiscalía General del Estado**- cada día en España hay **13 familias** que presentan una denuncia contra sus hijos por este motivo.

Aunque desentrañar lo que está pasando en un tema de tanta complejidad excede los objetivos de este documento, si queremos hacer una reflexión amplia que ayude a entender y a adoptar actitudes y actuaciones útiles para mejorar las relaciones con nuestros hijos e hijas.

## TIEMPO DE ACELERACIÓN E INCERTIDUMBRES: DIFICULTADES ACTUALES PARA SER PADRES Y MADRES.

Vivimos una realidad social cada vez más compleja, con cambios rápidos y constantes en todos los ámbitos de la vida y como consecuencia de ello este es un tiempo de aceleración, de pérdida de certezas y de incertidumbres. Y esto ocurre a nivel laboral, a nivel social, en lo educativo, en nuestras relaciones cotidianas. En cuanto a la educación de nuestros hijos e hijas, rechazamos los modelos educativos de nuestros padres y madres, no queremos que nuestros hijos e hijas tengan las carencias que vivimos nosotros, afectivas ni de ningún tipo, pero no sabemos muy bien como tenemos que tratarlos, que modelos son los más adecuados, que conviene consentirles y cuando tenemos que decirles que no.

De diferentes talleres realizados con madres y padres recogemos la siguiente lista de dificultades:

- Poco tiempo para los hijos e hijas. Las madres y padres estamos divididos entre el trabajo y la educación de los hijos e hijas. Sentimientos de culpa y compensación a través de caprichos y de permitir conductas inadecuadas.
- Rechazo a los modelos autoritarios por miedo a frustrar o traumatizar a nuestros hijos e hijas y no saber como poner normas y límites. Confusión respecto a como utilizar la autoridad; ni siquiera sabemos si es conveniente o no utilizarla, como y cuando.
- En ocasiones reforzamos las conductas inadecuadas (llantos, chillidos, pataletas, conductas agresivas) al conseguir nuestros hijos e hijas lo que quieren a través de ellas, bien prestándoles excesiva atención o dándoles lo que piden.
- Utilización inadecuada de castigos: castigar periodos largos; castigar desproporcionadamente porque lo hacemos cuando estamos enfadados. Quitar castigos que se han puesto. Utilizar amenazas sin cumplirlas.
- Ignorar y no reforzar lo deseable, lo que nuestros hijos e hijas hacen bien: no utilización del lenguaje positivo para reforzar lo que nos gusta de nuestros hijos e hijas.

- Dar instrucciones ineficaces: "pórtate bien", "se bueno"; "date prisa"... que no facilitan que nuestros hijos e hijas sepan lo que queremos y esperamos de ellos y ellas.
- Dejar que manden nuestros hijos para no contrariarles.
- No pararnos a escuchar y comprender las emociones de nuestros hijos y rechazarlas sin más.
- Influencia negativa de la televisión y cualquier pantalla, que compite con la familia y la escuela en la socialización de los hijos e hijas y transmite muchas veces valores negativos.
- Querer evitar cualquier sufrimiento a nuestros hijos e hijas, incapacitándoles para vivir tanto las emociones positivas como las negativas a las que tendrán que enfrentarse durante su vida. Esconderles nuestras emociones y sentimientos y no hacerles participes y decirles la verdad.
- Estar bastantes solos para educar a los hijos e hijas y no poder contar con la red familiar extensa.
- Necesidad de delegar en los abuelos por razones laborales

### ¿QUE PASA QUE ESTAN FLORECIENDO GENERACIONES DE NIÑ@S TIRANOS Y PADRES y MADRES CAUTIVOS?

Vivimos en un tiempo psicológico centrado en el mito de la felicidad, entendido como satisfacción permanente y ausencia de sufrimiento. Así es que queremos evitar a nuestros hijos e hijas cualquier dificultad, frustración, dolor o tristeza que son propios de todo crecimiento humano.

Muchos padres de hoy han sido educados en un modelo autoritario, con múltiples carencias afectivas y se han dicho a si mismos que nunca educarán así a sus hijos e hijas. Muchos de ellos se han ido al extremo contrario y son incapaces de establecer normas y poner límites y no se dan cuenta que pierden poco a poco su posición de padres. No pueden asumir que mandar significa también ayudar a crecer y que educar requiere establecer límites, poner normas y hacerlas cumplir y enseñar a autorregular los comportamientos.

Cuando los padres se vuelven excesivamente complacientes y lo consienten casi todo, los niños aprenden día a día que solo sus necesidades son importantes y que los padres y madres están ahí para satisfacerlas: se vuelven exigentes y tiranos y "ciegos" a las necesidades de sus padres, familiares, amigos.

Hoy existen padres y madres entregados a sus hij@s, que los cubren de regalos ("que no les falte nada"), que organizan su vida adulta en función de los juegos y placeres del niño ("entregados en cuerpo y alma", "se lo doy todo"). A veces este exceso de afecto no se convierte en plenitud afectiva para el niño, sino en prisión afectiva. No permite al niño explorar y descubrir el mundo de los otros, porque lo encierra y aísla impidiéndole descubrir y comprender las necesidades de los otros.

Muchos papás y mamás actúan movidos por sentimientos de culpa y compensación afectiva hacia sus hij@s. Divididos entre el mundo laboral y la crianza de los hij@s, como consecuencia del escaso tiempo y atención que les dedicamos, compensamos estas carencias dándoles de todo, dejándoles hacer todo cuando estamos con ellos.

En otras ocasiones cuando el padre o madre se halla ausente, por familia monoparental, separación, fallecimiento o dedicación excesiva al trabajo, cuando la madre decide consagrar la vida a su hij@, no se enseñan los hábitos cotidianos de no permitirles todo a los hij@s y entonces no realizan el aprendizaje de la inhibición y de la autorregulación de las conductas.

En estas circunstancias los niñ@s aprenden a mandar, a imponer las normas y a marcar las leyes. Muchas veces lo hacen a través de rabietas, enfados y pataletas, insultos y conductas de descontrol emocional que aprenden de pequeños, que crecen con ellos en la adolescencia y se hacen insoportables para las personas que viven en intimidad con ellos, para convertirse después en adultos sin autocontrol personal y por tanto violentos, ante situaciones que les producen frustración, en diversas situaciones familiares, sociales.

Así es que están floreciendo generaciones de niñ@s que ponen las normas y marcan las leyes, con el consiguiente desastre afectivo familiar: la de los padres cautivos y maltratados que viven un gran sufrimiento y no entienden como les puede pasar eso a ellos que han hecho todo por su hij@; (generación de madres y padres que se sienten tratados como un "trapo" por sus hij@s, sin darse cuenta que la relación que han establecido con ellos les lleva hasta allí).

Aunque los datos estimados del alcance del maltrato a los padres en otros países son imprecisos, ya existen algunas estadísticas: el 5 o 6% en Estados Unidos; un 4% en Japón y el 0,6 en Francia. En nuestro país, **uno de cada diez menores de edad** maltrata a sus progenitores. En 2005, tras un programa emitido por la TV catalana de un niño que maltrataba a su madre, se recibieron miles de llamadas expresando que sus hijos también los maltrataban. En mayo del 2.005 una cadena de radio de ámbito estatal, daba los siguientes datos respecto al año 2.004: 259 denuncias de padres a los que sus hijos les pegaban; 5.000 llamadas telefónicas de padres maltratados. Estos datos no recogen el verdadero alcance del problema ya que muchos padres por vergüenza, desconfianza, no destapan la situación.

#### HACIA UN MODELO EDUCATIVO FAMILIAR O AUTORITATIVO.

La familia es el primer ámbito educativo. Su papel es esencial en el desarrollo y la educación de los hij@s. Es en la convivencia familiar donde el niño o la niña aprende a hablar, a emocionarse y a sentir, a verse a sí mismo –según lo vean los demás – y a relacionarse con los adultos y con otros niñ@s. La familia es el primer laboratorio social donde los hij@s aprenden a relacionarse según lo hagan con los padres, con otros adultos, y según sean las relaciones con sus hermanos, con los compañeros y amigos. Los modelos familiares son pues fundamentales para el desarrollo, la madurez y el equilibrio personal de niños y niñas.

Las necesidades básicas de los niños son de cuidado físico y de atención emocional que requieren de caricias, vínculos positivos y sintonía afectiva con sus padres. Los niños -y todos los seres humanos – dependen del amor y enferman o presentan problemas cuando el amor les es negado de forma continuada. Junto al amor, la autoridad de los padres -entendida como capacidad de marcar pautas y establecer normas, de estimular el esfuerzo y enseñar responsabilidades,- da seguridad y estabilidad afectiva a los niños: pone orden a sus impulsos desordenados y enseña a que sepan autorregular sus comportamientos.

Necesitamos desarrollar un nuevo modelo de educación familiar que superando los efectos negativos de los modelos "**autoritario**", (los padres ejercen un control continuo y no toman en cuenta los sentimientos y opiniones de los hijos), "**permisivo**", (evitación de la autoridad y tendencia a dejar hacer a los hijos lo que quieren, lo que les crea inestabilidad afectiva y una gran inseguridad) y "**amical**", (estilo igualitario en el que todas las opiniones tienen el mismo peso y los padres renuncian a la autoridad para ser amigos de sus hijos, con el consiguiente caos y confusión), esté al servicio de la madurez y el aprendizaje de los hijos y la creación de un marco de convivencia y respeto mutuo. A este modelo lo denominamos "**autoritativo**".

Algunas actitudes y prácticas de crianza propias de este modelo que se ha visto que favorecen el desarrollo de la autoestima positiva de los niños son:

- Los padres se muestran cariñosos y proveen aceptación completa a sus hijos. Le demuestran frecuentemente su afecto y comprensión. Muestran interés por sus cosas y le dan importancia a sus pequeños problemas.
- Los padres son firmes en el establecimiento de las reglas y las normas que razonan y mantienen de forma consistente y con flexibilidad. Realizan demandas a los niños adecuadas a su nivel de madurez y capacidad y que requieren su esfuerzo. La firmeza en las normas ayuda a los niños a desarrollar controles internos (interiorización y autorregulación)
- Utilizan tipos de disciplina no coercitivos. Usan la retirada de privilegios frente al castigo corporal y discuten con el niño las razones por las que su conducta fue inapropiada. Le explican lo que esperan de él.
- Estimulan al niño a que exprese sus opiniones que con frecuencia son aceptadas y tenidas en cuenta.

## LOS ENFADOS Y RABIETAS Y EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS TIRANOS

Los bebés se caracterizan por establecer desde el principio un vínculo afectivo o apego emocional con su madre o figura que la sustituye. Los bebés sienten atracción por su figura de apego, la buscan cuando desaparece y realizan todo tipo de comportamientos para conseguir su proximidad y llamar su atención. Este proceso de vinculación y apego se extiende al padre, hermanos y otros miembros familiares significativos. A partir del sexto mes y hasta aproximadamente los dos años los niños pasan por una fase normal de omnipotencia en la que desean que sus figuras de apego se plieguen a ellos y pueden experimentar que dominan totalmente a sus padres y madres. Si en esta fase los padres no establecen normas y ponen límites al deseo del niño, este aprenderá a imponer sus deseos y lo hará a través de rabietas, pataletas, enfados y diversas formas de llamar la atención. El niño o niña puede convertir el dominio de su entorno en una forma de satisfacción sustitutiva de sus necesidades básicas de atención, cuidado y afecto.

Los niños que de pequeños aprenden que con sus comportamientos de tirarse al suelo, chillar, patalear o pegar a sus padres, consiguen lo que han pedido y perciben el miedo de sus padres a que se produzcan estas situaciones de descontrol, van a desarrollar e interiorizar estos hábitos que se convertirán en un modo de ser y de actuar: esta situación lejos de producirle satisfacción al niño lo mantiene en una gran tensión y estrés, le llena de inquietud, angustia y falta de control emocional de forma permanente. Desarrolla una gran inseguridad y bajo autoconcepto y autoestima.

A veces los progenitores cuando se producen estos comportamientos piensan que ya se le pasaran cuando crezca su hijo. Muy al contrario, lo que ocurre es que se instalan como hábitos de comportamiento, como reacciones emocionales incontroladas que hacen sufrir mucho al niño o niña, a su familia y más tarde a otras personas con las que mantendrá relaciones personales de cierta intensidad.

Algunas características que se observan en estos niños y en sus relaciones son:

- Muestra una gran tendencia a dominar a sus familiares y a sus amigos y compañeros con los que en muchas ocasiones tiene dificultades de relación.
- Se muestra exigente y necesita continuamente ser el centro de atención

- No acepta las frustraciones, los pequeños fracasos; siempre quieren ganar y no acepta jugar si no se siente hábil y piensa que va a ganar. Reacciona lloriqueando si fracasa.
- Se muestra inquieto y no sabe esperar.
- En sus comportamientos sociales le cuesta adaptarse. No sabe percibir las necesidades de los otros y menos satisfacerlas. Le cuesta escuchar a los otros y utiliza el lenguaje para mandar y dominarlos.
- Se muestra insaciable en la exigencia de sus derechos y necesidades a la vez que permanece "ciego" a los de los demás.
- La dinámica familiar se vuelve muy difícil: se crean tensiones permanentes, se producen sentimientos negativos y ambivalentes (de amor-odio) por ambas partes, que se culpabilizan mutuamente.

## ALGUNAS TECNICAS Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS RABIETAS Y ENFADOS.

Enseñar a aceptar la frustración y a regular las propias emociones y la impulsividad en los comportamientos es una tarea fundamental de ser padres y madres. Mandar significa etimológicamente ayudar a crecer. Así es que l@s niñ@s deben aprender que las rabietas, chillidos y pataletas son conductas inadecuadas que no les conducen a ninguna parte y que no van a modificar las decisiones de los papas.

Casi todos los niños y niñas pequeños han tenido alguna rabietas. Si la respuesta de los padres ha sido la adecuada -que el niño no se salga con la suya, ignorar su conducta y no hacerle caso, aislarlo, etc.- estas no se suelen repetir y si ocurre y la respuesta de los padres y madres es la misma, pronto aprenden que sus padres no están dispuestos a ceder y abandonan esta conducta.

Cuando una niñ@ se instala y repite muy a menudo este tipo de conductas significa que ha aprendido en la relación con sus familiares más próximos, que puede obtener lo que quiera de esta forma. Para modificar estos comportamientos el primer paso es que l@s padres y madres entiendan la gravedad de estas conductas y hacia donde llevan y adopten de forma conjunta la decisión de no consentirlas y de que su hijo o hija no consigan sus objetivos a través de ellas. Muchos de los problemas con nuestros hij@s tienen que ver con la falta de colaboración entre los padres, con desautorizarse o descalificarse mutuamente y con no compartir algunas normas y objetivos en la educación de los niños. Conviene que ambos padres comuniquen a su hija o hijo que ya no van a permitirle más esas conductas y que no va a conseguir nada cuando lo pida de esa manera inadecuada. También se le puede anticipar las medidas que van a tomar cuando se produzcan (volverse "sordos" y no escucharle ni mirarle, sentarlo en su habitación hasta que se le pase, coger una rabietas más fuerte que la de el...) Se puede prever con nuestra hija o hijo la preparación de una pequeña fiesta o celebración para cuando consiga "ganarle la partida a las rabietas".

A partir de ese momento es muy importante que cada vez que aparece la conducta de rabietas, lloros, pataletas, los papas adopten las medidas acordadas y le hagan vivir las consecuencias previstas. Si los padres son consistentes en la aplicación de las medidas, aunque al principio las conductas del niño se van a hacer más fuertes e intensas, pronto aprenderá que sus padres van en serio y no están dispuestos a ceder y autorregulará y mejorará sus conductas. Cuando en ocasiones estas estrategias no funcionan tiene más que ver con la falta de consistencia en su aplicación (por no oírles, por encontrarnos cansados, porque me siento mal cuando lo veo llorar, porque hay alguien delante o porque que pensarán los vecinos,) que por las técnicas en si. En muchas ocasiones los niños captan nuestra dificultad para mantenernos firmes y son más persistentes que

nosotros y acaban consiguiendo lo que quieren. Hay padres y madres que aunque saben que no deben consentir ciertas conductas a sus hijos no tienen la suficiente seguridad afectiva para conseguir que hagan lo adecuado y ceden a las manipulaciones afectivas de sus hijos. Es muy importante entender que no debemos caer en la trampa de que nuestros hijos consigan lo que piden o dejen de hacer lo que les pedimos a través de las rabietas, porque aunque en ocasiones pueda resultar más cómodo ceder para que acabe la rabieta, solo conseguiremos que aprendan a utilizarlas como forma de coaccionarnos. Describimos a continuación de forma breve algunas técnicas que han sido útiles para ayudar a los niños a mejorar estas conductas, a veces combinando varias de ellas.

### **El elogio y la consideración positiva.**

Empezamos por esta estrategia por considerar que convendría que todos los padres la utilizáramos para hacer crecer lo que de positivo tienen nuestros hijos. Todos los niños y niñas necesitan ser reconocidos y tener experiencias positivas para desarrollar un buen autoconcepto y autoestima. No solemos tener conciencia de la importancia de reforzar y elogiar todo aquello que nuestros hijos hacen bien, como si portarse bien fuera lo normal y en cambio prestamos atención a las conductas negativas, consiguiendo muchas veces lo contrario de lo que queremos: que estas se refuercen y crezcan.

“Me gusta mucho cuando papa te dice que no puedo comprarte eso y sabes escuchar como un niño mayor las razones que te doy”. “Que contenta se siente mama cuando sabes comprender que ahora no puedo estar contigo y tienes que trabajar solo”. “Que alegría me da cuando veo que sabes recoger los juguetes.” “Que bien me siento cuando veo lo mayor que eres y como sabes vestirse solo.” La consideración positiva y el refuerzo de los padres pueden ser elementos motivacionales muy potentes para el desarrollo de las conductas positivas de nuestros hijos.

Cuando las rabietas o conductas negativas están muy consolidadas puede ser útil llevar un sistema de registro diario (“Hoy le he ganado la partida a las rabietas”) en un calendario o gráfico sencillo. Se le concederá una pegatina o un punto cada día que consiga ganarle a las rabietas y no haya tenido ninguna. Si son muy frecuentes y habituales el refuerzo por conseguir controlarlas puede ser por la mañana, tarde y noche o incluso en periodos más cortos. Cada día que consiga ganarle a las rabietas puede tener un refuerzo adicional, preferiblemente de tipo social (pasar un tiempo mayor con el leyéndole un cuento o dándole un masaje antes de dormirse). Al finalizar la semana si consigue un número suficiente de puntos o pegatinas, previamente acordadas, puede conseguir una pequeña celebración u otro tipo de recompensa.

No conviene con todo olvidar que una frase positiva, abrazar, acariciar, prestar atención, escuchar, manifestar aprecio a nuestros hijos, son los refuerzos motivacionales más importantes para que realicen las conductas adecuadas.

### **Ignorar las conductas inadecuadas (rabietas, pataletas, chillidos...)**

Cuando un niño o niña adopta estas conductas no es el momento de darle explicaciones o pretender que entienda nuestras razones, porque en medio de una conducta que se acompaña de descontrol emocional no se puede razonar con ellos. Nuestra atención para explicarle las razones de lo que le pedimos, nuestro enfado o nuestros gritos para que haga caso o pasar un buen rato peleando con el, son formas de prestar atención a estas conductas y de reforzarlas (porque los niños quieren que papas y mamas estén encima de ellos aunque sea para reñirles).

Así que una forma rápida de superar este comportamiento es que los padres lo ignoren, que hagan caso omiso, que se vuelvan “sordos” y “ciegos” y se concentren en otra actividad o incluso cambien de habitación. Esta actuación se puede acompañar, cuando

empieza la rabieta, de alguna frase dicha con firmeza: "No te voy a permitir que saques los juguetes hasta que no hagas tu trabajo." También: "Mamá no te escucha cuando pides las cosas así; cuando estés tranquilo podremos hablar." Después hay que ignorar la pataleta hasta que abandone su actitud. Cuando empezamos a utilizar esta estrategia y el niño ya ha cogido rabietas y pataletas durante algún tiempo, va a intensificar y a ser más persistente en estas conductas hasta que comprenda que los papas van a ser firmes y ya no van a ceder a sus explosiones emocionales.

Cuando la niña o el niño se ha tranquilizado puede ser más conveniente explicarle lo bien que nos sentimos cuando podemos hablar con él y sabe escuchar, cuando sabe pedir bien las cosas o cuando sabe aceptar que los papas le digan que no sin pataletas, que "sermonearle" sobre lo mal que se ha portado o sobre las "tonterías" que ha hecho.

### **Permitir y crear un espacio para las rabietas: el rincón de las rabietas**

En algunas situaciones las pataletas de los niños se han convertido en un hábito cotidiano y son tan fuertes y persistentes que los padres tienen miedo de afrontarlas y ceden a las exigencias del niño. En esta situación los padres pueden optar por hablar con el niño y explicarle que han tomado la decisión de que a partir de ese momento él puede seguir cogiendo rabietas, que tendrá un lugar en casa para hacerlo y que solo podrá salir de allí cuando se haya tranquilizado. Se puede preparar un bonito cartel: "Rincón de las rabietas". Es conveniente aclararle que tiene el "permiso de papá y mamá" de coger cuantas rabietas quiera, pero no podrán ser en su presencia si no en el rincón destinado para ello. Los papas pueden tener un pequeño cartel -con texto y dibujos- que indique cuando debe ir al rincón de las rabietas. Hay que transmitirle con claridad que cuando se le indique que tiene que ir al "rincón" si no lo hace los papás lo llevarán. Y una vez que se le ha dicho cumplirlo con energía cada vez que ocurre la conducta, aunque podamos pasar algún mal rato. Pronto empezaremos a notar cambios y mejoría.

### **Devolver las conductas en espejo y ritualizar las rabietas**

Esta técnica ha sido recientemente popularizada por la TV. En un anuncio una mamá que va al supermercado con su hijo, cuando este quiere conseguir algo e inicia una rabieta, la mamá simula una rabieta más fuerte tirándose al suelo y quitándole el protagonismo a su hijo. Se trata de devolver al niño su conducta en espejo trasmitiéndole, por un lado, lo inadecuado de la misma y, por otro, que no estamos dispuestos a dejarnos llevar por ella. La mamá o el papá pueden decirle: "Mira, mamá también sabe hacer eso muy bien" o "papa también va a jugar contigo a las rabietas" y a continuación imitar su rabieta con gestos y sonidos de mayor intensidad.

En otro momento los papás pueden proponer: "vamos a jugar a las rabietas para ver quien lo hace mejor" o "vamos a entrenarnos con las rabietas para conseguir mejorarlas". O también, alternándose pueden dar las siguientes consignas: "3 rabietas rápidas"; "2 rabietas a cámara lenta" o "5 rabietas muy rápidas" (Esto puede formar parte de un "Programa de entrenamiento para ganarle la partida a las rabietas")

Queremos terminar estas reflexiones recordando que los niños y niñas no deben aprender a utilizar las conductas de rabietas, llantos y pataletas para conseguir lo que nos piden, para eludir las responsabilidades que les corresponden o para que hagamos siempre lo que ellos desean. Este camino les lleva a convertirse en exigentes y tiranos y en insatisfechos permanentes consigo mismo y con los demás. Somos buenos padres y madres cuando somos capaces de contener esas conductas incontroladas de nuestros hijos e hijas, que pueden llevarles a situaciones muy desagradables para sus vidas y las nuestras.