

- ✓ Nunca deixarse chantaxear nin ceder para conseguir algo de tranquilidade, o que só contribuirá a aprazar o problema.



- ✓ Non se debe avisar repetidamente cando non obedece. Se se realiza unha advertencia o mellor é cumprila (iso terá sentido para o neno/a). Os pais deben estar unidos á hora de formular as pautas de conduta ao seu fillo(a) e non ser incoherentes ou contraditorios entre si. A división dos pais traerá consigo que o neno (a) estea máis confundido e que intente chamar máis a atención. Esta situación pode agravarse cando interveñen outros familiares que, aínda que con boa intención, non seguen as mesmas pautas ou criterios educativos que os pais e as nais.
- ✓ Ambiente familiar e a actitude dos adultos

debe ser sereno. **Calma, paciencia e á vez firmeza na intervención, son claves. Berrar ou pegar ao neno (a) non axudará, con iso só lle daremos modelos inadecuados. Tampouco axudará ridiculizalo, comparalo, etc.**

- ✓ Nunca poñer en cuestión o amor ao neno (a) en función do seu comportamento, xa que isto pode afectar á súa autoestima. Non se lle deixa de querer polo que fai. O neno (a) debe aprender a facer o correcto nun ambiente onde se sinta seguro, aceptado e querido.
- ✓ **Nunca debe darse ao neno (a) o que pide a través da rabecha, porque con iso só conseguiremos que repita esta conduta para pedir as cousas.**
- ✓ Evitar actitudes excesivamente proteccionistas (consentir, mimar en exceso, ...) ou demasiado ríxidas, impacientes e esixentes cos nenos (ás). Ambas as dúas actitudes extremas contribúen a favorecer as rabechas e outras condutas inaxeitadas.
- ✓ Asegurarse de que as rabechas non ameazan a autoestima do neno/a, evitando facer declaracións humillantes despois da rabecha. Os pais/nais deben falar de «perder o control» en lugar de «portarse mal» ou "ser malo" e evitar falar moito da rabecha despois.

## DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

(CEIP Santo André de Xeve-CEIP Pedro Antonio Cerviño-EEI Verducido)



## CÓMO ENFRONTAR AS RABECHAS

## COMO CORRIXIR AS RABECHAS?

### AS RABECHAS

Un neno/a que con frecuencia e de forma persistente patexa, chora, berra, tírase ao chan, escapa, agride os demais e mesmo a sí mesmo./a.. sen causas "xustificadas", todo iso para conseguir o que desexa e desaparece inmediatamente que o obtén, MANIFESTA UNHA RABECHA

### ALGÚNS DATOS DE INTERESE

O 60% dos nenos de 2 anos con rabechas frecuentes continuarán ténndoas aos 3 anos. Deles, 60% continuarán facéndoo aos 4 anos. A prevalencia de «rabechas» explosivas permanece aproximadamente no 5% ao longo de toda a infancia.



As rabechas importantes acompañanse a miúdo doutros trastornos da conduta significativos, como trastornos do sono ou hiperactividade. As rabechas non se relacionan co sexo ou a clase social. Non existe unha predisposición xenética ou familiar. O temperamento desempeña un papel importante

Os nenos nerviosos tenden a expresar os seus sentimentos dramaticamente, os nenos obstinados son propensos a demostracións máis longas; é probable que os nenos con pautas de sono ou de apetito irregulares atopen as súas necesidades frustradas máis a miúdo. As rabechas poden asociarse tamén con factores ambientais (estrés familiar, pautas inaxeitadas,...) e ás veces con factores orgánicos (TDAH, hipoacusia ou xordeira, autismo, enfermidades neurolóxicas, alerxias respiratorias,...)

### POR QUE ACONTECEN?

A orixe das rabechas é normalmente a frustración.

As rabechas son manifestacións moi frecuentes dos 2 aos 3 anos, e adoitan desaparecer ou polo menos diminuír, cerca xa dos 5 anos. Nesta idade é cando maior incidencia teñen os problemas de conduta relacionados coas rabechas (sobre un 40%), máis que os problemas relacionados coa alimentación, o sono ou o control de esfínteres. Aos dous anos o neno empeza a marcar a súa independencia da persoa de apego e empeza a ser consciente do seu propio eu, pero aínda non ten a madurez suficiente para controlar os seus impulsos, nin a linguaxe adecuada para expresar os seus sentimentos e desexos, nin tolera aínda as frustracións e ademais se dá conta que coas súas rabechas pode influír sobre o ambiente que o rodea.



O mal xenio e a ira xorde cando o neno/a non pode conseguir o que desexa, no momento que o desexa (" canto máis consegue máis quere "). Chega ao extremo de non ter límites no desexo de satisfacer os seus caprichos e mesmo xa non sabe nin o que quere, se enrabia porque sí.

Poden favorecer as rabechas causas circunstanciais, como o cansazo, fame, nerviosismo, estar hospitalizado ou separado dos pais/nais (o neno/a presenta esta conduta ante o medo e a inseguridade que lle provoca despois calquera separación deles)... A falta dunha axeitada comprensión verbal e expresión oral tamén favorece as rabechas, polo que se dan máis en nenos (ás) con dificultades na linguaxe e naqueles que presentan déficits auditivos. Cando o neno (a) adquire unha linguaxe " intelixible " diminúen as rabechas.



- ✓ Hai que inculcar ao neno (a), gradualmente, a existencia de límites á satisfacción inmediata das súas necesidades. Hai que ensinalos a esperar, a escoitar e a seguir unhas determinadas regras ou normas sociais.

Explicaráselles que é aceptable pedir e que non o é, así como o que non debe facer para pedir as cousas e como debe pedilas. Os nenos (as) deben ter un coñecemento moi claro do que se espera deles(as) exactamente, do que se lles pide. É importante establecer límites claros, coherentes e razoables respecto á súa forma de actuar.

- ✓ Ensinarlles a expresar os seus sentimentos, os seus desexos, opinións, emocións... Facelo cando o neno (a) estea en boa disposición e demostralo e que para expresar as súas necesidades e desexos non ten que perder o control.
- ✓ Comprender ao neno (a), tendo en conta que aínda non posúe os mecanismos para expresarse nin para resolver as situacións, pero comprendelo non significa ser condescendente ou permisivo.
- ✓ Intentar evitar a situación frustrante, con estratexias tales como: distraccións, anticipacións á rabecha,... de xeito natural e sen que o neno/a déase conta diso. Pode axudar quitarlle importancia á conduta e distraelo con algo para que esqueza o motivo da súa rabecha, pero só se se coida que o neno (a) non sospeite esta estratexia.
- ✓ Evitar tamén se iso é posible e paga a pena, situacións que propicien a rabecha (excesivo cansazo por estar todo o día de compras ou situacións similares). É moito máis doado evitar as rabechas antes de que acontezan que paralas unha vez que comezaron.
- ✓ Deixar de poñerlle atención cando se produciu a rabecha, aínda que hai que estar " alerta " para que o neno (a) non se faga dano. Manter a calma e serenidade. Volver prestarlle toda a nosa atención cando o neno (a) estea tranquilo(a) e manteña unha actitude axeitada.
- ✓ Gabar e recompensar o neno (a) cando teña un comportamento axeitado. Sempre que se porte ben hai que manifestalo con orgullo e satisfacción.
- ✓ Organizar o ámbito e estruturalo ao máximo, crearlle hábitos mediante rutinas nas actividades (horarios fixos de sono, alimentación,...) **A previsibilidade e o control do ambiente son fundamentais.**
- ✓ Formularlle, ademais, algunhas situacións nas que el (ela) poida elixir tamén. Ensinarlle a toma de decisións e de elección en pequenas cousas, para que se afaga identificar o que quere.

