

A IRA NOS NENOS E NENAS



“Cualquiera puede cabrearse, es sencillo. Pero estar cabreado con la persona correcta, en el grado correcto, en el momento correcto, con el propósito correcto y de la forma correcta no está en el poder de todos y no es sencillo”

Aristóteles

A **ira** é unha emoción básica que todos e todas sentimos. É esa emoción que fai que os nenos sintan enfado, irritabilidade, resentimento ou furia ante unha situación que non lles gusta ou lles produce frustración.

A ira ten dúas formas de expresión, unha máis interna na que aumenta o ritmo cardíaco, a presión sanguínea e a adrenalina; e outra máis externa na que a expresión cambia, o neno eleva o ton de voz, os seus músculos ténsanse... Nun momento de ira os nenos e nenas poden gritar, romper cousas, lanzar obxectos, pegar ou insultar.

A maneira natural de expresar a ira consiste en responder de forma agresiva. É a resposta intuitiva ante a percepción de ameazas físicas ou verbais. Con todo, responder agresivamente a cada situación de ameaza non é tan seguro. A violencia carrega problemas sociais, dificultades coa familia, problemas coa xustiza e un dano físico ou emocional. Por tanto, é importante ensinar ós nenos e nenas, desde pequenos, formas saudables de controlar a súa ira.

Como se manifesta a ira segundo as idades?

Na primeira infancia, os nenos e nenas comezan a adquirir a capacidade de reprimir os impulsos de agresión física (como empuxar, golpear, peliscar, morder, gritar, etc.) cando están enfadados.

En **idade preescolar** aprenden a identificar os estados emocionais básicos, neles mesmos e nos demais, mediante o uso da palabra. Con todo, é frecuente que algúns recorran a condutas de violencia física (arroxan xoguetes, empuxan ou golpean ós seus pais ou compañeiros), en parte porque aínda se están afacendo ó uso da palabra para expresar os seus sentimentos.

Na **idade infantil**, e a medida que crecen, adquiren habilidades lingüísticas máis complexas e empezan a desenvolver a capacidade de poñerse no lugar do outro. Adquiren empatía e chegan a comprender mellor o efecto dos seus actos e palabras nos demais. Cos anos, xa deberían saber expresar o seu enfado con palabras e non

fisicamente. Con todo, os nenos ou nenas con dificultades para falar ou para dominar os seus impulsos adoitan loitar para controlar os seus sentimentos de enfado e poden responder usando a forza física, os berros ou negándose a obedecer as normas escolares ou familiares.

Os **adolescentes** son estimulados por novos axentes e preocupacións que poden provocar sentimentos de enfado e frustración, como a crecente necesidade de independencia e intimidade, ademais do aumento das esixencias académicas, sociais e laborais. Algúns mozos expresan a súa frustración e ira negándose a verbalizar o que senten e pensan, mentres que outros reaccionan fisicamente, arroxando obxectos ou dando portazos. Algúns adolescentes teñen dificultades para manexar os seus impulsos de agresión física, e as súas reaccións poden chegar ó límite de descargar a súa ira contra os demais. A cultura de grupo tamén garda un papel fundamental na aceptación da agresión física ou verbal como resposta adecuada ós sentimentos de ira.

Como axudar ós máis pequenos a xestionar esta emoción?

A ira non é unha emoción fácil de manexar para os nenos e nenas, e canto máis pequenas peor. Non todos, ante unha mesma situación, responden con ira pero se o fai, debemos ensinarlle a canalizala.

Estes necesitan unha guía para poder expresar e dominar as emocións e condutas correctamente. Esta capacidade serviralles desde a infancia ata a idade adulta, e redundará nunha mellor saúde física e nun máis alto rendemento académico e laboral. Reduce, ademais, os problemas de conduta fomentando, á vez, o autocontrol, a confianza nun mesmo e as boas relacións cos compañeiros.

Polo tanto, é convinte:

- 1. Mantén a calma.** Os proxenitores debemos amosar exemplo ante unha reacción de ira no neno e evitar gritar, dar portazos ou zarandearlos. Para que aprenda a manexar a ira, debe ver como nós, mesmo en momentos nos que é fácil perder a paciencia, o logramos. De feito, ante un ataque de ira no neno ou nena, é posible que se a nosa resposta é agresiva, o enfado do neno aumente aínda máis.
- 2. Ensínalle a recoñecer a ira, porque cada situación é unha oportunidade de aprendizaxe.** Cando notes que o teu fillo mantén a calma ante unha situación irritante, remárcao e felicítalo. Cando está en pleno ataque de ira é difícil negociar ou falar con el, pero cando a perrencha pasou, é o momento de charlar sobre o que ocorreu. Pregúntalle, por exemplo, que podería facer a próxima vez que lle suceda algo que suscite o seu enfado. Axúdalle a atopar opcións como *“avisar a un adulto”* ou *“dar as costas”*, e logo aléntalo a que a próxima vez reaccione elixindo unha destas formas socialmente aceptadas.

- 3. Ensínalle a actuar sen ira.** Moitas veces os nenos responden con ira porque lles faltan habilidades para actuar doutra maneira, non saben como solucionar un problema. Para axudarlles, debemos adestralos para aprender a:
- Identificar que causou o seu momento de ira.
 - Axudarlle a dar solucións para próximas situacións.
 - Explicarlle que ocorrerá se a resposta é a ira e cal cando a resposta é máis tranquila.
 - Reforzalo se a súa resposta non é iracunda.
 - Se o foi, repasar con el o que ocorreu, explicarlle que estivo mal e como se pode actuar mellor noutra ocasión.
- 4. Axúdalle a expresar a ira.** Debe saber que se lle admitirá calquera sentimento pero non calquera comportamento. É dicir, un pode sentirse frustrado, pero non por iso pode golpear, patear ou agarrar a outro para expresar o que sente. O impulso que sente o neno que non sabe manexar a súa ira é insultar, pegar ou romper cousas. Se adoita responder habitualmente así, deixa que faga algunhas actividades que lle deixen explorar esas emocións: como debuxar, pintar ou escribir. Aprenderá a entender o que lle ocorre, porqué e como evitalo.
- 5. Ensínalle a liberar tensións.** O deporte é un excelente vehículo para canalizar a ira e a tensión, libera endorfinas e contribúe a ter unha sensación de benestar. Practicar deporte de forma habitual pode axudar ó neno ou nena para manexar a ira, así como a realización de actividades que implican relaxación como ioga ou mindfulness.
- 6. Desenvolve estratexias de autocontrol.** Explícalle en que consiste o autocontrol, por exemplo: non reaccionar mal se se terminou o tempo de televisión, se ten que recoller a súa habitación ou se un neno lle colle un xoguete. Unha boa técnica de autocontrol é a “Técnica da tartaruga” ou a do semáforo.
- 7. Fomenta a empatía.** É quizá unha das tarefas máis difíciles de conseguir nos nenos e nenas porque implica que se deban poñer no lugar do outro e, ata os 7 anos ou máis, a súa maduración cognitiva non llo permite. Aínda así pódese ir practicando con preguntas do tipo “*Como pensas que se pode sentir María cando lle gritas e quítaslle o seu xoguete?*” ou “*Como sentirías ti se Pablo fixéseche o mesmo?*”.

Se o teu fillo ten dificultades para acougarse cando está enfadado ou sofre episodios frecuentes nos que non pode evitar agredir física ou verbalmente, é posible que necesite a intervención dun profesional en saúde mental.

Un profesional poderá avaliar as causas subxacentes e os factores que activan o enfado e a frustración, e axudar ó neno para adquirir habilidades específicas para o control da ira. Poderá, tamén, dar apoio e orientación ós pais e ós profesores.

Departamento de orientación