

GUÍA DE AYUDA PARA LOS MOMENTOS DE RABIA

Trucos y pistas de reflexión para vivir calmadamente las rabias

Stop
Enfance
sans violences
VEO



¿Por qué la rabia es tan difícil de aceptar?

La manifestación de la rabia no es agradable de ver ni tampoco vivirla, además es poco aceptada socialmente. Sin embargo esta emoción no es negativa. Ella nos quiere decir algo. Cuando la rabia viene de los niños/as, los adultos la interpretamos como excesiva y brusca por su impresionante manifestación exterior, tensión muscular, explosión de ira, gritos, pataletas... la llamamos tempestad emocional por la dificultad de gestionar la emoción por el niño/a. Esta fuerte intensidad hace que el adulto intente frenarla a toda costa.

Cada emoción es legítima y viene a expresar una necesidad no satisfecha (tal vez de movimiento, cansancio, atención, contacto...). No interpretemos esta rabia contra nosotros, acompañemos sus emociones para que aprenda a manifestarlas de manera segura a medida que crece y se desarrolla.

En el momento mismo

- **Asegurar** el espacio físico para evitar cualquier daño
- **Describir** la emoción expresada " *Veo que estás rojo, que quieres lanzar tus cosas, pienso que estas enojado/a*" Evitar las etiquetas tales como : "eres un enojón".
- **Adoptar** una postura empática "*Imagino lo difícil que es para ti no poder seguir jugando*"
- **Proponer** una presencia cercana si el adulto se siente en condiciones de.
- **Proponer** una descarga física de la emoción (saltar, bailar, reír) sin proponer gestos violentos para no asociar la rabia con la violencia.
- **No pedir** explicaciones ni dar soluciones durante la crisis, (tu hijo/a está demasiado tomado/a con la emoción para escucharte).



Cuando la rabia haya cedido

- **Recordarse** que no es un capricho, su angustia es verdadera cuando expresa su rabia
- **Conversar** sobre lo sucedido y proponer: "*¿Cómo podrías descargar tu rabia de otra manera?*"
- **Responsabilizar** a tu hijo/a de su comportamiento y encontrar juntos diferentes estrategias para expresar la rabia.
- **Fabricar** juntos una caja de estrategias como barómetro de la rabia, pelota para amasar, etc.

¿ Qué significa VEO ?

VEO (Violencia educativa *ordinaria) es la violencia física, psicológica y/o verbal calificada de "educativa" porque se aplica para educar y obligar la obediencia. Ordinaria, traducida en este contexto como *banal porque es de todos los días y es considerada como normal.

Según la ley del 10 de julio 2019 relativa a la violencia educativa cotidiana
"La autoridad parental se ejerce sin violencia física o psicológica Francia"



Para más información : www.stopveo.org

GUÍA DE AYUDA PARA LOS MOMENTOS DE RABIA

Trucos y pistas de reflexión para vivir calmadamente las rabias

Stop
Enfance
sans violences
VEO

La rabia en el adulto



Frente al comportamiento o la actitud de un niño/a, como adultos podemos dejarnos invadir/dejarnos llevar por la rabia y reaccionar con violencia. ¿Cómo aprender a expresar nuestra rabia de manera no violenta? ¿Cómo adoptar una postura que no sea violenta (ni verbalmente ni físicamente) que lo ayude a construirse emocionalmente?

Un niño /a que ve a un adulto gestionar su rabia de manera serena, sabrá que tiene el derecho de sentir esta emoción y es posible expresarla de manera no violenta

**El adulto siempre es responsable de su rabia
Los niños/as nunca son responsables de la rabia del adulto**

En el momento mismo

- Respirar profundo
- Callarse para evitar de lastimar
- Beber un vaso de agua helada
- Expresar su propia emoción: *"estoy enojado, voy a calmarme un poco...luego podré hablarte"*
- Cambiar de espacio físico el tiempo necesario para bajar la intensidad, vale más dejar a tu hijo/a sola algunos pocos minutos para volver más calmado/a antes que tener un comportamiento violento hacia él/ella
- Pasar el relevo a otro adulto y salir a caminar salir a correr y descargar la tensión
- Poner música y bailar

Cuando la intensidad haya bajado



- Pedir disculpas: *"Lo lamento mucho, tenía mucha rabia, y eso no me da el derecho de gritarte"*
- Identificar qué necesidad se esconde en mí y expresarla cuando la situación esté en calma sin culpar al niño/a por nuestra propia explosión de rabia
- Según la edad del niño/a, imaginar cómo juntos, podrían expresar la rabia de manera diferente la próxima vez



Un niño/a no regula sus emociones, su cerebro necesita conexiones neuronales complejas que comienzan a instalarse a partir de los 5-6 años. Mientras más pequeños son los niño/as, es muy difícil, casi imposible verbalizar sus necesidades o sus emociones. Confía en ti y haz de saber que en cada situación que lo acompañes calmadamente es un gran paso para su construcción y la calidad de vuestra relación a largo plazo.

