



¿Cómo Manejar La Ira En Los Niños?



Dar El Ejemplo

A Los Niños

Para fomentar la inteligencia emocional en el niño le vamos a mostrar con nuestro ejemplo cómo logramos manejar la ira, en cualquier comento de la vida cotidiana, incluso en los momentos en los que es fácil perder la paciencia.



Enseñarle A Identificar

Las Emociones

Los niños tienden a acumular todas sus frustraciones, debido a que no comprenden lo que les está sucediendo y terminan explotando y en la mayoría de los casos reaccionando de manera agresiva. Vamos a enseñarle a identificar de qué emoción se trata, es decir, si es cansancio, hambre, tristeza, enojo, etc.



Terapia Cognitivo-Conductual

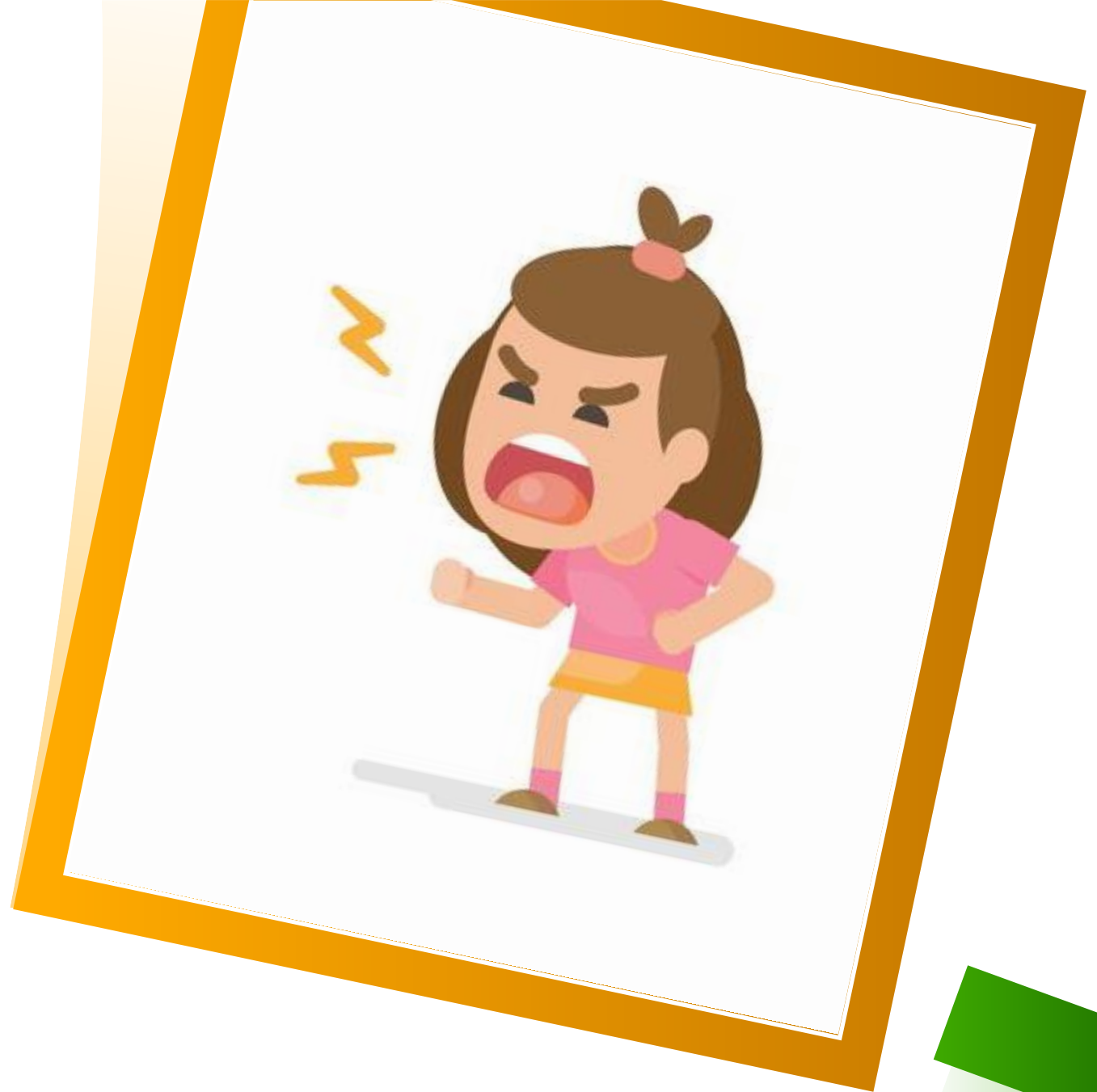


Esto ayudará a cambiar patrones de comportamiento y a gestionar sus emociones de manera adecuada. Esta terapia será llevada por una psicóloga.

Dar Permiso Al Niño

A Molestarse

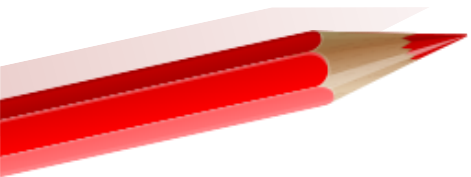
Una vez identificada la emoción, vamos a aceptar esa emoción y darle permiso al niño para que se enoje. Le podemos decir algo como, tienes derecho a molestarte por lo que acaba de pasar, esto no hará que se te levante el castigo, pero puedes sentirte molesto. Con la finalidad que el niño (a) no aprenda a contener su enojo y aprenda que no va a ganar nada enojándose.



Prescribir El Problema



Consiste en pedirle al niño que se enoje aún más con la finalidad de que deje fluir esa emoción. Ej. deberías enojarte aún más no te contengas. Se le puede dar papel periódico para que lo desbarate o se le puede dar un cojín o peluche para que le dé puñetazos y que si tiene algo que decir que se lo diga al objeto que está rompiendo.



Reflexionar

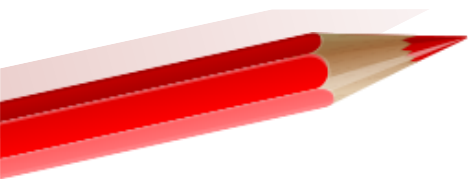


Una vez que se haya calmado tanto el niño como alguno de los padres, se puede hablar de manera tranquila sobre lo sucedido, realizando un análisis de sus conductas, con el fin de conocer los motivos de sus actos. Hablar sobre las consecuencias que conlleva la ira.

Estrategias De Autocontrol



- La técnica de la tortuga.
- La técnica del semáforo.
- Cuento de la tortuga Manuelita.
- Crear su propio juguete antiestrés.
- Tocar agua o arena para relajar.
- Tener un lugar en casa: para controlar la respiración y calmar la ira.



Otros Medios

Como el dibujo o la pintura por ejemplo, para ayudarle con la expresión emocional.

