



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
C/ Anglí, 31, 2ª planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

LES "RABIETES"

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Les "rabiets" són reaccions brusques i intempestives que els nens manifesten davant de les contrarietats. Són diferents segons l'edat del nen i poden anar des del plor i els crits fins a tirar coses a terra o donar cops de porta. No tenen res d'estrany quan es produeixen cap als 2-3 anys perquè són típiques d'aquesta etapa i lo més normal és que vagin desapareixent a mesura que el nen es va fent gran, sempre i quan no hagi après a fer-les servir com a mitjà per aconseguir els seus propòsits. El temperament del nen influirà en la freqüència i intensitat de les rabiets: hi ha nens més actius que els hi costa més adaptar-se als canvis i que són menys tolerants o tenen més tendència a fer rabiets, i hi ha nens més passius o fàcils de satisfer que en fan menys. També s'ha de veure en quin context fan les rabiets: pot ser que només les faci a l'escola, o només davant la mare, o el pare, etc.

¿PER QUÈ ES COMPORTA AIXÍ?

Normalment, els nens fan rabiets perquè volen obtenir o fer alguna cosa que no se'ls hi permet i llavors criden i ploren i demés. Davant d'això, els pares reaccionen bàsicament de dues maneres: alguns els ignoren i els deixen fer fins que callen i altres cedeixen a les seves demandes precisament perquè callin. Això últim no és gens aconsellable perquè és com dir-li al nen: "Si agafes una rabieta prou forta, tindràs el que vulguis", i això és el que farà perquè és el més fàcil i efectiu. Per tant, lo millor és ignorar-lo —ara veurem com—.

Sobre tot hem de controlar si normalment el nen se surt amb la seva amb la rabieta o no en treu res, perquè l'atenció que li donem quan fa una patalota pot ser un dels reforçadors de conducta més gratificants que rep. Normalment, l'interès d'un nen petit es centra en cridar la nostra atenció, i en el cas de la rabieta, amb energia suficient com perquè no puguem ignorar-lo. Si li fem cas, aprendrà que la cosa funciona i sabrà que pot fer-la servir quan vulgui, mentre que si l'ignorem, aprendrà que enrabiarse és massa esforç per res i al final ho deixarà estar.

¿QUÈ PUC FER?

Si la rabieta no és molt seria, lo millor és no fer-li cas, així aprendrà que no en treu res. Ara, perquè això sigui efectiu, és vital que vostè aprengui, de veritat, a no fer-li el més mínim cas. El que pot fer és:

- Ignorar el mal comportament, sempre que això no sigui perillós: No se li ha de fer cas, sempre i quan això no posi en perill al nen. Per exemple, no és aconsellable ignorar el nen al mig del carrer quan li pot donar per escapar-se corrent, ni en situacions comparables. Però, si no hi ha perill, és la millor solució.
- No entrar en negociacions: En aquestes situacions és vostè qui mana i ha d'imposar-se. El nen ho ha de saber perquè també li és bo saber on s'acaba el que pot fer i fins on pot arribar. Els nens necessiten saber on són els límits i vostè els hi pot ensenyar.
- Fer servir la distracció: Moltes vegades es pot calmar una enrabiada distraient el nen. Si no vol estar-se quiet al cotxe, per exemple, podem explicar-li el que veu per la finestra, o inventar-nos algun joc, o donar-li algun objecte personal per que jugui. Si aconseguim distraure'l, segurament s'oblidarà que s'estava enrabiand.
- Allunyar-se físicament del nen: Si pot, aparti's del nen, canviï d'habitació o surti al balcó. Més val que el deixi patalejant sol, sempre i quan no corri perill, és clar.

- Tornar a fer cas al nen quan hagi acabat la rabieta, no mentre duri: Quan el nen es porti bé, faci-li cas, i quan es porti malament, ignori'l.

CONSELLS PER FACILITAR EL CANVI

- Les primeres vegades que l'ignori, la rabieta empitjorarà: Això passa perquè el nen insisteix i prova quant de temps són capaços d'aguantar sense fer-li cas. És normal i hem d'aguantar, perquè la rabieta anirà disminuint quan vegi que no en treu res.
- Sigui perseverant: Canviar conductes no és fàcil. Potser ho aconseguirà en uns dies, però si el seu fill té un temperament fort segurament necessitarà varies setmanes.
- Aprengui a reforçar sempre la bona conducta del nen: És a dir, quan faci bé les coses, també li hem de reconèixer, felicitar-lo o tenir algun detall amb ell.
- Si pot ser, triï el moment adequat per començar a ignorar les rabietes: Procuri començar en un moment poc estressant per vostè, un dia que tingui poca feina o que estigui de bon humor. És millor estar preparat per aguantar perquè si no, no resoldrem res.
- Comenci per lo més senzill: Primer, provi d'ignorar conductes que pugui modificar o controlar més fàcilment. Per vostè serà més gratificant observar canvis a curt termini i a més li servirà d'entrenament. Després ja podrà posar-se amb conductes més series.
- Comporti's sempre de manera consistent: Si vostè ha decidit premiar una conducta, faci-ho sempre, i si ha decidit ignorar-la, també. Si no, confondrà el nen i li serà més difícil obtenir els resultats que vol.
- Miri de facilitar el bon comportament: És a dir, faci que portar-se be li sigui més fàcil, productiu i agradable que portar-se malament. Per exemple, si vostè vol que el seu fill endreci la seva habitació, demani-li quan s'acabin els dibuixos que li agraden i no mentre els està veient.
- Doni instruccions curtes i clares: Sigui breu i directe, demani sempre el que vol fent servir frases inequívokes i clares, i després doni-li temps per fer el que li ha demanat. No faci sermons, perquè no serveixen per res.
- Miri de prendre-s'ho amb bon humor: Procuri no posar-se massa nerviós. No hi ha més remei que tenir paciència.
- No culpabilitzi al nen de la seva conducta: Pensi que quan era petit tampoc sabia dormir ni menjar... Ja n'aprendrà de comportar-se, de mica en mica.
- Si no aconsegueix res o passat un temps les conductes s'agreuken, consulti amb el pediatre.