

¿Cómo manejamos el berrinche de nuestros hijos?

-Déjale claro lo que esperas de él

Antes de ir a algún sitio, déjale claro a tu hijo el tipo de comportamiento que esperas de él y tomando en cuenta las situaciones que suelen detonar su enojo, trata de anticiparte a ellas platicándolo con él antes.

Por ejemplo: 'Iremos a la fiesta de tu amigo y será muy divertido, pero cuando te diga que es momento de irnos espero que lo entiendas y no haya ningún problema, porque de cualquier forma cuando sea momento nos iremos' o 'Iremos al supermercado y será divertido, pero hoy no podremos comprar ningún juguete'.

-Sé paciente y mantén la calma

A esta edad son mucho más conscientes de las reacciones de los padres y si ven que la están pasando mal, probablemente intensifiquen el berrinche para ver si consiguen lo que quieren. Deben tener claro que el control de la situación está en manos de los adultos, no de ellos.

-Habla con él

Explícale brevemente por qué no puede hacer o tener lo que desea, en algunas ocasiones ellos logran entenderlo y calmarse; sin embargo, evita caer en discusiones eternas.

-Sé firme

Déjale llorar y espera a que se calme, pero desde el inicio déjale claro que no habrá cambios en la decisión. (Obviamente cuando se trate de situaciones donde claramente no hay opción).

-Negocia

Hay padres que piensan que no es buena opción negociar con los niños porque con ello perderán el control de la situación. Sin embargo, hay veces en que, especialmente si se trata de cosas sencillas como comer una golosina o seguir más tiempo viendo la televisión, se puede negociar con el niño para hacerlo más tarde o cambiarlo por otra cosa si cambia de actitud. Obviamente no aplica en todas las situaciones, pero en ocasiones puede

evitar una escena de terror y dejarle tranquilo mientras que al final el control lo has llevado tú.

-Ayúdalo a reconocer sus emociones

Una vez que el evento ha pasado y está calmado, analiza junto a él la situación y ayúdalo a identificar las emociones que sintió dejándole claro que es normal frustrarse, pero que es parte de la vida aprender a controlar nuestras reacciones ante lo que sentimos.

Ahora a los cinco años, tenemos muchas más posibilidades de entablar un diálogo con nuestro hijo y analizar las diferentes situaciones que se presentan para sacar de ellas lo mejor y ayudarlo a enfrentar mejor la frustración.

Muchas gracias por haber leído nuestro Artículo
Los invitamos a seguirnos en nuestras Redes Sociales



@nuestroshijosprimero



@primeronuestroshijos