

Ejercicio para anticiparnos a los conflictos y situaciones de estrés

En el curso hemos visto la importancia de adelantarnos, en la medida de lo posible, a las situaciones que provocan los conflictos. Muchas veces se puede prevenir. Otras, sin embargo, no lo conseguiremos porque la “rabieta” puede ser una respuesta de autoregulación emocional del cerebro, ya que les ayuda a liberar estrés, por lo que solo nos quedará acompañar desde la calma y validar sus emociones.

Breve repaso

Sin embargo, hay otros momentos en los que podemos anticiparnos y prevenir algunas de estos momentos.

Este ejercicio, precisamente, está elaborado para facilitar la identificación de las causas que provocan las rabietas de tu hijo y así poder anticiparte y prevenirlas. Muchas veces, como decíamos, no las vamos a poder evitar, aunque preveamos que se van a producir e intentemos anticiparnos, eso tenemos que tenerlo claro. Es algo fisiológico, como puede ser el vomitar cuando tenemos una indigestión. Nunca cortarías un vómito, ¿no es cierto?

Pero sí es cierto que muchas veces podremos anticiparnos, reducir el número de “pataletas” e incluso su intensidad. Es importante saber reconocer las causas que, en mayor medida, provocan estas “explosiones emocionales” y tomar determinadas decisiones para así ayudar a nuestro hijo con estas situaciones de estrés. Recuerda que nuestra actuación puede suponer un gran aprendizaje para ellos. Si actuamos con calma, con tranquilidad, eso les dará seguridad.

Tampoco pierdas de vista las metas equivocadas y el iceberg, recuerda que vamos al origen, miramos más allá de la conducta.

Ejercicio práctico

En la columna de la izquierda deberás escribir las casusas que provocan las situaciones de estrés y en la derecha las posibles medidas de prevención. Como verás una está enfocada a localizar situaciones que provocan la situación en relación al niño; y en la otra página, nos enfocaremos en la actuación de los padres.

*Sería interesante realizarlo con todas aquellas situaciones que se repitan con frecuencia.

SITUACIONES DE ESTRÉS RELACIONADAS CON EL NIÑO

Ejemplo:

No quiere irse a dormir, se levanta continuamente, pide agua, dice que tiene miedo, que quiere otro cuento, etc.

POSIBLES MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Ejemplo:

Tener agua preparada. Tumbarnos a su lado para que se sienta seguro y relajado. Dejar la puerta entreabierta para que nos oiga y una luz quitamiedo. Evitar pantallas y juegos que alteren antes de ir a dormir. Evita prisas, prioriza en seguir la rutina con tranquilidad.

Recuerda que si no hemos tenido tiempo de conexión durante el día, muchos niños intentan compensar esta falta alargando el momento de ir a dormir. Por lo que una buena medida de prevención, será invertir tiempo de calidad con ellos a lo largo del día.

Ejemplo:

Por las mañanas me cuesta que se dé prisa y para no llegar tarde siempre tengo que andar gritando.

Ejemplo:

1. Cambiar hábitos adelantando la rutina media hora para ir con más calma y dormir más.
2. Dejar preparada la ropa, la mochila y sus cosas la noche antes (con su ayuda).
3. Llegar a acuerdos, ¿qué te gustaría hacer con todo el tiempo que te sobre por la mañana antes de ir al cole? (no lo enfocamos como un premio, sino como una parte de su rutina acordada con antelación).