

RÀBIA I ENUIG

EMOCIONS BÀSIQUES



Benvolgudes famílies, aquesta setmana anem a seguir tractant emocions bàsiques com són la ràbia i l'enuig.

Tots hem experimentat enutjos, però a vegades l'enuig pot créixer i fer-se molt intens i dominar el nostre interior i la nostra conducta, en eixos casos l'enuig es converteix en ràbia o ira. La ràbia és un estat emocional intens que té efectes físics com a augment del ritme cardíac, de la pressió sanguínia i dels nivells d'adrenalina i noradrenalina, i que pot fer-nos esclatar.



Enutjar-se és normal i sa. Enutjar-se amb els altres és un sentiment constructiu que ens avisa quan els nostres límits no estan sent respectats. L'enuig ens ajuda a protegir-nos i a marcar unes regles cap als altres. Moltes persones intenten evitar enfadar-se per a evitar el conflicte, encara que a la llarga el que això provoca és que aparega una sensació d'injustícia persistent o de desequilibri en la relació, que es va acumulant en forma de ràbia i, que pot desencadenar atacs d'ira, en el qual predomina l'agressivitat.

Així, la ràbia és un estat emocional que forma part del nostre repertori d'emocions habitual. És normal i natural sentir enuig i quan aquest es deixa a l'interior també és normal i natural que aparega la ràbia.

En els xiquets i xiquetes l'enuig i la ràbia es manifesten a través de les conegudes rabioles o rebequeries infantils.

Els xiquets i xiquetes com qualsevol persona adulta necessiten donar expressió a les seves emocions i sentiments. Els xiquets i xiquetes són autèntics i espontanis, per tant senten les seves emocions intensament. Quan les expressen és per fer-nos veure i fer-nos adonar del seu gran malestar ja que tenen dret a sentir-se malament.



Segur que moltes famílies heu viscut l'escena tan típica i plena de desesperació d'una rebequeria infantil d'un fill o filla, perquè són maniobres molt habituals dels xiquets i xiquetes per tal de mostrar-se en desacord quan són petits. Així, és possible que aquesta situació us sone: en un lloc concorregut, al carrer o a casa, amb el vostre fill o filla es produeix un conflicte que desencadena un seguit de plors, crits i queixes. Es pot arribar a tirar a terra i mostrar-se fora de si, i podria ser-te impossible fer-lo entrar en raó. Aquests comportaments normalment es produeixen durant les rebequeries. Sembla que allò que els xiquets i xiquetes consideren essencial els adults ho veuen d'una altra manera, i per això tenen aquesta reacció.

Evitar totalment les rebequeries és impossible però podem intentar prevenir una possible rebequeria sol ser més fàcil que el seu tractament. Però de vegades és complicat saber què situacions van a motivar una rebequeria i de vegades ens trobem en una situació complicada envoltats de persones estranyes.

A continuació us proporcionem una sèrie de recomanacions al voltant de les rebequeries dels xiquets i xiquetes per a que conegueu com poder-les gestionar.

- Primer de tot, heu de mostrar calma davant d'aquesta situació. Sabem que sembla molt senzill dir-ho i molt difícil fer-ho, i que constitueix un exercici

important d'autocontrol, però els pares sou qui ho ha de fer, per poder gestionar la rebequeria d'una manera adequada.

- Heu de recordar que quan es produeix una rebequeria, els xiquets i xiquetes no poden regular les emocions de manera eficient.
- Heu d'ajudar als xiquets i xiquetes a gestionar, de manera gradual, aquesta situació per ells mateixos.

- Heu d'aprendre a anticipar-te a les rebequeries: tot i que no s'han d'evitar els detonants freqüents de les rebequeries dels teus infants, cal que preueu atenció quan penseu que la situació podria degenerar.



- Si dubteu, l'afecte és una aposta segura: els xiquets i xiquetes senten una mena de desemparament i si els doneu afecte es podran sentir millor. Doneu-los afecte a través de la mirada, d'abraçades, de proximitat, de contacte i del timbre de veu que facis servir. És possible que així comenceu a desbloquejar aquesta rebequeria.
- No li contesteu cridant, si és que pots evitar-ho. La ràbia i l'enuig són molt contagiosos i potser es sentiu més enutjats amb cadascun dels seus crits. Intenteu no participar en la rebequeria. Si ho feu, probablement l'allargueu ja que quan comence a calmar-se, s'adonarà del to enutjat de la vostra veu i començarà de nou.
- No espereu que els xiquets i xiquetes actúen com els adults: no podeu esperar que actúen amb l'encert, la determinació i la lògica dels adults.
- Quan es produeix una rebequeria, ni cedir ni ignorar-lo: si no fas cas de la seua petició d'atencions, podria modificar la manera que té d'expressar la frustració que sent, però igualment podria alimentar la sensació que té de no sentir-se tan estimat com caldria perquè pensa que el seu malestar no t'importa. Igualment, no t'aconsellem que cedeixis a les seves demandes i li concedeixis allò que vol sistemàticament.

- Mira d'ajudar-lo a expressar-se: moltes vegades, quan els xiquets i xiquetes fan una rebequeria això es produeix per culpa de la mala comunicació entre els adults i els xiquets i xiquetes, i sovint aquest desencert es produeix a causa del vocabulari limitat que posseeixen els més menuts per mirar de fer-se entendre.
- No deixis que les rebequeries en públic et facen sentir malament. Molts pares temen les rebequeries en llocs públics; però, no has de deixar que el teu fill senta aquesta preocupació. Si dubtes en portar-lo a la botiga de la cantonada, per evitar que tinga una rebequeria perquè vol dolços, o si el tractes de forma extra acurada quan hi ha visites per si el tracte ordinari provoca una explosió, es donarà compte del que està passant.
- Posa't a la seva alçada i mira'l directament als ulls, perquè el fet d'estar tots dos de peu no és la postura més indicada per intentar un acostament.



A mesura que el vostre fill o filla creixca podrà gestionar millor les coses. Això vol dir que tindrà menys frustració extrema en la seua vida diària. També podrà conèixer i comprendre més, i la seua vida tindrà menys novetats que l'espanten. A mesura que perd la por, deixarà de necessitar tanta reafirmació dels adults i gradualment aprendrà a parlar lliurement, no només sobre les coses que pot veure davant seu, sinó sobre les coses que està pensant i imaginant. Amb l'ajuda del llenguatge també distingirà entre fantasia i realitat. Quan arribe a aquest punt, pot ser capaç de veure que la majoria dels seus pitjors pors no són certes, i que la majoria de les exigències i restriccions que tu li imposes són raonables.

Seguidament us presentem unes activitats per tal de fomentar la autoregulació emocional en els moments de ràbia i enuig dels xiquets i xiquetes.

ACTIVITATS

1. EL CONTE DE LA TORTUGA

Per als moments en què els xiquets o xiquetes senten ràbia, estiguen nerviosos o entujats es pot utilitzar la tècnica de la tortuga. Aquesta tècnica està orientada al treball de l'autocontrol emocional. En un primer moment haureu de contar-li el següent conte als vostres fills o filles, el qual narra la història d'una tortuga que quan està nerviosa es posa agressiva i aprén a amagar-se en la seua closca per a tranquil·litzar-se. Amb aquest conte els xiquets i xiquetes aprendran a controlar les seues accions i sentiments.

CONTE DE LA TORTUGA

Aquest és el conte d'una xicoteta tortuga a la qual li agradava molt jugar, sola i amb els seus amics, també li agradava molt anar al cinema i veure la televisió i jugar al parc amb altres animals, però a l'hora d'anar a escola no semblava que ho passara molt bé.

A la tortugueta li costava molta faena romandre asseguda i tranquil·la, no li agradava escoltar al mestre, algunes vegades els seus companys jugaven llevant-li els seus llapis o l'espentaven. La tortugueta s'enfadava, es posava de mal geni i començava a barallar-se i insultar fortament als seus companys, el dolent d'aquesta situació és que els seus companys no tardaven a excloure-la dels seus jocs i a poc a poc s'anava quedant soleta, tot a causa de l'agressivitat mostrada per la tortugueta.

La tortugueta sempre estava molt molesta i de mal geni, furiosa, confosa i també molt trista perquè no podia tindre control sobre les seues accions quan s'enfadava, a vegades amb motiu i unes altres sense haver-ho. No sabia com resoldre aquest problema.

Un dia de va ser al bosc i va trobar en un xicotet llac una tortuga vella, ella tenia almenys 300 anys i viva en aqueix llac enmig del bosc quasi a l'altre costat del poble, llavors li preguntà – Què és el que puc fer? Moltes vegades em pose nerviosa, m'enfada i no actue bé

Llavors la tortuga velleta li va respondre:

- La solució al problema està en tu mateixa, quan aquest molt rabiosa, enfadada, molesta i sentes que ja no pots controlar-te, fica't en la teua closca i ací entre podràs

calmar-te, quan jo em fique a la meua closca em pose a pensar en tres coses, primer m'ature, després respire profund totes les vegades que siga necessari i tercer, em pregunte a mateixa quin és el problema?

Juntes les tortugues es van poder a practicar dins de les seues closques, quan a la fi la tortugueta va estar llesta, estava inquieta perquè arribava el següent dia i poder aplicar aquesta tècnica de la closca a l'escola i provar si la tècnica li anava a funcionar.



L'endemà la tortugueta era a l'escola quan un company va començar a molestar-la i va començar a sentir ira i molèstia, es va sentir agressiva, però abans de reaccionar malament, va pensar en el que la vella tortuga li havia dit en el llac, es va ficar dins de la seua closca i es va tranquil·litzar.

La tortugueta practicava una vegada i una altra, fins que la ja va saber posar en pràctica aquesta tècnica que l'ajudava a tranquil·litzar-se.

Aquesta és la història de com la tortugueta va aconseguir aprendre a amagar-se i sentir tranquil·litat dins de la seua closca cada vegada que sentia enuig, ira o anava a reaccionar agressivament.



2. LA BOTELLA DE LA CALMA

Us proposem una activitat en la qual realitzareu una botella de la calma que té com a finalitat calmar als xiquets i xiquetes en els moments de ràbia, enuig o nerviosisme.

Els materials que necessitareu seran:

- ⊗ Una botella de plàstic de tamany xicotet o mitjà.
- ⊗ Aigua calenta.
- ⊗ Colorant alimentós.
- ⊗ Purpurina de colors.
- ⊗ Algun element que es moga per l'aigua (per exemple lluentons).
- ⊗ Cola.



Per a l'elaboració seguireu aquests passos:

1. Omplir la botella de plàstic amb aigua calenta
2. Tirar la purpurina i colorant alimentari.
3. Introduir els elements que es mouran per l'aigua, per exemple lluentons.
4. Tancar la botella i segellar el tap amb cola perquè no s'òbriga, ni es vesse el seu interior

Explicareu als vostres fills i filles que quan es senten nerviós o enfadats podran acudir a la botella agafant-la per calmar-se. Agitaran la botella i podran veure com la purpurina es mou a tota velocitat i enterboleix l'aigua. A poc a poc, la purpurina va reduint la seua

inèrcia fins que a la fi es posa en el fons i permetrà als xiquets o xiquetes apreciar de nou la transparència de l'aigua. Hauran d'observar molt atentament aquest procés que els ajudarà a estar tranquils.

3. VÍDEOS

Us oferim vídeos entorn del tema de les rebequeries que podreu veure i comentar al costat dels vostres fills i filles.

- ✚ “Vaya Rabieta: Cuento animado para el control de la ira en niños”

<https://youtu.be/-x6Q4CmaG1w>

- ✚ “La rabieta de Julieta - Cuento infantil de educación emocional de Edúkame”

<https://youtu.be/FBROB2IMCaU>

- ✚ “Vaya Rabieta - Cómo gestionar las rabietas - Libro infantil”

<https://youtu.be/UK0gJuo8XDI>

- ✚ “Aprendiendo a controlar el enojo - para niños”

https://youtu.be/3syn_o5WJU0

- ✚ Cuentacuento "Cuando Estoy Enfadado"

<https://youtu.be/-0Kz7fPiJek>



4. CONTES

Avui volem ajudar-vos a treballar aquestes dues emocions complicades, però prou freqüents, tant en els infants com en els adults: la ràbia i l'enuig a través de d'aquest huit contes molt interessants.

- **Quina RÀBIA de joc!, Meritxell Martí. Infantil 6 a 8 anys**

La Tina ha perdut al dòmino i s'ha enrabiada molt. Al seu amic Toni això no li ha agradat gens, així que ha decidit empescar-se'n una perquè això no torne a passar. El conte forma part de la col·lecció Toni & Tina, impulsada per l'editorial Castellnou i l'Hospital Sant Joan de Déu per treballar les emocions amb els nens a través de situacions quotidianes i divertides.



- **Tot és culpa teva, Begoña Ibarrola.** Vet aquí dos germans esquirols que viuen al bosc. Un d'ells dóna la culpa a l'altre de tots els problemes que té i la seva relació es deteriora. El conte, de Begoña Ibarrola, està editat per Cruïlla i a més de tractar l'emoció de la ràbia, ens parla de l'egoisme i del sentiment de culpabilitat.



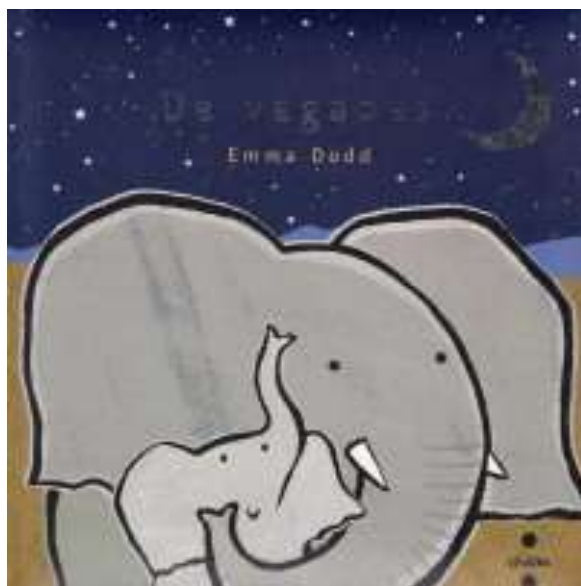
- **Una mica de mal humor, Isabelle Carrier. Infantil 6 a 8 anys.**

De l'autora de *El cazo de Lorenzo*, també tenim *Una mica del mal humor*. Isabelle Carrier ens parla d'en Pit i en Pat, dos personatges que es fan inseparables, però entre els quals aviat sorgiran les primeres diferències. Així, el mal humor es convertirà en una malaurada tònica massa habitual. Es tracta d'un conte magnífic, amb unes il·lustracions d'allò més boniques i un desenllaç d'allò més sensat.



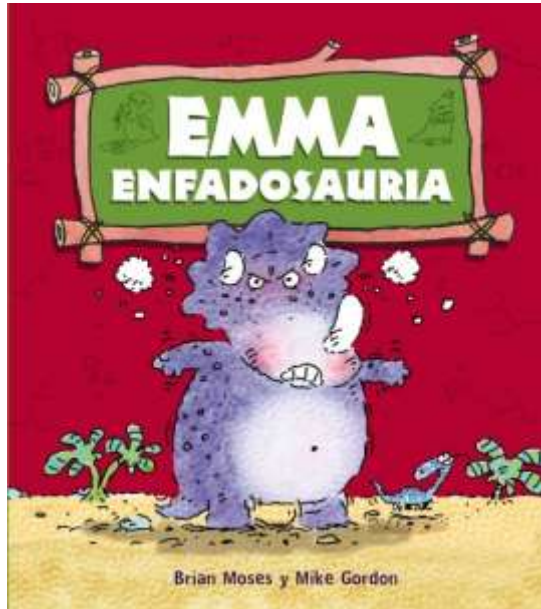
- **De vegades, Emma Dodd. Infantil 6 a 8 anys.**

Moltes vegades, les persones que estimem també ens inspiren emocions d'enuig i ràbia. Acceptar-les i canalitzar-les no sempre és fàcil. De vegades, l'elefantet està trist. De vegades, és amable. De vegades, també està enfadat, tot i que sap que la mare sempre l'estimarà...



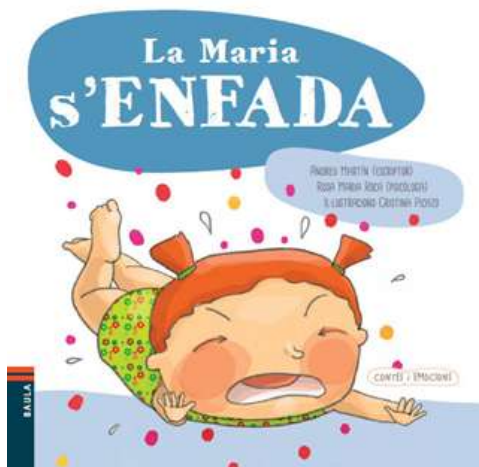
- **Emma Enfadosàuria, Brian Moses. Infantil 7 a 8 anys.**

L'Emma Enfadosàuria s'enfada per tot: si no guanya quan juga, quan els seus germans reben regals, quan no pot veure el què vol a la tele... Les seves expressions d'enuig són d'allò més variades: puntades, cops i fins i tot rugits. Aconseguirà calmar-se?



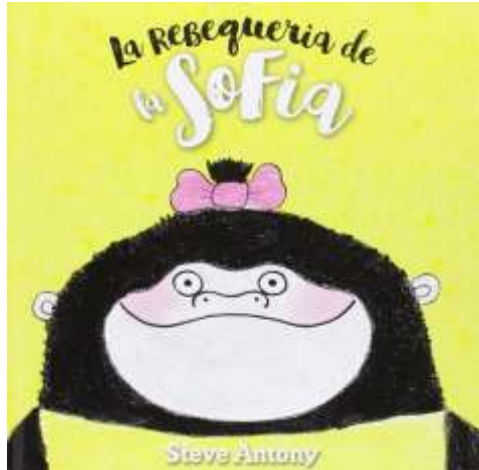
- **La Maria s'enfada, Andreu Martín Farrero. Infantil 0 a 2 años.**

I finalitzem aquest seguit de recomanacions amb un altre conte sobre l'empipament. Es tracta d'un conte amb lletra de pal per a primers lectors, on la Maria es converteix en protagonista d'unes grans enrabiades...



- **La rebequeria de la Sofia . Steve Antony (Valenciano / Castellà).**
Àlbum Il·lustrat + 3 Anys

Qui es podria imaginar que un plàtan provocaria un drama tan gran?
Una història d'humor per analitzar i compartir amb els més petits els desencadenants de les rebequeries.



ISBN en català: 978-84-944318-5-2
ISBN en espanyol: 978-84-944318-4-5

- **Vaya rabieta.**
EMOCIONS. ENNUIG. És un llibre molt interessant per treballar la ràbia, l'enuig i les rebequeries que fan molts infants. I no vull dir pas que sigui dolent ja és "normal" que passi això, és a dir, s'estan reafirmant i necessiten que algú els hi posi límits.

