



Proyecto Servicio Insular de Prevención y Atención Integral a Mujeres y Menores Víctimas de Violencia de Género, ejecutado por la Asociación “Mujeres, Solidaridad y Cooperación”, financiado por la Consejería de Igualdad, Diversidad y Transparencia del Cabildo de Gran Canaria y el Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias. Área Psicológica y de Menores.

MI IRA TU IRA, SE ENCUENTRAN ANTE EL ESPEJO

La ira es un sentimiento legítimo, todas/os en muchos momentos de nuestras vidas experimentamos, rabia, ira y frustración. Es la forma en cómo expresamos este sentimiento, lo que puede llevar a problemas tan grandes como la violencia. Vivimos en la cultura de asociar que experimentar ira es algo malo y hay que reprimirlo o se nos cuestionará, pasando por otros sentimientos más elaborados como la culpa y la vergüenza.

Como madres y padres, no estamos exentos de sentir en ocasiones enfado hacia los comportamientos que no nos gustan de nuestros hijos e hijas, y en muchas situaciones se nos dispara la rabia y tendemos a actuar de forma impulsiva sin reflexionar, castigándoles, hablándoles de forma alterada y/o empleando verbalizaciones que pueden generar un impacto en el cerebro y en el sistema nervioso de ellos/as. Así mismo, nos vamos a ver afrontando las rabietas, enfados y comportamientos negacionistas y desafiantes de nuestros/as niños /as o su enojo y frustración dirigido hacia otras personas o situaciones.

Comenzar a aceptar que la ira es una emoción más, de toda la gama de emociones que podemos experimentar en nuestro cuerpo, nos puede ayudar a entenderla, reconocerla y ver cómo aceptarla y canalizarla de forma compasiva y menos dañina, tanto desde nosotros/as como adultos/as, como para ayudar a nuestras familias.



Como figuras, que estamos para guiar a nuestros hijos e hijas, debemos entender que saber gestionar nuestras propias emociones nos va ayudar a actuar de forma más consistentes, firmes, seguros/as y tranquilos/as con ellos/as. La autoridad que ejerzamos como adultas/os ha de ser lo más consciente, calmada y al mismo tiempo firme.

Es importante diferenciar una respuesta firme a una reacción agresiva o brusca.

Cuando somos pequeños/as necesitamos afianzamiento y fortaleza en las normas y límites consensuados, pero es clave no llegar al extremo de la rigidez.



Es importante que aprendamos a regular nuestros niveles de activación y exaltación nerviosa, para así poder ayudar a los/as más pequeños/as a calmarles y tranquilizarles.

Aprender a calmarnos a nosotros/as mismos/as, es el modelo que los niños y niñas necesitan para poder, a su vez, aprender a regularse y actuar adecuadamente con los demás niños/as y adultos/as y prepararles para tener relaciones sanas y asertivas

¿Qué ocurre cuando nos enfadamos?



Cuando nuestro cuerpo detecta una amenaza, esto le va a ocasionar una respuesta de lucha, huida o bloqueo. Es importante entender que esta reacción ante el peligro es una forma natural del ser humano para hacer frente a las amenazas traumáticas, que ponen en riesgo la integridad y seguridad personal.

Ante una situación que valoremos como amenazante, nuestra tendencia será defensiva o de ataque.

Cuando un niño/a o adolescente no consigue lo que quiere o espera, su tendencia es resolver con rabietas, no hacer caso a los mandatos, atacar o hacerse daño a si mismo/a.



¿Cómo reaccionas cuando te sientes amenazado/a o no consigues lo que quieres? ¿Ves algo en común con las respuestas de ira de tus hijos/as?

Sería bueno que te respondieras a estas preguntas y luego observes cómo son las reacciones de tu hijo/a.

Algunos padres y madres se relacionan de forma agresiva y violenta (de forma directa o indirectamente), esto puede llevar a que el/la menor se adapte a este modelo de relacionarse y a su vez, muestre este comportamiento reactivo y defensivo como una forma de saldar lo que ha vivido.

En otras ocasiones, los/as niños/as o adolescentes han vivenciado experiencias con adultos/as inconsistentes en sus reacciones, unas veces actúan siendo padres y madres muy permisivos/as, otras veces responde de forma rígida e inflexible a las necesidades de los/as menores, esto genera que los niños y las niñas no sepan qué se espera de ellos/as y vivan en la continua inquietud de un mundo impredecible, donde no entiendan cómo van a reaccionar con ellos/as. Pueden ser niños y niñas ansiosos y por momentos desconectados/as de sí mismos/as.



Finalmente, se encuentra aquellos/as menores que han aprendido que tiene padres y madres ausentes emocionalmente, que no atienden a sus necesidades y demandas. Estos niños y niñas aprenden que solo pueden confiar en ellos/as mismos, no se fían de los/as adultos/as, y su forma de afrontar las situaciones es desde el control y la dominación de los/as otros/as.



Por ello, es bueno tener en cuenta que los gritos, las broncas, y los castigos pueden ser perjudiciales y pueden convertirse en un posible componente traumatizante. Recuerda que los/as niños/as y adolescentes tienen derecho a enfadarse y mostrar su rabia y frustración. Enséñales que hay otras formas de expresar la ira y sé tú el modelo de cómo quieres que ellos/as reaccionen.

Estrategias para regular la ira de nuestros hijos e hijas:

1. Ser una autoridad calmada para mi hijo/a.

2. Ayudar al/la menor a tomar conciencia de sus propios actos y de su conducta. Esto implica que éste/a se observe a sí mismo/a o que nosotros/as le demos información sobre lo que hacen, dicen o piensan y cómo repercute en los demás.

3. Tranquilizarles con las palabras, con gestos suaves pero firmes, con nuestra presencia serena pero segura, o a veces con contención física (en casos extremos).



4. Preguntarnos ¿qué hay detrás de la rabia de mi hijo/a? ¿Puede haber algún problema enmascarado que nos estemos pasando por alto?

5. Aliarnos con sus dificultades, no criticarlas o ir en contra de las mismas.

6. Tener en cuenta cuántos mensajes negativos sobre sus acciones o sobre su persona estamos “regalándoles”. Cuanto más les castigamos y observemos “todo lo malo” que hacen, más complicado será que los hijos e hijas se regulen y se calmen. Hacemos el efecto contrario de que acumulen más ira y enfado hacia los/as demás y hacia el mundo y que sus comportamientos empeoren.

7. Establecer en casa unas normas claras y una rutina, ser consistentes y firmes en un ambiente amable y que las consecuencias sean predecibles.



Subvencionado por:



8. Mantener la creencia y transmitir que las cosas van a terminar bien. Este sentimiento ayuda a que tu hijo/a sienta confianza y seguridad en que la situación se va a calmar y solucionar.

9. Si la/el menor se resiste a tranquilizarse y le cuesta regular su rabia, permanece con paciencia en la calma hasta que baje el umbral de su emoción. Si te activas y te pones tensa/o y alterada/o, esto le hará sentir a tu hijo/a dudar de tu capacidad para ayudarlo a regularle en sus emociones y se desajustará aún más.

9. Dar muestra de nuestra disponibilidad siempre, sin exagerarla en los momentos de crisis o en los que el/la niño/a dramatice.



CONCLUIMOS QUE....

Tras las expectativas de una convivencia en un mundo en armonía y calma, nuestra realidad se nos presenta llena de momentos donde la ira se activa dentro de nosotras/os y de nuestros niñas/os y adolescentes y lo importante es cómo afrontemos y canalicemos nuestra propia ira y ayudemos a nuestros hijos e hijas a sobrellevarla.

