

ARTÍCULO PARA PADRES 161

Detrás de un niño difícil hay una emoción que no sabe expresar

Son muchos los padres y las madres que se quejan de que su niño es muy difícil, que siempre le ronda una emoción cargada de rabia que desahoga de forma inapropiada. Con rabietas, malas palabras o con sutiles actos de desobediencia.

Hemos de tener claro que ningún niño es igual a otro, y que ninguno de nosotros podemos saber tampoco qué tipo de necesidades pueden tener esas criaturas que acabamos de traer al mundo y para las cuales, deseamos todo lo mejor.

La emoción es la fuente de energía humana, es la llave que debe guiar a los niños, primero para entenderse a sí mismos, y para después, entender al mundo.

Los niños difíciles y la emoción contenida

Los niños difíciles suelen a su vez generar muchas veces un nivel de estrés muy elevado en los padres, rozando en algunos casos la indefensión. No es un tema sencillo de abordar, y de hecho, no siempre nos valen los libros, ni si quiera la experiencia que tengamos con otro de nuestros hijos o las recomendaciones de algunos padres.

Tu hijo, el niño difícil, es único, especial e irrepetible. Y si hay algo que necesitan siempre es comprensión. La mayoría de las veces son niños con altas demandas encerrados en sus «palacios internos», en espacios herméticos donde no encuentran puertas mediante las cuales, expresar esa emoción contenida. Esa necesidad.

Pongamos un ejemplo. Piensa en ese niño que ha tenido un mal día en el colegio, llega a casa y cuando sus padres le preguntan qué ha ocurrido, éste responde de mala manera. Ante esto, los padres deciden castigarlo en su habitación toda la tarde. ¿Qué hemos ganado con esto? ¿Hemos solucionado el problema? En absoluto.

La emoción bloqueada es una espina rodeada por un muro de piedras. Si levantamos más muros la espina quedará aún más escondida, así pues, el primer paso será ir retirando cada piedra de esa pared a través de la comunicación y el afecto

¿Cómo son los niños difíciles?

Si el niño difícil nos pone muros, no levantes nuevas fortalezas a su alrededor, no lo aísles, no lo descuides, no lo dejes solo. Todos tenemos claro que el proceso para llegar hasta ellos es complejo, no obstante, debes tener en cuenta estos aspectos previos:

- Un niño difícil no siempre es consecuencia de una mala crianza. No debes culpabilizar a nadie.
- Hay niños con altas demandas que piden muchísimo más que el resto, es su personalidad, su forma de ser y ello no quiere decir que nosotros, como padres, hayamos hecho algo mal.

- Un niño que demanda y no recibe lo que busca o que no sabe expresarlo, acaba frustrándose. Son muchas las veces que ellos mismos se ven sobrecargados por un sinfín de emociones: esa rabia que a oscila con tristeza, otras con hastío, a veces con enfados...
- Los niños difíciles requieren un mayor nivel de atención, comprensión, apoyo e incluso creatividad por parte de los padres.

Debemos ser artífices de sus mundos, unos mundos seguros donde se sientan cómodos para expresar esa emoción contenida que les permita conocerse, desahogarse, sentirse más libres y seguros para avanzar por cada uno de los escenarios que definen al niño a lo largo de su ciclo vital.

Cómo ayudar al niño difícil a canalizar sus emociones

Ya sabemos que el niño difícil demanda ante todo nuestra atención y cada una de las estrategias que podamos darle de forma creativa, para atender sus necesidades. Para ayudarlo a gestionar todo ese mundo emocional que en ocasiones lo desborda y lo bloquea.

Recuerda siempre que la Inteligencia Emocional no es un rasgo, es una habilidad y por tanto como padres, como madres, es nuestro deber transmitir a nuestros niños estas estrategias, este aprendizaje.

Toma nota de qué pasos deberíamos seguir para educar a los niños difíciles en este campo, en esa dimensión donde canalizar, donde dar forma y expresar esa emoción contenida.

Sí al poder del refuerzo positivo

Si a un niño difícil le recriminamos sus errores, si lo infravaloramos, o lo reprendemos por sus reacciones, generaremos aún más rabia y más ansiedad. Recuerda siempre que este tipo de niños, en el fondo, son muy frágiles y disponen de una baja autoestima.

- Usa verbalizaciones tan simples como: «yo confío en ti», «yo sé que vas a poder con esto», «yo sé que eres especial», «yo sé que eres un niño valiente y por eso te quiero»...

Una palabra positiva genera una emoción positiva, y una emoción positiva genera confianza.

Sí a la comunicación que no juzga, que no compara ni sentencia.

Hay padres y madres que cometen el error de comparar al niño difícil con sus hermanos, o con otros niños. No es lo adecuado. Al igual que es un error iniciar un diálogo que ya implica determinadas sentencias: «como, tú eres vago, tú nunca escuchas, tu siempre te portas mal...» Evita este tipo de comunicación y sigue siempre estas pautas:

- No sondees, no interrogues. Descubre cuál es el momento en que el niño se siente más cómodo para hablar.
- Dale confianza, cercanía y comprensión. Cuida mucho el tono de tu voz, es algo básico para conectar con los niños.
- La comunicación debe ser diaria y continuada.
- Nunca te rías o ironices de lo que te digan tus hijos. Para ellos es importante, y si encuentran esa falta de empatía por tu parte evitarán sincerarse contigo.

Sí a propiciar un equilibrio interno en el niño

- Enséñale que cada emoción puede transformarse en una palabra, que la rabia tiene forma, que la tristeza se puede compartir para aliviarla, que llorar no es malo y que tú siempre estarás ahí para escucharles.
- Enséñale a respirar, a relajarse, a canalizar sus emociones a través de determinadas actividades con las que desahogarse y distraerse...
- Enséñale a aceptar la frustración a que el mundo no puede ser siempre como ellos quieren.
- Enséñales a escuchar y a hablar con asertividad. Diles que su voz siempre va a ser escuchada, que todo lo que diga es importante para ti...
- Enséñales a tener responsabilidades, a valerse por sí mismos en cada paso y decisión que dan...

*Sabater V. (2019, 8 de junio) "Detrás de un niño difícil hay una emoción que no sabe expresar".
Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/detras-nino-difcil-una-emo-cion-no-sabe-expresar/>*