

NIÑOS QUE PEGAN...

“...Mi hijo pega. ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer? Esta es una de las preguntas que más se escucha en las consultas por parte de los padres/madres.

¿Por qué?, porque en mayor o menor medida, alguna vez nos hemos visto involucrados en situaciones poco agradables en las que nuestro hijo ha pegado o pega en el parque, en casa de un amigo o a los hermanos.

Pegar es algo cotidiano, forma parte de la evolución, pero no por ello debemos restarle importancia. Para poder entender por qué pegan los niños, es necesario tener en cuenta su desarrollo.

Si observáis a dos bebés uno frente al otro ya prueba a tirarse del pelo o meterse un dedo en el ojo con el simple deseo de experimentar: ¿Qué pasa si le tiro del pelo?, ¿Cómo reacciona el otro?, ¿Qué hacen mis papás?

A partir de entonces es muy importante la manera en la que los adultos reaccionamos. Ya que en gran medida, puede determinar que esto vuelva a suceder o no. Algunas veces lo hacemos impulsivamente y otras de la manera menos adecuada, en parte por miedo a que la situación se escape de nuestro control.

En las primeras etapas del desarrollo infantil, los niños pegan porque carecen de la capacidad para poder expresarse y comunicarse, así como de las habilidades necesarias para canalizar su frustración. Si os fijáis un bebé domina antes las manos que el lenguaje. Cuando los niños agraden a otro niño...

Qué no debemos hacer:

- Gritar para que los niños hagan caso. Es difícil que los niños nos escuchen mientras les gritamos. Los gritos provocan miedo y con miedo no hay posibilidad de aprendizaje.
- Si tratamos de que un niño entienda los motivos por los que no debe pegar es necesario que esté abierto a la escucha, los gritos nos alejan de ellos. Si nosotros gritamos, por qué no van a gritar ellos a los demás...
- Golpear o zarandear. Quizá eres de los que piensa que un cachete a tiempo es necesario, pero la realidad es que resulta contradictorio y contraproducente usar la violencia cuando tratamos de enseñar los niños a no ser violentos.
- Si queremos un mundo más amable, hagamos que los niños aprendan desde el cariño y el respeto.
- Castigar. El castigo genera resentimiento y deseos de revancha.

Qué debemos hacer:

1. Atender al niño que ha sido agredido.
2. Apartar al niño que ha agredido y si queremos, hablar con él y corregir en privado en lugar de humillarle o hacerle sentir culpa o vergüenza.
3. Mostrar al niño lo que debe hacer en vez de los que no tiene que hacer. Cuando son muy pequeños puedes coger su mano y enseñarle a hacerlo de otra manera: “mejor así, caricias”, cuando ya disponen de lenguaje para poder comunicarse ayudarle a desarrollar habilidades; “puedes decir a tu amigo que no te gusta que te quite el juguete”.

4. Conexión antes que corrección, "Sé que estás enfadado", "Entiendo que a ti no te gustó que te hicieran eso", "Sé cómo te sientes". "Sé que tú eres capaz de pedirlo sin pegar".
5. Cuando el niño tiene interés social y capacidad para expresar sus sentimientos y reconocer los de los demás podemos trabajar con ellos la empatía con preguntas abiertas: "¿A ti te gusta que te peguen?", "¿Cómo te sientes cuando te hacen daño?".
6. Anticiparnos, entrenar habilidades y darles la oportunidad de que resuelvan problemas ellos mismos antes de que se produzca el conflicto. Mediante preguntas abiertas podemos enfocarnos en soluciones: "¿Qué podemos hacer la próxima vez que te enfades?", "¿Qué se te ocurre para que tú y tu hermano estéis conforme con la elección del canal de TV qué queréis ver?".
7. Enseñar a los niños a desarrollar autocontrol, proporcionándoles las herramientas necesarias para canalizar su ira o enfado. Para ello es necesario crear un clima de calma.
8. Ayudar poco a poco a controlar e identificar sus emociones. Intentando validarlas y no anularlas con frases como "no es para tanto", "no llores".
9. Cuando no encuentres solución a un problema en la crianza o educación de tus hijos recuerda una regla básica trata a tu hijo cómo te gustaría que te trataran a ti.