

## **AUTOCONTROL DE LAS IRAS**

Las emociones son muy importantes para las personas. Están muy presentes en las distintas actividades que realizamos y tienen mucho que ver en la felicidad diaria. Una de las emociones que más puede afectarnos es la Ira. Se trata de una emoción decisiva para la supervivencia, ya que nos activa y defiende en situaciones de peligro.

Sin embargo, como otras emociones negativas, puede darse en momentos que no suponga un peligro real, o puede escapar a nuestro control, con lo que puede convertirse en un problema para la convivencia con nuestros semejantes.

Muchos niños tienen problemas con esta emoción negativa. Se trata de niños con poco autocontrol que ante situaciones sin importancia reaccionan con agresividad.

Uno de los problemas de muchos niños con Déficit de Atención (sobre todo los de carácter impulsivo-hiperactivo) es la dificultad de autocontrolar su conducta y sus emociones

Los niños a medida que van creciendo tienen que desenvolverse en contextos que les piden mayores habilidades de relación y de convivencia. Una habilidad esencial es la de autocontrolarse en momentos de frustración o de conflicto con sus iguales.

### **¿Qué podemos hacer para enseñar a un niño a controlar la ira y convertirla en una emoción que en vez de perjudicarlo le lleve a enfrentar los conflictos de manera positiva y fructífera.?**

1- Hacerle tomar conciencia de la emoción de la ira:

Para ello se le puede explicar de manera sencilla para que lo entienda la diferencia entre estar enfadado o alegre, qué siente cuando tiene rabia, cómo cambia su cuerpo con el enfado, qué pensamientos le vienen a la cabeza en esos momentos, etc.

2- Enseñarle a distraer los pensamientos de rabia o ira:

Por ejemplo, fijándose en otras cosas, contando mentalmente de dos en dos, etc.

3- Enseñarle a parar o detener el pensamiento de rabia o enojo ("Thought stopping"):

Para ello se le hace imaginar una escena o situación en la que sienta mucha ira y a parar de pensar cuando le gritemos ¡No! o ¡Basta! o ¡Stop!.

4- Enseñarle a visualizar la situación de una manera positiva:

Enseñarle a imaginarse respondiendo de una manera tranquila a una situación que le provoca enfado.

5- Enseñarle a darse autoinstrucciones positivas:

Se enseña al niño a decirse a sí mismo frases que le tranquilicen, como: "Bueno, esto no es para tanto", "Es mejor estar tranquilo en vez de gritar", "soy capaz de hablar sin tener que llegar a las manos", etc.

6- Entrenamiento en asertividad:

Hay que enseñar al niño a responder de manera positiva y autocontrolada en lugar de hacerlo de forma airada. Para ello se pueden hacer ejercicios de role playing en los que se entrenan escenas de responder de manera tranquila y sin enfadarse, etc.