

MANEJAMOS NUESTROS SENTIMIENTOS

Existen momentos en que los hijos se sienten nerviosos, enfadados, angustiados. Es importante ayudar a los niños a entender que son sentimientos, emociones y que no son más difíciles ni más negativas que otras emociones, sino que a veces es más difícil afrontarlas, especialmente cuando son muy intensas.

Un sentimiento te dice algo de cómo estás viviendo una situación. No siempre nos indica cómo es esa situación en realidad.

La autora Eline Snel, en su libro "tranquilos y atentos como una rana", nos enseña que el arte de manejar los sentimientos es enseñar a tus hijos lo siguiente:

- Que no necesitas encontrarte arrastrado por ellos o no tienes que apartarlos: puedes sentirlos en tu cuerpo, observarlos y darles atención, hasta que cambian por sí mismos.
- También puede ser de ayuda expresarlos o dibujarlos: esto es dolor, o esto es enfado; me siento contento o traicionado. Que tú no eres tus sentimientos, pero que los tienes. No es que sea un llorón, estoy triste.
- Que todos los sentimientos están bien, pero no todos los comportamientos. El comportamiento puede cambiarse, los sentimientos no.



Concretamente "enfadarse" es algo que sucede a menudo en los niños y pertenece a la categoría de "sentimientos difíciles". Es difícil aceptarlo como tal, y ello lo hace aún más complicado. Existe la posibilidad de que pierdan el control. De que salga a través de conductas como insultar, pegar o romper cosas. A veces el enfado se dirige hacia dentro, por lo que los niños se perjudican a sí mismos como reacción a la impotencia que sienten. El enfado ocurre cuando:

- No obtienen lo que quieren conseguir (atención, consuelo, aquello que quieren)
- Cuando obtienen algo que no quieren (una pelea, una puntuación demasiado baja, tensión, algo que no le gusta, fallar un penalti).
- Cuando sus sentimientos son heridos (crítica, "esto no está bien", «Tú no puedes participar, porque todo lo haces mal»).

Aceptar los sentimientos tal y como son, sin reaccionar de forma inmediata a los mismos, es algo que los niños deben aprender. Gradualmente se dan cuenta de que no tienen por qué asustarse de la intensidad de sus sentimientos. Están ahí, a veces se quedan un ratito y después se van.

CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS:

Actividades prácticas

- Puedes ayudar a tu hijo en la práctica de reconocer y nombrar sus sentimientos en cualquier momento y circunstancia. Podéis hablar de ello, con curiosidad e interés hacia lo que está sintiendo en este preciso instante. Preguntando por ejemplo:
 - ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? ¿Cómo quisieras reaccionar? ¿Puedes acercarte a este sentimiento y permanecer a su lado, tal como harías con tu mascota o con tu mejor amigo?
 - ¿Qué forma, tamaño, color, peso, textura, tienen esos sentimientos?
- Aceptar el sentimiento que existe ahora, proporciona a la larga más reconocimiento del mismo: Sí, así siento el enfado. Así siento el miedo. En cambio la tristeza la siento de forma muy distinta, puedo ir con mi atención hacia ella, y esto ayuda.
- También ayuda que tu hijo sepa que puede "sobrevivir", incluso a los sentimientos más intensos. No va a sucumbir a ellos.

Practicar audios de la autora del libro

Os proponemos dos audios que se encuentran en internet para practicar la aceptación de los sentimientos.

https://www.youtube.com/watch?v=_O7rSTxR6Mc

<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw>



Manualidad "Botella de la calma"



También os proponemos hacer una sencilla manualidad con los niños llamada la "botella de la calma".

Se trata de una estrategia que va a ayudar a los niños a:

- Favorecer el autocontrol y la relajación,
- Observar y analizar sus pensamientos y emociones

Para hacerla:

- Llenamos la botella de agua.
- En una cuchara sopera mezclamos un poco de pegamento con purpurina del color que más nos guste. Introducimos la mezcla en nuestra botella y agitamos bien para que se mezcle.
- Introducimos ahora toda la purpurina y el colorante, cerramos la botella.

Se agita bien la botella y la dejamos apoyada en una superficie y les explicamos lo siguiente:

"Al mirar la botella, observamos como los copos de purpurina se mueven muy rápido y en todas las direcciones. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos y sentimientos cuando estamos nerviosos, alterados, o asustados.

Cuando agitamos la botella de nuevo, los copos volverán a agitarse, en cambio si dejamos la botella quieta, la purpurina irá moviéndose más lentamente, hasta alcanzar el reposo y la calma. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos y sentimientos.

Analizamos: Si alguna vez nos ha pasado como a los copos de purpurina, estando nuestros pensamientos y sentimientos agitados y revueltos, ¿Qué nos pasa en esas situaciones?, ante estos pensamientos y sentimientos, sucumbo a ellos o los observo, no viéndose agitados.....