

Todos los niños de esta edad muestran una gran variedad de emociones a lo largo del día. Sin embargo, hay algunos que permanecen casi todo el tiempo de mal humor. ¿Qué podemos hacer para mejorar su ánimo?

Evita su mal humor

➤ Sin enfadarlos y con mucho cariño, pedidle que os cuente qué le pasa. Poner nombre a sus emociones le ayudará a conocerse mejor, a controlarse y a abrirse a vosotros. Además, al desahogarse no acumulará rabia en su interior y no se sentirá tan mal.

➤ No criticéis sus sentimientos negativos (enfado, ira, celos...), porque esto mermaría su autoestima, pero sí su manera de expresarlos (llorando, insultando, gritando...). Claro que es bueno que pueda desahogarse su rabia, pero dentro de unos límites razonables (no le dejéis romper nada, ni pegaros, ni hacerse daño a sí mismo...).

➤ Si persiste en su actitud, mandadle un rato a su dormitorio (exactamente cuatro minutos, uno por cada año de edad). Reflexionar sobre su mala conducta le incitará a mejorarla.

➤ Explicadle que su mal humor os resulta muy incómodo y que una de las pautas más básicas de la convivencia

Pedidle que os cuente qué le pasa. Poner nombre a sus sentimientos le ayudará a controlarlos.

Contarle chistes y hacerle arrumacos puede hacer que se sienta mejor.

A veces, descansar más basta para solventar el mal humor.

consiste en hacer la vida agradable a los demás. Así que dadle 10 minutos para dejar de fruncir el ceño.

Los primeros días que apliquéis estas pautas, no esperéis demasiado. Pero estad seguros de que si sois persistentes con vuestro pequeño, no tardará mucho en abandonar el hábito de enfurruñarse enseguida por todo.

Se despertará más contento

Si vuestro hijo solamente se pone de mal humor cuando le despertáis por la mañana para ir al colegio, hay otras directrices que podéis seguir para que a partir de ahora empiece el día con más ganas y más contento:

Entrad sigilosamente en su dormitorio y en lugar de encender la luz, descubred un poco las cortinas.

A continuación, tocadle suavemente la mejilla y susurradle con cariño, al oído, que ya se ha hecho de día.

Dejadle un rato en la cama, para que se vaya espabilando.

Acostadle temprano por la noche. La falta de sueño favorece la irritabilidad. Y un consejo final: desde esta noche poned el despertador 20 minutos antes. Comenzar el día con tranquilidad incrementa las posibilidades de que todos salgáis de casa de buen humor.

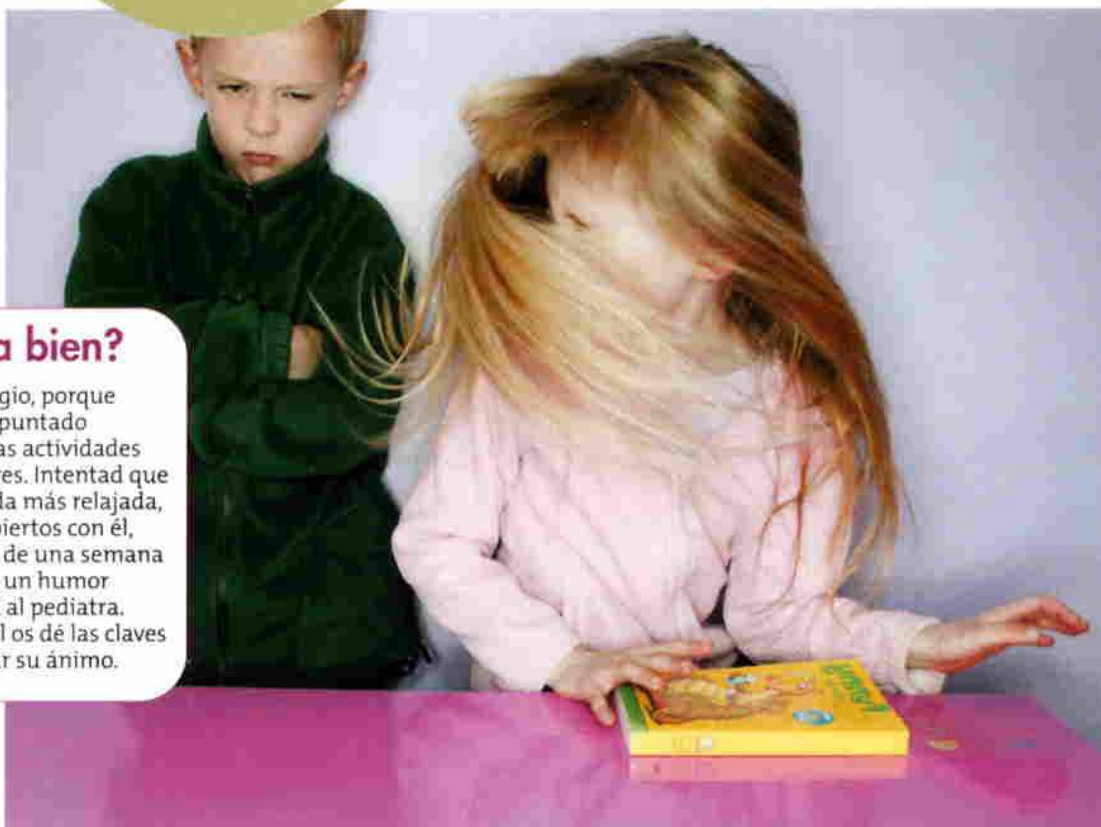
Patricia Morcillo

Asesora: María Jesús Andrés
Psicóloga

Información en "Dónde lo encuentro"

¡Qué práctico!

Para hacer entender a vuestro hijo que su mal humor os molesta y que puede acabar estropeándoos el día a todos, no hay nada más eficaz que leerle un cuento que aborde el tema, como éste que os recomendamos. Los dibujos le encantarán y la historia le incitará a reflexionar sobre su mala disposición, algo que es el primer paso para cambiarla. ¡Deja de quejarte!, en Ed. Tímun Mas, 6,95 €.



A los cuatro años es normal que el niño intente doblegar la voluntad de sus padres: oponerse a ellos es su manera particular de afirmar su personalidad, de asentar su lugar en la familia, y si al final no logra salirse con la suya y tiene que obedecerlos, en lugar de enrabietarse como hacía cuando era más pequeño, se pone de mal humor, algo menos escandaloso que las rabietas, pero igual de desagradable para todos.

Cómo tratarle

Si vuestro pequeño suele estar siempre malhumorado, puede que se sienta desatendido. Por si acaso, procurad dedicarle un tiempo diario en exclusiva para hacer juntos algo que le guste mucho. De esta manera, al sentirse querido, cuidado y escuchado, no tendrá necesidad de poner a prueba vuestro cariño y mantendrá un buen estado de ánimo durante todo el día.

Cada vez que reaccione con enfado, preguntáos si tiene hambre o sueño. A veces, darles de comer o acostarlos antes por la noche es suficiente para solucionar el mal humor de los niños.

Otra buena idea es intentar hacerle reír contándole chistes e historias divertidas o haciéndole cosquillas. Los niños son muy variables y unos instantes de risas y arrumacos pueden ahuyentar rápidamente sus sentimientos de infelicidad.

En todo caso, si dedicarle más atención, vigilar que no tenga hambre ni sueño y tomarlos las cosas con alegría no basta para erradicar el mal humor de vuestro hijo, podéis poner en práctica las siguientes soluciones:

¿Seguro que se encuentra bien?

Si vuestro hijo lleva unos días malhumorado, es probable que no se encuentre bien. Aseguráos de que duerme unas 10 horas diarias y de que come de todo. Además, es importante que le preguntéis si se siente demasiado cansado cuando

sale del colegio, porque quizá esté apuntado a demasiadas actividades extraescolares. Intentad que lleve una vida más relajada, mostráos abiertos con él, y si después de una semana continúa de un humor de perros, id al pediatra. Puede que él os dé las claves para mejorar su ánimo.