

INSIDE THIS ISSUE:

- Tantrums
- Prevent & Deflect
Tantrums
- Surviving
Tantrums
- Events

EN ESTA EDICIÓN:

- Rabieta
- Prevenga y
Desvíe Rabieta
- Sobreviva las
Rabieta
- Eventos

Tantrums

Sooner or later parents of young children will face temper tantrums. Tantrums begin about 18-months and start to diminish by around 4 years of age. Watching your child lose control can be overwhelming and frustrating. The best parents can do is try to be prepared to prevent, deflect and handle tantrums.

Although the brain is complex and functions as a whole, think of it as operating on three levels: lower-deals with survival, middle-deals with feelings and emotions and upper-deals with reasoning and problem solving. During tantrums, emotions override the upper level where decisions and judgments are made. The child loses the capacity to reason.

Young children experience frustration and stress caused by unmet needs, powerlessness or exhaustion. Children have tantrums because they have not yet learned how to communicate intense emotions. Sometimes children have tantrums to get what they want, especially when patterns prove that tantrums work.

Consistently teaching and modeling how to communicate emotions in an acceptable manner gives children the tools to exercise self-control during stressful situations. Be prepared to handle a tantrum by planning and rehearsing your response ahead of time.

See pages 2 and 4 for tips on how to prevent, deflect and respond to a tantrum.

Rabieta

Tarde o temprano padres de niños pequeños enfrentan rabieta. Las rabieta comienzan cerca de los 18-meses y comienzan a disminuir a los 4 años de la edad. Ver a su niño perder el control puede ser abrumador y frustrante. Lo mejor que los padres pueden hacer es intentar estar preparados para prevenir, desviar y manejar las rabieta.

Aunque el cerebro es complejo y funciona como un todo, piense en él funcionando en tres niveles: bajo-se ocupa de la supervivencia, medio-se ocupa de sentimientos y emociones, y superior-se ocupa de solucionar problemas y el razonamiento. Durante las rabieta, las emociones sobrepasan el nivel superior donde se toman las decisiones y juicios. El niño pierde la capacidad de razonar.

Los niños pequeños sienten frustración y tensión causadas por necesidades insatisfechas, impotencia o agotamiento. Los niños tienen rabieta porque todavía no han aprendido cómo comunicar emociones intensas. Los niños a veces tienen rabieta para obtener lo que desean, especialmente cuando las rabieta funcionan a su favor.

Enseñando y modelando constantemente cómo comunicar emociones en una manera aceptable da a niños las herramientas para ejercitar autodominio durante situaciones abrumadoras. Prepárese para manejar rabieta planificando y ensayando su respuesta antes de los episodios.

Vea las páginas 4 y 5 para consejos para prevenir, desviar y responder a una rabieta.

Family Forum: Prevent & Deflect Tantrums

The goal is to give the child the tools he/she needs to deal with the intense emotions that cause tantrums. Young children need to learn how to communicate their feelings effectively. Everyday experiences present opportunities to teach your child to express feelings and emotions in a desirable way.

Children need to learn that feelings are normal and manageable. Model how to express feelings effectively. You can say:

- “I feel frustrated. I need a moment to relax.”
- “I feel angry. Let’s go for a walk.”
- “I am hungry, tired and grumpy. Let’s take a break and have a snack.”
- “I am sad. May I have hug?”

Children who have a large vocabulary of “feeling words” can better express their emotions using words. Read books about feelings. Try these titles:

- My Many Colored Days* by Dr. Seuss
- The Way I Feel* by J. Cain
- Today I Feel Silly* by J. L. Curtis
- How Are You Peeling* by Freyman and Elffers

Model deep breathing techniques throughout the day. You can say:

- “Let’s breath in happiness. Exhale love.”

Talk about daily activities and expected behavior ahead of time. The child’s developmental level and threshold for stressful situations should help determine your expectations. State what you want in a positive way and be consistent. Try:

- “Ten more minutes to play. We will eat afterwards.”
- “We are going to the grocery store. We will walk and select things together.”
- “The drive is three hours. Talk, sing and play with your toys. Hands and feet to yourself.”

Acknowledge desirable behavior. Try saying:

- “You used your words to tell me about your feelings. Thanks.”
- “You took a breathing break. Good work.”

Monitor the following tantrum triggers: tiredness, frustration, hunger, illness, powerlessness, testing boundaries and sensitivity to environment. Acknowledge your child’s feelings and provide support when you notice the triggers. Try saying:

- “You are getting tired. Do you want me to hold you?”
- “You are hungry. Let’s eat soon.”
- “This place is noisy and crowded. Let’s step out.”
- “That toy is cool. Put it back before we leave.”
- “Zipping is challenging. Try your best. Do you want help?”

Whenever possible negotiate a “win-win” situation. Consider:

- “Since everyone wants that toy, we are going to take turns.”
- “Do you want your bedtime story before or after your bath?”
- “Do you want carrots or peas?”
- “Nap time or rest time?”

To redirect your child always carry a small tote with surprise goodies to help prevent a tantrum. Include healthy snacks, small toys, a book, art materials, their favorite blanket and music. Break out the bag and allow your child to find something that will sooth their present need.

ChildLinks Resource Library sources used in this newsletter: **Redirecting Children’s Behavior**, K.J. Kvolts, **Easy to Love, Difficult to Discipline**, B.A. Bailey, **Love and Logic Magic for Early Childhood**, J. & C. Fay

Foro de Familia: Para Empezar

La meta principal es dar al niño las herramientas necesarias para controlar las intensas emociones que causan rabietas. Los niños pequeños necesitan aprender a comunicar sus emociones efectivamente. Las experiencias diarias proveen oportunidades para enseñar a su niño a expresar sentimientos y emociones en una manera deseable.

Los niños necesitan aprender que todas las emociones son normales y manejables. Modele cómo expresar emociones efectivamente. Usted puede decir:

“Me siento frustrado. Necesito un momento relajarme.”

“Me siento enojado. Vayamos a caminar.”

“Tengo hambre, estoy cansado y gruñón. Tomemos un descanso para merendar.”

“Estoy triste. ¿Me das un abrazo?”

Los niños que tienen un vocabulario amplio de “palabras de emociones” expresan mejor sus emociones usando palabras. Lean libros enfocados en las emociones. Intente estos títulos:

La Oruga Malhumorada por E. Carle

Como Me Siento P. Cote

Hoy Me Siento Tonta por J. L. Curtis

¿Vegetal como eres? por Freyman y Elffers

Modele técnicas de respiración durante del día. Usted puede decir: “Aspira felicidad. Exhale amor.”

Hable de las actividades diarias y del comportamiento deseado con antelación. El nivel de desarrollo y el límite del niño para situaciones abrumadoras deben informar sus expectativas. Indique lo que usted desea de una manera positiva y sea constante. Intente:

“Diez minutos más para jugar. Luego comeremos.”

“Vamos a la tienda. Caminaremos y seleccionaremos cosas juntos.”

“El viaje es de tres horas. Charla, canta y juega con tus juguetes. Manos y pies en tu área.”

Reconozca el comportamiento deseable. Intente:

“Usaste palabras para decirme sus emociones. Gracias.”

“Tomaste un momento para respirar. Bien hecho.”

Monitoree las siguientes emociones y situaciones que desencadenan rabietas: agotamiento, frustración, hambre, enfermedad, impotencia, prueba de límites y sensibilidad al ambiente. Reconozca estas emociones en su niño y proporcione ayuda cuando usted los nota. Intente:

“Estás cansado. ¿Quieres que te cargue?”

“Tienes hambre. Comamos pronto.”

“Este lugar es ruidoso y hay mucha gente. Salgamos de aquí por un momento.”

“Ese juguete está fabuloso. Devuélvelo antes de irnos.”

“Abrochar cremalleras es difícil. Intenta lo mejor que puedas. ¿Deseas ayuda?”

Siempre que sea posible negocie una situación donde todos ganan. Considere:

“Puesto que todos desean ese juguete vamos a tomar turnos.”

“¿Deseas tu cuento de dormir antes o después de bañarte?”

“¿Quieres zanahorias o guisantes?”

“¿Tiempo de la siesta o tiempo de descanso?”

Para dirigir a su niño lleve siempre una mochila pequeña llena de sorpresas para ayudar a prevenir rabietas. Incluya bocados sanos, juguetes pequeños, un libro, materiales del arte, su manta preferida y música. Saque la mochila y permita que su niño encuentre algo que ayude a mitigar su necesidad actual.



Martin/Pitt Partnership for Children

115 Eastbrook Drive
Greenville, NC 27858
Phone: 252.756.1567
Fax: 252.756.3180

Email: martinpitt@mppfc.org
Website: www.mppfc.org

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 141
Greenville, NC

Events - Eventos

Pitt County Go! Family KidsFest

This FREE event features a variety of children's activities and information from local agencies and businesses that offer programs for young children and their families.

April 25, 2009

10am to 2pm

Greenville Convention Center

For more information call 252.756.1567

Super Saturday presents Conscious Discipline Principles

This training is based on current brain research, child development information, and developmentally appropriate practices.

May 16, 2009

9am to 4pm

Community Christian Child Development Center

\$10 for ChildLinks members, \$15 for non-members

Lunch provided

For more information call 252.758.8885

Family Reflections

Editors:

Maura Aceto

Melissa Adamson

Translation:

Maura Aceto

Collaborators:

Jennifer Ball,

Martin/Pitt Partnership for Children

Ashley Kenner, ChildLinks

Katy Wolyniak, MPPFC Intern

Available Online:

<http://www.mppfc.org/>

Parent Information Resource

Martin/Pitt Partnership for Children

115 Eastbrook Drive

Greenville, NC 27858

Surviving Tantrums

Tantrums are inevitable so it is best to be prepared. A plan of action helps parents be ready to act effectively during a “tantrum” situation. Here are some elements to consider for your plan.

Safety First. Make sure the child is safe. Children that are in danger of hurting themselves or others should be taken to a quiet, safe place to calm down. If you are in public, simply and calmly relocate to a more private area such as, your car or home.

Gauge your Stress Level. Take a moment to determine your own stress level before taking action. Your frustration may get in the way of responding effectively.

Stay Calm. The most important and hardest thing to do during a tantrum is to stay calm. This will allow you the opportunity to respond rationally and effectively; it models appropriate behavior. The child will learn that tantrums do not help them get what they want.

Identify the cause of the tantrum and determine the response. Not all tantrums are created equal and each trigger requires a different response. Consider the following approach for your plan:

- Hunger- feed the child as soon as possible even if it disrupts the feeding schedule
- Tiredness- hold and rock your child or put him to bed as soon as possible
- Illness- provide comfort and medical attention as necessary
- Sensitivity to Environment- remove the child from the stressful environment or change the environment
- Powerlessness- provide choices that create a “win-win” situation
- Testing Boundaries- do not give in to calm your child or offer rewards for ending the tantrum. This may teach your child that tantrums are effective.
- Frustration- if your child has experienced disappointment, a hug or quiet time may be all that is needed for your child to calm down. Ignoring the tantrum is appropriate when your child has been refused something. Sometimes there is nothing you can do but let it pass.

Sobreviva las Rabiets

Las rabiets son inevitables así que es mejor estar preparado. Un plan de acción ayuda a padres a estar listos para actuar con eficacia durante las rabiets. Aquí presentamos algunos elementos a considerar para su plan.

Seguridad Primero. Cerciórese de que el niño esta seguro. Los niños que están en peligro de lastimarse a si mismos u otros deben ser llevados a un lugar privado y seguro para calmarse. Si usted está en público, simple y tranquilamente, muévase a un área más privada por ejemplo, su coche o su casa.

Note su nivel de tensión. Tome un momento para determinar su propio nivel de la tensión y frustración antes de tomar acción. Su frustración puede impedir una respuesta eficaz.

Mantenga la calma . La cosa más importante y más difícil durante una rabieta es permanecer calmado. La calma le da la oportunidad para responder racionalmente y con eficacia, mientras modela el comportamiento apropiado. El niño aprenderá que las rabiets no ayudan a conseguir lo que desean.

Identifique la causa de la rabieta y determine su respuesta. No todas las rabiets son iguales y cada situación requiere una respuesta particular. Considere las siguientes posibilidades para su plan:

- Hambre- Alimente al niño aunque interrumpa el horario de comidas.
- Cansancio- Póngale a dormir en la cama prontamente o cárguelo.
- Enfermedad- Proporcione comodidad y atención médica de ser necesario.
- Sensibilidad al ambiente- Remueva al niño del ambiente abrumador o cambie el ambiente.
- Impotencia- Proporcione opciones donde todos ganan.
- Prueba de límites- No cede o ofrezca recompensas para calmar a su niño o terminar la rabieta. Esto puede enseñar a su niño que las rabiets son eficaces.
- Frustración- Si su niño ha sentido una decepción, un abrazo o tiempo solo puede ser lo que necesita para calmarse. No hacer caso de la rabieta es apropiado cuando han negado o prohibido algo su niño. A veces no hay nada que usted puede hacer sino dejar que pasen.