

Helping Young Children Cope with Anger

Ayude a sus niños pequeños a controlar el enojo

Cooperative Extension Service
College of Agriculture and
Home Economics



Guide F-107/Guía F-107

Diana S. DelCampo, Extension Family Life Specialist

This publication is scheduled to be updated and reissued 8/07.

Children become angry in a variety of situations. A child may be angry with mom because she won't let the child go to a friend's house to play, or angry with dad because he won't buy the child gum at the store.

Many adults have learned to ignore their feelings of anger or act out their anger by hitting or yelling at someone. Therefore, adults often deal with a child's anger by demanding he stop being angry, by sending the child to his room until he can behave better, or by hitting the child. However, these actions do not help children learn to handle strong emotions, such as anger.

Although feeling angry is a part of life that no one can avoid, we can teach children positive ways to cope with anger. Adults can teach children the difference between *feeling angry* and *acting on anger*. Children need to be told that feeling mad is neither good nor bad, but hitting someone out of anger is not OK. In the short run, life at home will be easier when children learn how to work through anger. In the long run, children will continue developing ways to cope with anger as they become teenagers and adults and will pass these skills along to their own children.

SPECIFIC WAYS CHILDREN CAN COPE WITH ANGER

Children can learn to handle their anger in several ways. Give children several choices so they can pick those that work best for them. Remember that some angry episodes take longer than others to solve.

Do something physical. Do something with your body, such as stomp your feet (the "Mad Dance"), run around the house, or punch a pillow. Or play with playdough, clay, or bread dough, which can be rolled out, pounded, twisted, and pulled apart. Any of these physical activities can help children focus their anger on something else and calm down.

Los niños se enojan en muchas situaciones. Un niño se puede enojar con su mamá porque no lo deja ir a jugar a casa de un amigo, o con su papá porque no le compra chicle en la tienda.

Aunque en la vida el enojarse es algo inevitable, muchos adultos han crecido ignorando su enojo o expresándolo con gritos y golpes. A menudo los adultos tratan de ayudar a los niños a controlar su enojo exigiéndoles que dejen de sentir coraje, mandándolos a su cuarto hasta que cambien su comportamiento o pegándoles. Estas acciones no ayudan a los niños a controlar emociones fuertes como el enojo.

La diferencia entre sentir enojo y actuar con enojo es algo que se debe enseñar a los niños. Los niños necesitan saber que enojarse ni es bueno ni malo, pero pegarle a alguien por rabia no está bien.

Es importante que los adultos comprendan que hay maneras positivas para controlar el enojo y que hay que enseñarle esto a los niños. En el futuro inmediato, la vida será más fácil si los niños aprenden a controlar su enojo. A la larga, los niños pueden aprender tácticas similares para enfrentar problemas mientras se convierten en adolescentes y adultos. También pueden enseñarle estas habilidades a sus propios hijos.

ESTRATEGIAS QUE LOS NIÑOS PUEDEN USAR PARA CONTROLAR EL ENOJO

Hay varias tácticas que los niños pueden usar para controlar su enojo. Déle a los niños varias de las siguientes opciones para que escojan lo que les dé mejores resultados. Recuerde que algunos episodios de enojo duran más para resolverse que otros.

Haga algo físico. Esto es algo que usted hace con su cuerpo, como marchar en un solo lugar con fuerza, correr alrededor de la casa, o pegarle a una almohada. Otra actividad física consiste en jugar con

Talk about your feelings. Some young children can talk to a parent, brother or sister, grandparent, or friend about what's making them angry. Talking helps some people work through their anger so they can accept what's making them angry or solve the problem in a positive way.

If children can't or won't talk to a person, they can be encouraged to talk to a family pet, a puppet, or an imaginary friend.

Sing an "un-mad" song. Help children make up words to a song or poem that expresses what they're feeling. Words from a favorite song can be substituted with this "un-mad" song. For example, the words "I'm so mad 'cause I can't play. Go a-way, go-away, day!" can be sung to a familiar or made-up tune.

Ask other people how they cope with their feelings of anger. Help children collect ideas from other people about how to cope with anger. Help the child decide which ones are OK based on the information in this publication.

Drain the anger from your body. Let children take a warm bubble bath to wash the unhappy feelings away, blowing bubbles from the bubble bath as if blowing the bad feelings away. Or let the child scribble as hard as she can on a scrap of paper and throw the paper away as if throwing the anger away. Encourage the child to dictate a story about what made her angry to an adult and have the adult read it back. The child can then crumple up the paper and throw it away.

FOR FURTHER READING

A book to read to your children is *I'm Mad*, by Elizabeth Crary, published by Parenting Press in 1992. Ask for the book at your library, or purchase it in a bookstore or online.

A useful book for parents of younger children is *Your Baby and Child: From Birth to Age Five*, by Penelope Leach, published by Knopf in 1997. It can be found at the library or purchased at a bookstore or online.

masa de pan o de barro. La masa se puede extender, golpear, torcer, estirar y desbaratar. Cualquiera de estas actividades físicas pueden ayudarle a los niños a enfocar su enojo en otra cosa y a calmarse.

Platiqué de sus sentimientos. Algunos niños pequeños pueden platicar con sus padres, hermanos o hermanas, abuelos o amigos sobre lo que les está causando enojo. El hablar sobre los sentimientos le ayuda a algunas personas a controlar el enojo para que después puedan aceptar lo que les está causando enojo o resolver el problema de otra manera. Si los niños no pueden o no quieren hablar con alguna persona, se les puede animar a que platiquen con la mascota de la familia, un títere o un amigo imaginario.

Cante una canción para olvidar el enojo. Ponga a los niños a inventar la letra de una canción o un poema que exprese lo que están sintiendo. La letra de una canción favorita puede ser sustituida en la canción. Por ejemplo, la siguiente letra se puede cantar al compás de una melodía favorita o inventada: "No puedo jugar y me voy a enojar. Que se acabe, que se acabe este día ya".

Pregúntele a otras personas cómo controlan su enojo. Ponga a los niños a conseguir ideas de cómo otras personas manejan su enojo. Ayúdele a su niño a decidir cuáles de estas ideas son apropiadas según la información en este folleto.

Sáquese el enojo del cuerpo. Deje que los niños se den un baño cálido con burbujas para que se laven los sentimientos tristes y soplen las burbujas, pretendiendo que éstas representan los sentimientos indeseables. Con lápices de color, permita que los niños rayen un papel lo más que puedan y luego lo tiren en la basura, como si estuvieran tirando su rabia. Los niños pueden dictar una historia sobre lo que les hizo enojar y luego el adulto se las puede leer. Después pueden arrugar el papel y tirarlo como si estuvieran también tirando su enojo.

*Note: Spanish translation completed by
Ruth S. Herrera*