

"You can't help it if you're mad"

Tips for helping children learn to manage their anger

By Claudia Miller



WWW.ISTOCKPHOTO.COM

When told that they can't have any ice cream, three siblings react very differently. One gets angry and hits her brother. Another screams "I hate you!" The third stomps around, slams doors, and throws his toys.

While anger is a basic human emotion, many adults aren't sure how to teach children to handle angry feelings. Parenting experts offer tips for helping children learn anger management skills.

Resources

For parents:

- **Angry Child: Regaining Control When Your Child is Out of Control**, by Tim Murphy, offers tips for helping children control anger. \$13.50. Summary and resources online at www.theangrychild.com.
- **Resources for parents**, from the Parenting Leadership Institute, are online at www.parentleaders.org/articles.html
- **Get Your Angries Out**, from Talk, Trust, and Feel Therapeutics, has information on anger management for parents, teachers, and children at www.angriesout.com
- **"Helping Young Children Deal with Anger,"** article on the Internet at <http://ceep.crc.uiuc.edu/eeearchive/digests/1998/marion97.html>

For children:

- **When Sophie Gets Angry—Really, Really Angry**, by Molly Bang
- **I Am So Angry, I Could Scream**, by Laura Fox

Acknowledge your child's anger

Let children know that it's OK to feel angry sometimes and that they shouldn't be afraid of their anger, says Madeline Meyer Riley, an Oakland marriage and family therapist. "You can't help it if you're mad, but you can help what you do about it," she adds.

Sometimes, just stating, "I can see that you're really mad," can diffuse the angry situation, says Stacy Kaiser, a mother of two school-age children and a Van Nuys marriage and family therapist. "With my children, giving them a hug or just touching them lightly may sometimes end the angry feelings and they'll often just break down into tears," she adds. Adults should also think about whether hunger or tiredness are making things worse.

Stop inappropriate behavior

Stop children when they are hitting others, shouting, throwing toys, slamming doors, or doing anything else that your family or child care center doesn't allow.

Many parenting experts suggest using time-outs or separating kids who are fighting. "Tell the child, '[You] need some time to cool down, and we can talk about the situation in a couple minutes when you're ready to talk,'" says Laura Parra, clinical social worker at the Venice Family Clinic.

On the other hand, Patty Wipfler of the Parenting Leadership Institute advises parents to stay with their children when they're angry. "Don't get involved in arguing with them," she says, "just be there." Once when her son got angry over ice cream in a store, "he burst into tears and was thrashing around in the cart. He kept telling me that I was a bad mommy," she says. Wipfler

left the store and sat with her son. When he told her she didn't love him, she replied quietly, "I'm sorry you feel that way, but I'm not going to get the big ice cream today." Eventually, she says, he "got around to being a reasonable person again. I know that it was really important for me to stay with him and listen to him during that time."

Help children handle angry feelings

Younger children may not be able to tell you why they're mad, says Parra. "Their behavior is their way of communicating to you. You can help them by giving them the words they need to use, such as, 'I'm really mad that I can only have one cookie.'" Soon, the child will learn to use those words instead of "I hate you" or "You're mean," she adds.

You can also teach children to count to ten before saying hurtful words, take deep breaths, or write down their feelings in a journal. You can ask younger children to draw "their mad feelings," says Meyer Riley. Encourage children "stuck" in an angry mood to run around outside for 10 minutes, punch a pillow, jump up and down 10 times, pound some Play-doh, or stomp around their room for a few minutes.

When all is calm, teach problem-solving skills

"It's nearly impossible to make any progress talking to someone who is furious," says Stacy Kaiser of Friends of the Family in Van Nuys. "When my two daughters get angry at each other over the television, I'll tell them that the television stays off until they calm down," she said. "At that point, we can talk about the problem. The television stays off until we figure it out."

"Often children need help thinking of solutions," says German Walteros, early intervention coordinator for San Francisco's *Instituto Familiar de la Raza*. "[But] if a parent or teacher recognizes [a child's] angry feelings and then provides some alternatives, the child feels empowered," he adds. For example, a child may want all the green crayons. The teacher might tell him that, while another child is using green, he can have three red crayons or wait until the green one is available.

Adults can help older children find ways to share and take turns with siblings and playmates. "After a thousand times, children do learn that having a temper tantrum, hitting, or shoving doesn't really work, it just gets them into more trouble," says Walteros.

Different families will teach different approaches he adds: "Culture does play a [role] in how families raise their children, so people need to take into account their own family history and circumstances and apply the advice of the experts in a modified way."

Role model appropriate behavior

Children often learn to deal with anger, disappointment, and frustration by watching how their parents, child care providers, and teachers react when they get angry. Parents can model good anger management skills by using "I" statements instead of shouting—for example, "I'm angry that you hit your brother," or "I'm really frustrated that the juice was spilled."

If a parent or teacher loses their cool, they can tell the child they made a mistake by yelling—next time, they're going to try to count to 10 to calm down or take a walk instead.

When necessary, seek professional help

Experts say parents should consider talking to a professional—such as a therapist, religious advisor, or teacher—if they feel very angry when their child gets angry or if their child shows a very inappropriate response to anger, wants to hurt him or herself, lacks empathy (if an older child), or shows no remorse. "If the problem is ongoing for the parent or the child, it can help to talk to somebody outside the family," says Kaiser.

“No puedes evitar estar enojado”

español

Consejos para ayudar a los niños a dominar su enojo

Por Claudia Miller

Cuando escuchan que se quedan sin helado, tres hermanos reaccionan de muy diferente manera: una de ellos se enoja y le pega a su hermano; el otro grita “¡te odio!”; el tercero patalea, golpea puertas y tira sus juguetes.

Si bien el enojo es una emoción humana básica, muchos adultos no saben bien cómo enseñarle a los niños a manejarla. Expertos en la crianza de niños ofrecen consejos para ayudarles a aprender herramientas para controlar su enojo.

Reconozca el enojo de su hijo

Hágale saber a sus hijos que está bien sentirse enojado algunas veces y que no tienen que tener miedo de su enojo, dice Madeline Meyer Riley, terapeuta familiar y de parejas en Oakland. “No puedes evitar estar enojado, pero puedes influenciar lo que haces al respecto”, agrega.

Algunas veces, sólo con decirles “puedo ver que estás muy enojado” puede disipar la situación de enojo, dice Stacy Kaiser, madre de dos niños en edad escolar y terapeuta familiar y de parejas en Van Nuys. “Con mis hijos, darles un abrazo o tocarlos apenas suele terminar con sus sentimientos de enojo, y a menudo estallan en lágrimas”, agrega. Los adultos han de pensar también si el cansancio o el apetito pueden estar empeorando las cosas.

Detenga el comportamiento inapropiado

Detenga a sus niños cuando estén pegándole a otros, gritando, tirando juguetes, golpeando puertas o haciendo cualquier cosa que su familia o guardería no permita.

Muchos expertos en la crianza de niños sugieren usar un momento de descanso o separar a los niños que se están peleando. “Dígale al niño: ‘necesitas un rato para calmarte; podemos hablar del asunto en un par de minutos cuando estés listo para hablar’”, dice Laura Parra, trabajadora médica social en la Clínica Familiar de Venice.

Por otro lado, Patty Wipfler de *Parenting Leadership Institute* (Instituto para el Liderazgo Parental) aconseja a los padres que permanezcan junto a sus niños cuando éstos estén enojados. “No comience a pelear con ellos”, dice; “simplemente esté allí”. Una vez, cuando su hijo se enojó por un helado en un negocio, “se puso a llorar y a patalear en el carrito; me decía una y otra vez que yo



CLAUDIA MILLER

era una mala mamá”, cuenta. Wipfler se fue del negocio y se sentó con su hijo. Cuando el niño le dijo que ella no lo quería, ella respondió calmadamente: “me da pena que pienses eso, pero hoy no voy a comprarte ese gran helado”. Al final, dice, [el niño] “volvió a ser una persona razonable otra vez. Sé que era muy importante que me quedara con él y que lo escuchara en ese momento”.

Ayude a los niños a manejar sus sentimientos de enojo

Los niños más pequeños tal vez no puedan decirle por qué están enojados, dice Parra. “Su manera de comunicarse es su comportamiento. Usted puede ayudarles dándoles las palabras que necesitan usar, como por ejemplo: ‘estoy muy enojada porque sólo puedo comer una galleta’”. Pronto el niño aprenderá a usar esas palabras en vez de “te odio” o “eres mala”, agrega.

También puede enseñarle a los niños a contar hasta diez antes de decir cosas hirientes, o a inspirar profundamente, o a escribir lo que sienten en un diario. Puede pedirle a los más pequeños que dibujen “lo enojados que están”, dice Meyer Riley. Aliente a los niños que están “atascados” en su mal humor a que salgan a correr afuera por un rato, o que le peguen a una almohada, salten por diez minutos, jueguen con pasta de moldear o a que caminen enojados por todo su cuarto durante unos minutos.

Cuando todo está calmo, enséñeles cómo resolver problemas

“Es prácticamente imposible hacer ningún tipo de progreso hablando con alguien que está furioso”, dice Stacy Kaiser, de *Friends of the Family* (Amigos de la Familia) en Van Nuys. “Cuando mis dos hijas se enojan una con la otra a causa de la televisión les digo que el televisor se apaga hasta que se calmen”, dice. “En ese momento hablamos sobre el problema. El televisor permanece apagado hasta que aclaremos las cosas”.

“En general los niños necesitan ayuda para pensar en soluciones”, dice Germán Walteros, coordinador de primera intervención en el Instituto Familiar de la Raza de San Francisco. “[Pero] si un padre o maestro acepta los sentimientos de enojo [del niño] y le provee algunas alternativas, el niño se siente en control”, agrega. Por

ejemplo, un niño puede querer todos los marcadores de color verde. El maestro puede decirle que mientras otro niño usa el color verde él puede usar tres marcadores rojos o esperar hasta que el verde esté disponible.

Los adultos pueden ayudar a los niños más grandes para que encuentren maneras de compartir y tomar turnos con sus hermanos y compañeros de juego. “Después de mil veces los niños aprenden que con ataques de capricho, o pegando o a los empujones no consiguen nada y que sólo les causa más problemas”, dice Walteros.

Diferentes familias enseñarán [a sus hijos] de diferente manera, agrega. “La cultura cumple un rol en cómo las familias crían a sus hijos; la gente tiene que tener en cuenta su propia historia y circunstancias familiares, y aplicar el consejo de los expertos con las modificaciones que correspondan”.

Comportamiento ejemplar

Con frecuencia los niños aprenden a manejar su enojo, desilusión o frustración observando cómo los padres, proveedores de cuidado infantil y maestros reaccionan cuando éstos están enojados. Los padres pueden proveer un buen modelo de cómo manejar el enojo usando proposiciones con el pronombre “yo”, en vez de ponerse a gritar; por ejemplo: [Yo] “estoy enojado de que le hayas pegado a tu hermano”, o [yo] “estoy realmente frustrado de que se haya volcado el jugo”.

Si un padre o un maestro pierden la calma, pueden decirle al niño que el haber gritado fue un error, y que la próxima vez, en cambio, van a tratar de contar hasta diez para calmarse o de dar una vuelta por ahí.

Busque ayuda cuando sea necesario

Los expertos aconsejan que los padres han de considerar hablar con un profesional—tal como un terapeuta, consejero religioso o maestro—si se sienten muy enojados cuando su hijo se enoja, o si el niño muestra una respuesta muy inapropiada frente al enojo, quiere hacerse daño, le falta empatía (cuando el niño es mayor), o no muestra remordimiento alguno. “Si el problema continúa con el padre o con el niño puede ser útil hablar con alguien fuera de la familia”, dice Kaiser.

Recursos

Para padres:

- **Angry Child: Regaining Control When Your Child is Out of Control** (“El Niño Enojado: Retomando el control cuando su hijo está fuera de control”), por Tim Murphy, ofrece consejos sobre cómo ayudar a los niños a dominar su enojo. \$13.50 (en inglés). Resumen y recursos online en www.theangrychild.com
- **Recursos para padres**, Parenting Leadership Institute (en inglés), en Internet en www.parentleaders.org/articles.html
- **Get Your Angries Out** (“Sacar tu enojo hacia afuera”), de Talk, Trust, and Feel Therapeutics, cuenta con información sobre cómo manejar el enojo destinada a padres, maestros y niños en www.angriesout.com (en inglés)
- **“Ayudando a los Niños a Controlar el Enojo”**, artículo en Internet en español en <http://ceep.crc.uiuc.edu/eearchive/digests/1998/marion98s.html>

Para niños:

- **When Sophie Gets Angry—Really, Really Angry** (“Cuando Sophie se pone enojada, muy muy enojada”), por Molly Bang (en inglés y español)
- **I Am So Angry, I Could Scream** (“Estoy tan enojado que podría gritar”), por Laura Fox (en inglés)

Traducción al castellano por
Lucrecia Miranda