

Helping Children with Anger Management

Tips For Parents:

- Manage your own anger. This prevents your child from feeding off of your emotions and becoming more upset. It is also a great way to model healthy anger management strategies.
- Consider what your child is trying to communicate. Ask yourself what might be going on behind the anger.
- Come up with a coping skills plan. Work with your child to create a poster or visual aid to display in your home.
- Set up a calming space in your home.
- Praise your child for calming down.

What To Say:

- "I see you're feeling angry."
- "Let's work through this together. How can I help you?"
- "Let's try taking deep breaths together."
- "Let's try again."

What Not To Say:

- "Calm down."
- "Stop crying."
- "Stop being a baby."
- "I don't know why you're acting like this."
- "Go away."

Coping Strategies For Anger:

- Practice deep breathing
- Walk away from the situation
- Think happy thoughts
- Count backwards from 10
- Squeeze play-doh
- Get a drink
- Journal or draw
- Listen to music
- Talk to someone about it
- Stretch
- Go somewhere quiet
- Use positive self-talk
- Rip paper into a trash can
- Punch a pillow

Cómo ayudar el manejo de la ira

Consejos para padres:

- Maneje su propia ira. Esto evita que su estudiante se alimente de sus emociones y se enoje más. También es una gran manera para modelar estrategias saludables de manejo de la ira.
- Considere lo que su estudiante está tratando de comunicar. Pregúntese lo que podría estar pasando detrás de la ira.
- Cree un plan de habilidades de afrontamiento. Trabaje con su estudiante para crear un cartel o una ayuda visual para exhibir en su hogar.
- Establezca un espacio relajante en su hogar.
- Elogie a su hijo por calmarse.

Que decir:

- "Veo que te sientes enojado".
- "Vamos a trabajar en esto juntos. ¿Te puedo ayudar en algo?"
- "Intentemos respirar profundamente juntos".
- "Intentemoslo de nuevo."

Que no decir:

- "Cálmate."
- "Para de llorar."
- "Deja de ser un bebé".
- "No sé por qué estás actuando así".
- "Vete."

Coping Strategies For Anger:

- Practique la respiración profunda
- Aléjarse de la situación
- Pensamientos positivos
- Cuenta hacia atrás desde 10
- Aprieta plastilina
- Tomar agua
- Escribir en un diario o dibujar
- Escuchar música
- Hablar con alguien sobre la situación
- Estirarse
- Establezca un lugar tranquilo
- Use un diálogo interno positivo
- Romper papel en un bote de basura
- Golpear una almohada

All About Self-regulation

Dear Parents/Guardians,

Thank you for being a part of our school's anger management and self-regulation presentation. We hope that you have enjoyed the event, and have learned about self-regulation and how to practice it. Below are more ways that you can help your child continue to learn about the theme of self-regulation, through reading about it, talking about it, and practicing it! This is such an important skill and we hope that you enjoy learning about it as a family.

Read About It

Here are some books to help you learn more about self-regulation:

- In My Heart By Jo Witek
- Listening To My Body By Gabi Garcia
- It's Hard To Be A Verb By Julia Cook
- When Miles Got Mad By Sam Kurtzman-Counter

Practice It!

Do a feelings check-in throughout the day. Before school, after school, and before bed, talk to your child about how he/she is feeling. Once they have labeled their feeling, talk about coping skills your child can use to feel more alert or calm. If necessary, practice the coping skill together with your child.

Talk About It!

Here are some discussion points to help you talk about self-regulation with your child:

- What do you think the word self-regulation means?
- Do you feel like you are usually able to manage your emotions in a positive way? Explain.
- Tell me about a time when you lost control of your emotions.
- What is something you can do if you feel down or tired?
- What is something you can do if you feel like being aggressive?
- How can I help you manage your emotions better?

Todo sobre autorregulación

Estimados padres/tutores,
Gracias por ser parte de la presentación de autorregulación de nuestra escuela. Esperamos que hayan disfrutado del evento, y hayan aprendido sobre la autorregulación y cómo practicarla. A continuación hay más maneras en que puede ayudar a su estudiante a continuar aprendiendo sobre el tema de la autorregulación, leyendo sobre ello, hablando de ello y practicándolo. Esta es una habilidad tan importante y esperamos que disfruten aprendiendo sobre ello como familia.

Lean sobre ello

Aquí hay algunos libros sobre autorregulación:

- [Asi es mi corazón](#) Por Jo Witek
- [Escuchando a mi cuerpo](#) Por Gabi Garcia
- [It's Hard To Be A Verb](#) Por Julia Cook (No disponible en español)
- [When Miles Got Mad](#) Por Sam Kurtzman-Counter (No disponible en español)

¡Practícalo!

Haga un registro de sentimientos durante todo el día. Antes de la escuela, después de la escuela y antes de acostarse, hable con su hijo sobre cómo se siente. Una vez que hayan etiquetado sus sentimientos, hable sobre las habilidades de afrontamiento que su hijo puede usar para sentirse más alerta o tranquilo. Si es necesario, practique la habilidad de afrontamiento junto con su estudiante.

¡Habla de ello!

Aquí hay algunos puntos de discusión para ayudarlo a hablar sobre la autorregulación con su hijo:

- ¿Qué crees que significa la palabra autorregulación?
- ¿Sientes que generalmente eres capaz de manejar tus emociones de una manera positiva? Explica.
- Cuéntame sobre un momento en el que perdiste el control de tus emociones.
- ¿Qué es algo que puedes hacer si te sientes deprimido o cansado?
- ¿Qué es algo que puedes hacer si tienes ganas de ser agresivo?
- ¿Cómo puedo ayudarte a manejar mejor tus emociones?

How Are You Feeling?



Scared



Calm



Happy



Confident



Thankful



Surprised



Confused



Disappointed



Excited



Nervous



Embarrassed



Stressed



Shy



Frustrated



Tired



Bored



Silly



Proud



Sad



Angry

¿Como te sientes?



Asustado



Calmada



Feliz



Confidente



Agradecida



Sorprendido



Confundida



Decepcionada



Emocionada



Nerviosa



Avergonzado



Estresada



Timida



Frustrado



Cansada



Aburrido



Gracioso



Orgullosa



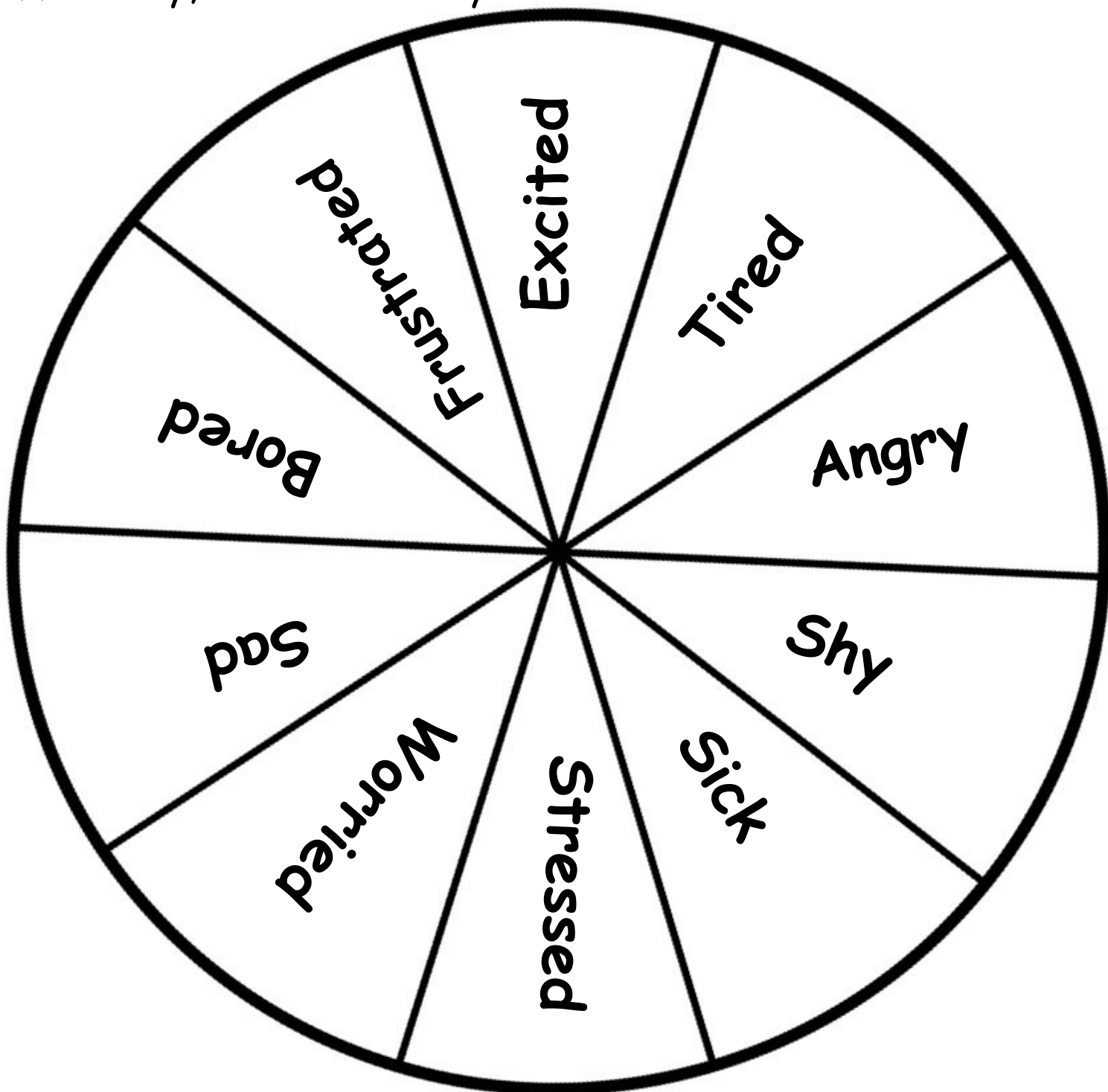
Triste



Enojado

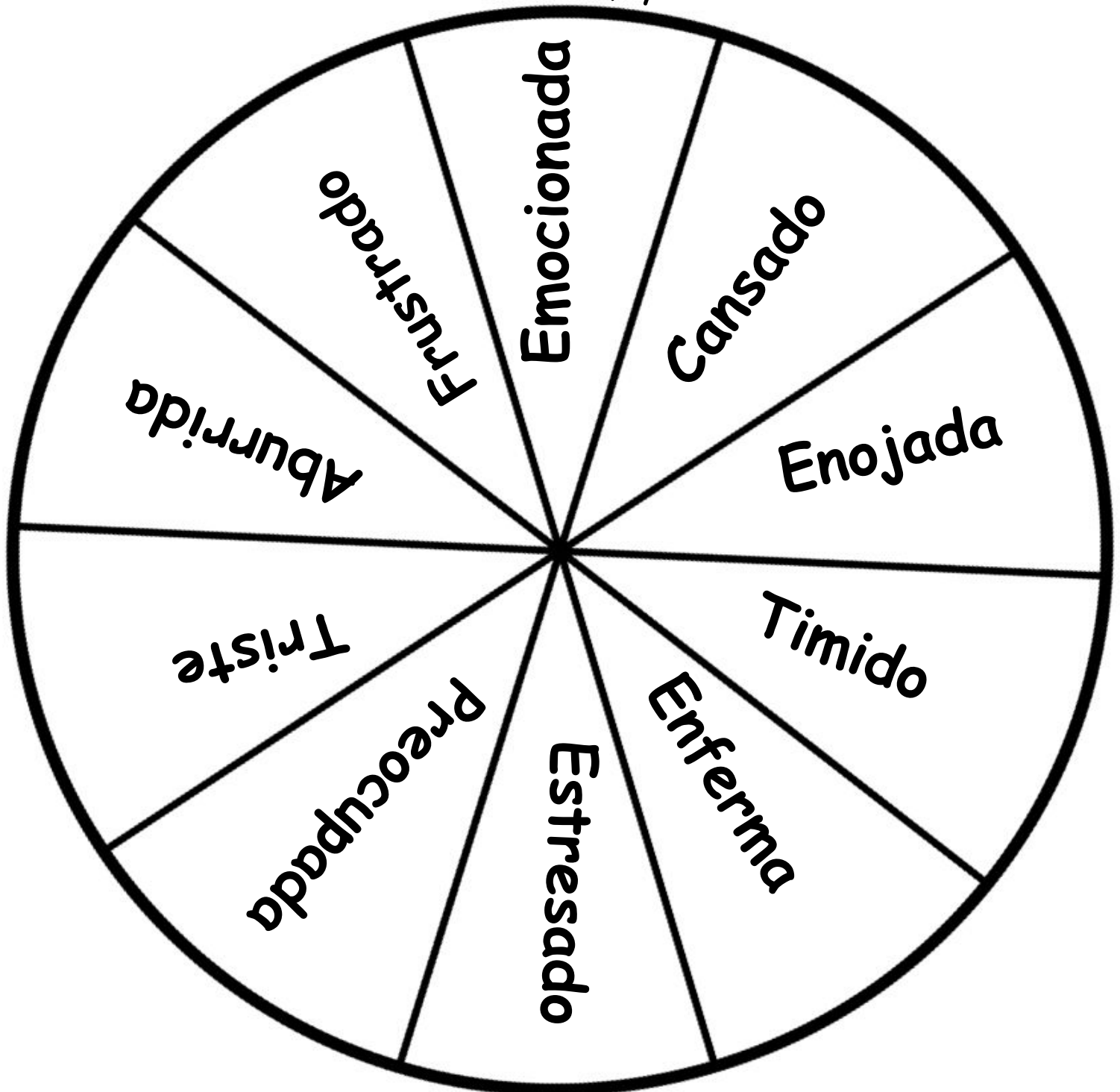
Feelings Spinner

Spin the spinner, and then decide whether you will need an alerting strategy or a calming strategy to help you manage that feeling. Then, spin the corresponding spinner. Remember - there is no right answer. We all experience feelings differently, and that's okay!

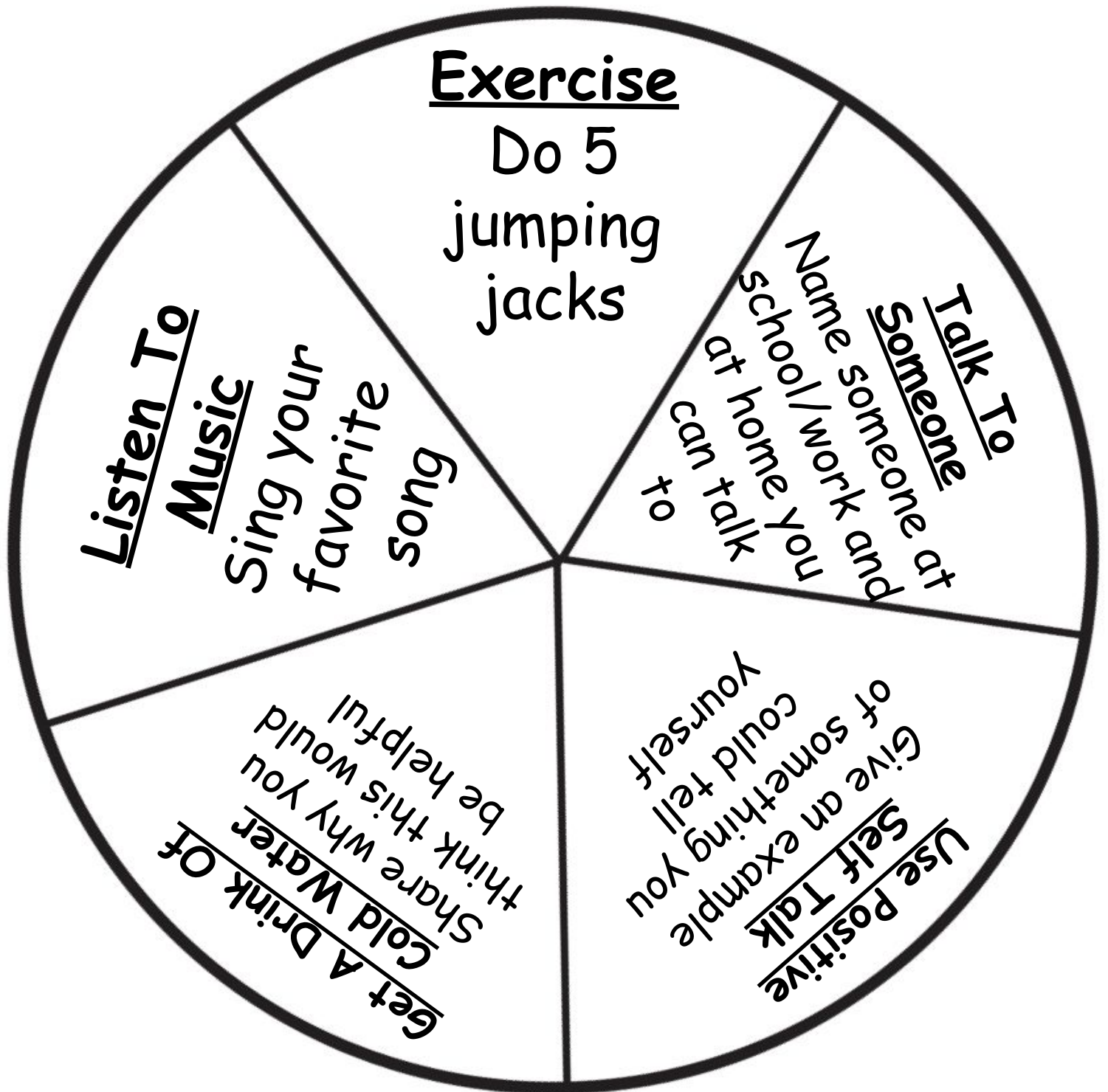


Ruleta de Emociones

Gire la ruleta y luego decida si necesitará una estrategia de alerta o una estrategia de calma para ayudarlo a manejar esa emoción. Luego, gire la ruleta correspondiente. Recuerde: no hay una respuesta correcta. Todos experimentamos los sentimientos de manera diferente, ¡y eso está bien!



Alerting Strategies Spinner



Ruleta de Estrategias de Alerta



Ejercicio

Haz 5 saltos de estrella

Habla con alguien:

identifica a alguien con quien puedes hablar en la escuela o trabajo

Escuchar Música:

Cante su canción favorita

Use el diálogo interno positivo:

Da un ejemplo de algo que podría decirse a sí mismo

Toma algo frío

Explica porque cree que esto le ayudará

Calming Strategies

Draw A Picture

Share one thing that you can draw well.

Count Backwards From 10
Do it!

Take A Break
Share one place you can go when you need to take a break

Talk To Someone
Name someone at school/work and at home you can talk to

Take Deep Breaths
Practice taking 5 slow deep breaths

Estrategias para calmarse

Haz un dibujo:

Comparte algo que puedes dibujar bien.

Toma un descanso:
Comparte un lugar donde puedes ir cuando necesitas un descanso

Cuante de 10 a 0
¡Hazlo!

Respiraciones
hondas:
Práctica tomar 5 respiraciones hondas.

Habla con alguien:
Nombrá a alguien con quien puedes hablar en la escuela o en casa.