

8 MANERAS FACILES

PUEDE APOYAR A SU HIJO A DESCALCAR

Cuando estamos comprometidos emocionalmente, tomamos las acciones de otras personas como un reflejo de nosotros mismos. Si entran en modo de crisis, se siente como si hubiera algo que deberíamos haber hecho, dicho, evitado, etc. Esto puede llevarnos a sentir una sensación de urgencia ... este comportamiento / crisis / situación debe terminar ahora. Lo siguiente que sabemos es que nuestra sangre comienza a bombear ... y luego, de repente, la situación ha explotado. Debemos mantener la calma cuando trabajamos con un niño que está en bicicleta pensando en una ira intensa. Se trata de ellos ... no de nosotros. A su vez, debemos ceder parte de nuestra necesidad de control antes de poder ayudar al niño a reemplazar la ira explosiva con estrategias positivas de afrontamiento. En el momento en que perdimos la capacidad de mantener la calma, la situación se vuelve sobre nosotros y no le enseñamos al niño cómo manejar su ira.

Adaptado del artículo: TheHelpfulCounselor.com, Livestron.com

OFERTA Y ENTORNO ALTERNATIVO

"Hablemos de esto en privado".
"Caminemos y hablemos".
"Busquemos un lugar más tranquilo".
Nunca trabajes a través de la ira con una audiencia. Las declaraciones deben usarse para guiar a los niños a actuar y no para dar instrucciones. El uso de "hagamos" crea una sensación de hacer algo ... movimiento. Limite estas preguntas hasta que estén en un estado de calma.

PROPORCIONE OPCIONES DE HABILIDADES DE MANEJO DE EMOCIONES

"¿Te gustaría un descanso de 5 a 10 minutos en el rincón relajante?"
"¿Te gustaría escribir o dibujar sobre este asunto?"
Enseñe a los niños cómo disipar el enojo sugiriéndoles estrategias de manejo de emociones. Manténgase alejado de las preguntas abiertas, en su lugar use opciones específicas que brinden estructura mientras permiten que el niño se siente que está en control ... todos se benefician.

DEJE QUE LOS NIÑOS ABOGUEN POR LO QUE NECESITAN

Déle al niño el control sobre esa situación dejándolo abogar por lo que necesita. A veces, los niños tienen respuestas más fáciles ... los adultos tienden a pensar demasiado en las situaciones y pasan por alto las necesidades del niño.

HAGA QUE SE SIENTAN ESCUCHADOS

"Cuéntame sobre eso."
"Dime tu punto de vista."
"¿Algo más que te gustaría decirme?"
Asegúrese de encontrarse con ellos a su nivel, mirarlos a los ojos y concentrarse en la conversación. Deje todas las distracciones a un lado.

"Puedes unirse a nosotros cuando estés listo para aprender".

El objetivo es SIEMPRE que el niño vuelva a su rutina normal. Las medidas punitivas que aíslan la ira de los niños tienden a ser contraproducentes. Pertenecer es una necesidad humana básica; los niños son más propensos a enojarse si no se sienten bienvenidos.

Brindar a los niños la oportunidad de volver a unirse al grupo les anima a recuperar la compostura y cambiar su día.

INVITELOS A UNIRSE AL GRUPO

La autoestima positiva y saludable ayuda a controlar la ira. Señale los atributos positivos de su hijo y hágalo participar en actividades en las que sea exitoso. Si se sienten en control y bien consigo mismos, será menos probable que se enojen. Cuando se enojen, serán más competentes para lidiar con lo que los enoja de manera adecuada.

PROMUEVA LA AUTOESTIMA

ESTABLEZCA LÍMITES SALUDABLES

- *"Me preocupo demasiado por ti para discutir".*
- *"Hablare contigo cuando tu voz sea tan tranquila como la mía".*

Los límites saludables son imprescindibles. Los niños intentarán presionar sus botones. No los deje. Nunca discuta ni debata. Establecer parámetros ... dar voces. Manténgase firme, no tiene que "ganar", solo necesitas no vacilar. "Primero _____ luego _____." "Estudiantes que _____, llegan a _____". El uso de declaraciones como la anterior ayuda a:

- El niño sabe lo que necesita para conseguir lo que quiere.
- Se centra en la tarea en cuestión. No es necesario profundizar en la discusión.

Anule la parte del cerebro que regula las emociones (amígdala) y active la parte del cerebro que regula la memoria (hipocampo).

"¿Qué has hecho hasta ahora para ayudar a resolver el problema?"

"¿Qué opciones tienes?"

"¿Qué cree que deberías hacer?"

"¿Qué ha pasado antes?"

"¿Te gustaría escuchar lo que han hecho otros niños?"

Los niños son mucho menos resistentes al cambio cuando es su idea. Utilice las preguntas anteriores para ayudarlos a encontrar la mejor manera de manejar su enojo.

CAMBIE EL INTERRUPTOR DE RESPUESTA EMOCIONAL A RESPUESTA COGNITIVA