

Las rabietas

Son un hito del desarrollo de los niños entre los dos y los cinco años. Eso quiere decir que **TODOS** los niños experimentan las rabietas. Son una muestra de salud y desarrollo cognitivo y emocional correcto y, para que poco a poco dejen de tenerlas, debemos **acompañar** y **empatizar**.

¿Qué no hacer en una rabieta?

Dejar solo: no te vayas cuando está con una rabieta, te necesita. Aún no conoce otra forma de expresar el desborde de emociones que está experimentando y tú eres su referente adulto.

Menospreciar: claro que es para tanto, los problemas de los niños no son menos problemas que los nuestros y merecen el mismo respeto y la misma escucha.

No comparar: habrá niños que tengan más, otros menos, más o menos intensas, habrá días que se vivan varias rabietas seguidas y días más planos. Acompañemos día a día prestando atención al niño de forma individual

Pensar que está malcriado o maleducado: no, tener rabietas no es ninguna de estas cosas. Es empezar a experimentar de forma más consciente las emociones, aprender a gestionarlas de forma óptima para uno mismo y usar ese aprendizaje para formar parte activa del entorno social.

No atrapes: no agarres las manos del niño ni le abraques fuerte pretendiendo que se tranquilice, no olvidemos que somos animales y cualquier animal que se siente atrapado tiende a ponerse más nervioso y querer huir.

¿Qué sí hacer?

Acompañar con la voz y el cuerpo: hablar con voz tranquila mandando mensajes al niño donde escuche que ahí estás, que no te vas, que le quieras, que si lo necesita te tiene, que no está haciendo nada malo. Acércate a medida que le veas receptivo y ofrece afecto sin prisa.

Cuando ya esté tranquilo (o más receptivo) ya hablaremos con él, le daremos afecto físico.

Validar: “entiendo que” como frase mantra. Hazle sentir que no tiene nada de malo lo que ha pasado.

Ponernos de ejemplo: cuéntale alguna situación donde tú también te hayas desbordado, que vea que a todos nos pasa

Darle opciones: dale alternativas, información sobre cómo puede comunicarse la próxima vez, ayúdale con lo que necesitaba y ahora podéis hacer. Hazle partícipe de las posibles opciones para la próxima vez.

Ser paciente: nosotros somos los que más tiempo llevamos entrenando nuestra habilidad de entendernos y de entender el entorno que nos rodea, empaticemos con ellos y entendamos que, como lo hacen en el futuro, tiene todo que ver con cómo les enseñemos ahora.

®*Paciencia, constancia, ejemplo y amor*

@Kimudi_crianza

Sara Noguera



As Birras

São um marco de desenvolvimento das crianças de dois a cinco anos. Isso significa que **TODAS** as crianças passam pela fase das birras. São um demonstrativo de saúde e desenvolvimento cognitivo e emocional correto e, para que paulatinamente parem de tê-las, devemos **acompanhar e simpatizar**.

O que não fazer quando a birra surgir?

Deixar a criança sozinha: não saia de perto quando a criança estiver com birra, ela precisa de você. Ainda não conhece outra forma de expressar essa chuva de emoções pela qual está passando e você é o seu referente adulto.

Menosprezar: claro que é algo importante, os problemas das crianças não são menos problemas que os nossos e merecem o mesmo respeito e a mesma escuta.

Não comparar: há crianças que tem mais e outras menos, mais ou menos intensas, haverão dias que tenham várias birras seguidas e dias mais planos. Acompanhemos dia a dia prestando atenção à criança de forma individual.

Pensar que é malcriado ou maleducado: não, fazer birra não significa nenhuma das duas coisas. O que acontece é que começa a experimentar de maneira mais consciente as emoções, aprender a entendê-las e interiorizá-las e usar essa aprendizagem para ser parte ativa do meio social.

Não segurar: não agarre as mãos da criança nem a abrace forte pretendendo que se acalme, não podemos esquecer que somos animais e qualquer animal que se sente preso, tende a ficar mais nervoso e quer fugir.

O que fazer quando a birra surgir?

Acompanhar com a voz e o corpo: falar com a voz tranquila mandando mensagens à criança de forma que ela entenda que você está aí, que você não vai embora, que a ama, que se precisa de ti – te tem, que não está fazendo nada mal. Aproxima-te à medida que a vejas receptiva e oferece carinho sem pressa. Quando já esteja mais tranquila (ou mais receptiva) conversaremos com ela e daremos carinho físico.

Validar: “entendo que” como se fosse um mantra. Faz-lhe sentir que não há nada de ruim com o que aconteceu. Colocar-nos como exemplo: conta à criança alguma situação em que você também se descontrolou para que veja que todos passamos pelo mesmo.

Oferece opções: oferece alternativas, informação sobre como pode se comunicar na próxima vez, ajuda com o que ela precisava e que agora podem fazer. Faz com que ela seja partícipe das possíveis opções para a próxima vez.

Seja paciente: nós somos os que mais tempo dedicamos ao treinamento da nossa habilidade de entender-nos e de entender o meio em que vivemos, simpatizemos com eles e entendamos que, como ela se comporte no futuro, será resultado de como ensinamos agora.

®Paciência, constância, exemplo e amor



As perrenchas

Son un hito no desenvolvemento dos cativos entre os dous e os cinco anos. Iso quere dicir que TODOS os cativos experimentan as perrenchas. Son unha mostra de saúde e desenvolvemento cognitivo e emocional correcto e, para que ás poucas deixen de telas, debemos acompañar e empatizar.

¿Que non facer nunha perrencha?

Deixar só: non marches cando esta cunha perrencha,precísate. Ainda non coñece outra forma de expresar o desborde emocional que está sentindo e ti es o seu referente adulto.

Menosprezar: claro que é para tanto, os problemas dos cativos non son menos problemas que os nosos e merecen o mesmo respeto e a mesma escucha.

Non comparar: haberá cativos que teñan mais, outro menos, mais ou menos intensas, haberá días que se viven varias perrenchas seguidas e días mais planos. Acompañemos dia a dia prestando atención ó cativo de forma individual.

Pensar que está malcriado ou maleducado: non, ter perrenchas non é ningunha de estas cousas. É comezar a experimentar de forma mais consciente as emocións, aprender a xestionalas de forma óptimas para un mesmo e usar ese aprendizaxe para formar parte activa do entorno social.

Non atrapes: non agarres das mans do cativo nin o abraces forte pretendendo que se acougue, non esquezamos que somo animais e calquer animal que se sinte atrapado tende a poñerse mais nerviosos e querer huir.

¿Que sí facer?

Acompañar ca voz e o corpo: falar con voz tranquila mandando mensaxes o cativo onde escoute que ahí estas, que non marchas, que o queres, que si o precisa tenche aí, que non está facendo nada malo. Achegate a medida que o vexas receptivo e ofrécelle afecto sen presas.

Cando xa esta acougado (ou mais receptivo) xa falaremos con el, dándolle agarimos.

Validar “entendo que” como frase mantra. Faille sentir que non ten nada de malo o que pasou.

Poñernos de exemplo: cóntalle algunha situación onde ti tamén haxas desbordado , que vexa que nos pasa a todos.

Darlle opcións: dálle alternativas, información sobre como pode comunicarse a próxima vez, axúdalle co que precisaba e agora podedes facer. Faille partícipe das posibles opcións para a próxima vez.

Ser paciente: nos somos os que mais tempo levamos adestrando a nosa habilidade de entendernos e de entender o entorno que nos rodea, empaticemos con eles e entendamos que, como o fagan nun futuro, ten todo que ver con como lle ensinemos agora.

®Paciencia, constancia, exemplo e amor

@Kimudi_crianza



Escrito por Sara Noguera
Traducido por Aida Cacharrón

Crises de colère

Ils constituent une étape importante dans le développement des enfants âgés de deux à cinq ans. Cela signifie que TOUS les enfants font des crises de colère. Ils sont un signe de santé et de développement cognitif et émotionnel correct et, pour que peu à peu ils cessent de les avoir, nous devons les accompagner et faire preuve d'empathie.

Quoi ne pas faire en cas de crise ?

Laisser seul : ne partez pas quand il fait une crise de colère, il a besoin de vous. Il ne connaît toujours pas d'autre moyen d'exprimer le trop-plein d'émotions qu'il ressent et vous êtes son modèle d'adulte.

Sous-estimer : Les problèmes des enfants ne sont pas moins des problèmes que les nôtres et méritent le même respect et la même écoute.

Ne comparez pas : il y aura des enfants qui en auront plus, d'autres moins, plus ou moins intenses, il y aura des journées qui connaîtront plusieurs crises de colère d'affilée et des journées plus plates. Accompagnons jour après jour en faisant attention à l'enfant individuellement

Penser qu'il est gâté ou grossier : Non, faire des crises de colère n'est ni l'une ni l'autre de ces choses. Il commence à ressentir ses émotions plus **consciemment**, apprend à les gérer de manière optimale pour soi-même et utilise cet apprentissage pour devenir une partie active de l'environnement social.

Ne pas piéger : ne pas saisir les mains de l'enfant ni le serrer dans ses bras en faisant semblant de le calmer, n'oublions pas que nous sommes des animaux et que tout animal qui se sent piégé a tendance à devenir plus nerveux et à vouloir s'enfuir.

Que faire?

Accompagnez avec votre voix et votre corps : parlez d'une voix calme, en envoyant des messages à l'enfant où il entend que vous êtes là, que vous ne partez pas, que vous l'aimez, que s'il en a besoin, il vous a, qu'il est ne rien faire de mal. Approchez-vous comme vous le voyez réceptif et offrez-lui votre affection sans hâte.

Quand il sera calme (ou plus réceptif) nous lui parlerons, nous lui donnerons de l'affection physique.

Validez : "Je comprends cela" comme une phrase de mantra. Faites-lui sentir qu'il n'y a rien de mal dans ce qui s'est passé.

Donnez l'exemple : parlez-lui d'une situation où vous avez également débordé, faites-lui voir que cela nous arrive à tous.

Donnez-lui des options : donnez-lui des alternatives, des informations sur la façon dont il peut communiquer la prochaine fois, aidez-le avec ce dont il avait besoin et maintenant vous pouvez le faire. Faites-lui partie des options possibles pour la prochaine fois.

Soyez patient : nous sommes ceux qui ont passé le plus de temps à former notre capacité à nous comprendre et à comprendre l'environnement qui nous entoure, compatissons avec eux et comprenons que, comment ils le feront à l'avenir, a tout à voir avec la façon dont nous enseignez-leur maintenant.

®Patience, persévérance, exemple et amour.



Deixar el bolquer

Entendre que el bolquer no es lleva, es deixa, és clau per a fer front a aquest procés de manera respectuosa i efectiva entre els dos i els quatre anys. Sense presses ni comparacions, quan el xiquet estiga preparat i nosaltres mentalitzats per acompanyar.

Quins senyals ens donarà el xiquet per a mostrar que està preparat?

Els bolquers es taquen en menys quantitat o menys vegades

T'informa que ho ha fet (o ho està fent en el moment)

L'impliquem en el canvi de bolquer i mostra interès i proactivitat.

Com facilitar interès?

Deixar que tri l'orinal, la roba interior, l'adaptador de vàter; que senta la importància de la seu participació i el protagonisme en el procés. Usar orinal és una gran opció per a l'inici, ja que en tindre els peus recolzats en el sòl i tindre plena independència de moviment serà més fàcil per a ells accedir-hi (o anar-se'n).

Posar al costat de l'orinal elements d'entreteniment i gaudi: contes, algun joc, un instrument musical de joguet... objectes que li acompanyen en eixes estones i aconsegueixen que no siga una cosa tediosa.

Que l'orinal estiga **SEMPRE** a l'habitació on ens trobem, perquè el reclam visual facilite la relació vull-necessite (vull fer pipí, necessite asseure'm). Desplaçar-nos amb l'orinal per la casa durant l'inici del procés per a facilitar-li l'associació.

Com afrontem el procés?

L'inici serà amb el bolquer, res de llevar-ho de colp. Anirem oferint cada dues hores màxim i acompanyant a asseure's. No asseure constantment: si els posem (o oferim) fer les seues necessitats cada poc temps ells no seran capaços de reconéixer les seues necessitats fisiològiques de manera natural. Millor cada dues hores a l'inici.

Quan vegem que el bolquer comença a estar sec més vegades entre oferiments d'asseure's, retirem i augmentem el nombre de mudes que tindrem a prop. Que tinga fugues és **NORMAL**, no oblidem que és un procés d'aprenentatge i de maduresa fisiològica que té els seus ritmes.

Quan hi haja fugues implicar-vos a solucionar-ho junts: portar la roba a la llavadora junts, netejar-se, recollir... que el xiquet participe amb nosaltres potenciarà la responsabilitat i la consciència. Evitar renyar, no podem pretendre que interioritzen una cosa tan fisiològica exigent amb presses. Cuidar les expectatives i ser conscients que el nostre fill és igual de meravellós que sempre.

Entendre que la progressió no és lineal, que hi ha dies sense fugues i dies amb moltes i això no és mal indicador. Aprendre alguna cosa té dies millors i dies pitjors i per això necessiten paciència, empatia i molt amor. El bolquer nocturn no va a la mateixa velocitat i no té a veure amb el nostre interès com a adults perquè no l'use. Esperarem fins que, com a mínim, s'alce set dies sec i ja començarem a retirar, però el llevarem més tard que la retirada del bolquer diürn.



I capricci

I capricci sono una pietra miliare nello sviluppo dei bambini di età compresa tra i due e i cinque anni, ciò significa che TUTTI i bambini fanno i capricci. Sono un segno di salute e di corretto sviluppo cognitivo ed emotivo e, affinché a poco a poco smettano di presentarsi, bisogna accompagnare il processo ed entrare in empatia con il bambino/a.

Cosa non fare durante un capriccio?

Lasciarlo da solo: non andar via quando inizia a fare un capriccio perché ha bisogno di te. Il bambino non conosce ancora nessun altro modo di esprimere il traboccamento di emozioni che sta vivendo e tu sei il suo miglior esempio come adulto.

Sottovalutare: si che è importante, i problemi dei bambini non sono meno problemi dei nostri e meritano lo stesso rispetto e lo stesso ascolto.

Non fare paragoni: ci sono bambini che ne fanno di più, altri di meno, più o meno intensi, ci saranno giorni che sperimenteranno più capricci di seguito e alcuni altri più in cui faranno meno capricci. Accompagna il bambino/a ogni giorno facendo sempre attenzione alla sua individualità.

Pensare che sia viziato o maleducato: no, fare i capricci non è nessuna di queste cose. E' iniziare a vivere le emozioni in modo più consapevole, imparare a gestire in modo ottimale per se stesso e utilizzando quell'apprendimento per diventare parte attiva dell'ambiente sociale.

Non afferrarlo: non prendere le mani del/la bambino/a o abbracciarlo forte pretendendo di calmarlo, non dimentichiamo che siamo animali e qualsiasi animale che si sente intrappolato tende a innervosirsi e ha voglia di scappare.

Cosa fare?

Accompagnare con la voce e la gestualità: parlare con voce pacata mandando messaggi al bambino/a dove senta che ci sei, che non andrai via, che lo ami, che se ne ha bisogno tu sei lì per lui/lei e che non sta facendo niente di male. Avvicinati senza fretta, quando lo vedi più ricettivo e offre affetto.

Quando sarà più calmo (o più ricettivo) gli parleremo e gli daremo affetto.

Convalida: "Capisco che" come frase mantra. Fagli sentiré che non c'e niente di sbagliato in quello che è successo.

Dagli l'esempio: parlagli di una situazione in cui anche tu ti sei visto sopraffatto, fagli vedere che succede a tutti noi.

Dare delle opzioni: dagli alternative, informazione su come può comunicarsi la prossima volta, aiutalo con ciò di cui aveva bisogno e ora può farlo. Rendilo parte delle possibili opzioni per la prossima volta.

Sii paziente: Allenando la nostra capacità di comprendere noi stessi e l'ambiente che ci circonda, cerchiamo di entrare in empatia con loro. Insegnando loro a gestire le situazioni di stress durante l'infanzia, li aiuteremo a gestirle da soli in futuro.

[®]*Patienza, perseveranza, esempio e amore.*



Kasketaldiak

Bi eta bost urte bitarteko haurren garapenean jazoera garrantzitsua dira. Honek esan nahi du haur GUZTIEK jasaten dituztela kasketaldiak. Osasun eta garapen kognitibo eta emozional egoki baten erakusgarri dira, eta pixkanaka desagertzen joan daitezen, haurra lagundu behar dugu eta berarekin enpatikoak izan.

Zer ez egin kasketaldi baten aurrean?

Haurra bakarrik utzi: ez alde egin haurrak kasketaldia duenean; behar zaitu. Oraindik ez du beste modurik ezagutzen gainezka dituen emozioak adierazteko, eta zu zara bere erreferentzia.

Mespretxatu: bere arazoak oso garrantzitsuak dira, noski. Haurren arazoak ez dira gureak baino gutxiago, eta berdin errespetatzea eta entzutea merezi dute.

Konparatu: haur batzuek kasketa gehiago izango dituzte, beste batzuek gutxiago, intentsitate handiago edo gutxiagokoak izango dira. Egun batzuetan hainbat kasketa egongo dira eta beste egun batzuk lasaiagoak izango dira. Lagun diezaiogun egunez egun haurrari behar duen arreta indibiduala emanez.

Gaizki hezia dagoela pentsatu: ez, kasketaldiak izateak ez du zerikusirik honekin. Emozioak modu kontzienteagoan esperimentatzen hastea da, eta emozio hauek norberarentzat modurik onenean kudeatzen ikastea. Ikaskuntza horrek gizarte-ingurunearen parte aktiboa izatea ahalmenduko dio haurrari.

Oratu: ez heldu haurraren eskuak eta ez ezazu indarrez besarka lasaitzeko asmoz. Ez ahaztu animaliak garela eta harrapatuta sentitzen den edozein animaliak urduriago egoteko eta ihes egin nahi izateko joera du.

Zer egin?

Lagundu ahotsarekin eta gorputzarekin: hitz egin ahots lasaiarekin, eta hor zaudela esan haurrari, ez zarela joango, maite duzula, behar badu hor zaudela berarentzat, eta ez dela ezer txarrik egiten ari. Hurbildu zaitez harkor ikusten duzunean, eta maitasuna eskaini, presarik gabe. Lasai (edo harkorrago) dagoelean hitz egingo dugu berarekin, eta afektu fisikoa emango diogu.

Balioztatu: “ulertzten dut” mantra esalditzat erabili. Sentiaraz ienzaiozu gertatu dena ez dela txarra.

Gure burua jarri adibide gisa: konta ienzaiozu zuk ere gainezka egin duzuneko egoeraren bat, ikus dezala guztioi gertatzen zaigula.

Aukerak eman: aukera desberdinak eskaini hurrengo batean informazioa modu desberdinean komunikatu ahal izateko, lagundu kasketaldian behar zuenarekin eta ikusi/aztertu orain zer egin dezakezuen. Parte har dezala etorkizuneko egoerak kudeatzerakoan.

Pazientzia izan: gu gara denbora gehien daramagunak gure trebetasunak lantzen, bai elkar ulertzeko bai gure ingurunea ulertzeko. Izan dezagun enpatia beraiekin, eta uler dezagun etorkizunean izango duten jarrerak erlazio zuzena duela orain egoera hauek kudeatzen erakusten diegun moduarekin.

®Pazientzia, konstanzia, eredu eta maitasuna



Les rabietes

Són una fita del desenvolupament dels xiquets entre els dos i els cinc anys. Això vol dir que TOTS els xiquets experimenten les rabietes. Són una mostra de salut i desenvolupament cognitiu i emocional correcte i, perquè a poc a poc deixen de tindre-les, hem d'acompanyar i empatitzar.

Què no fer en una rabieta?

Deixar-lo sol: no te'n vages quan està amb una rabieta, et necessita. Encara no coneix una altra manera d'expressar el desbordament d'emocions que està experimentant i tu eres el seu referent adult.

Menysprear: clar que és per a tant, els problemes dels xiquets no són menys problemes que els nostres i mereixen el mateix respecte i la mateixa escolta.

No comparar: hi haurà xiquets que tinguen més, uns altres menys, més o menys intenses, hi haurà dies que viurem diverses rabietes seguides i dies que no tantes. Acompanyem dia a dia parant atenció al xiquet de manera individual.

Pensar que està malcriat o maleducat: no, tindre rabietes no és cap d'aquestes coses. És començar a experimentar de forma més conscient les emocions, aprendre a gestionar-les de manera òptima per a un mateix i usar aquest aprenentatge per a formar part activa de l'entorn social.

No l'atrapes: no agarres les mans del xiquet ni l'abrases fort prenenent que es tranquil·litze, no oblidem que som animals i qualsevol animal que se sent atrapat tendeix a posar-se més nerviós i voler fugir.

Què sí que fer?

Acompanyar amb la veu i el cos: parlar amb veu tranquil·la enviant missatges al xiquet on senta que estàs a prop, que no te'n vas, que l'estimes, que si el necessita et té, que no està fent res malament. Acosta't a mesura que li veges receptiu i ofereix afecte sense pressa.

Quan estiga tranquil (o més receptiu) ja parlarem amb ell, li donarem afecte físic.

Validar: "entenc que" com a frase mantra. Fes-li sentir que no té res de dolent el que ha passat.

Posar-nos d'exemple: explica-li alguna situació on tu també t'hages desbordat, que veja que a tots ens passa

Donar-li opcions: dona-li alternatives, informació sobre com pot comunicar-se la pròxima vegada, ajuda'l amb el que necessitava. Fes-lo partícip de les possibles opcions per a la pròxima vegada.

Ser pacient: nosaltres som els que més temps portem entrenant la nostra habilitat d'entendre'ns i d'entendre l'entorn que ens envolta, empatitzem amb ells i entenga'm que, com ho faran en el futur, dependrà de com els ensenyem ara.

®Paciència, constància, exemple i amor.



Les rebequeries

Són una fita del desenvolupament entre els dos i els cinc anys. Això vol dir que TOTS els nens experimenten rebequeries. Són una mostra de salut i desenvolupament cognitiu i emocional correcte i, per tal que a poc a poc deixin de tenir-les, els hem d'acompanyar i empatitzar.

Què no hem de fer en una rebequeria?

Deixar-lo sol: no marxis quan està amb una rebequeria, et necessita. Encara no coneix una altra manera d'expressar el desbordament d'emocions que està experimentant i tu ets el seu referent adult.

Menysprear: és clar que és per tant, els problemes dels nens no són menys problemes que els nostres i mereixen el mateix respecte i la mateixa escolta.

No comparar: hi haurà nens que en tindran més, d'altres, menys, més o menys intenses, hi haurà dies que es viuran diferents rebequeries seguides i dies més plans. Acompanyarem dia a dia parant atenció al nen de manera individual.

Pensar que està malcriat o mal educat: no, tenir rebequeries no és cap d'aquestes dues coses. És començar a experimentar de manera més conscient les emocions, aprendre a gestionar-les de manera òptima per un mateix i utilitzar aquest aprenentatge per formar part activa de l'entorn social.

No atrapeu: no agafeu les mans del nen ni l'abraceu fort pretenent que es tranquil·litzi, no oblidem que som animals i qualsevol animal que se sent atrapat té tendència a posar-se més nerviós i voler fugir.

Què fem?

Acompanyem amb la veu i el cos: parlar amb veu tranquil·la enviant missatges al nen on escolti que estàs allí, que no marxes, que l'estimes, que si ho necessita, et té, que no està fent res dolent. Apropa't-hi a mesura que el vegis receptiu i ofereix-li afecte sense pressa.

Quan ja estigui tranquil (o més receptiu) ja parlarem amb ell, li donarem afecte físic.

Validem: “entenc que” com una frase mantra. Fes-li sentir que no té res de dolent el que ha passat.

Posar-nos d'exemple: conta-li alguna situació en la qual tu també t'hagis desbordat, que vegi que a tots ens passa.

Dona-li opcions: dona-li alternatives, informació sobre com pot comunicar-se la propera vegada, ajuda'l amb el que necessitava i ara podeu fer. Fes-lo partícip de les possibles opcions per la propera vegada.

Sigues pacient: nosaltres som els que més temps portem entrenant la nostra habilitat d'entendre'ns i d'entendre l'entorn que ens rodeja, empatitzem amb ells i entenguem que, tal com ho faran en el futur, té a veure del tot en com els ensenyem ara.

®Paciencia, constancia, ejemplo i amor.



Tantrums

They are a milestone in the development of children between two and five years of age. This means that ALL children will have tantrums. They are a sign of health and a correct cognitive and emotional development. In order for them to slowly stop having them, we should accompany them and show empathy.

What not to do during a tantrum?

Leave them alone: do not leave when they are having a tantrum, they need you. They still do not know any other way of expressing the overflow of emotions that they are experiencing and you are their adult reference.

Scorn: of course, it is important! Children's problems are no less important than our own problems and they deserve the same respect and degree of listening.

Do not compare: there will be children that will have more tantrums, others less, more or less intense ones, there will be days with several very close tantrums and days without. It's important to accompany them on a day-by-day basis focusing on the child individually.

Think that they are spoiled or rude: no, having tantrums is neither of these things. It is about starting to experiment emotions more consciously, to learn how to manage them optimally for one self and to use that learning to become an active part of our social environment.

Do not trap them: do not hold the child's hands or hug them tightly trying to calm them down. Let's not forget that we are animals and as any animal that feels trapped you tend to become more nervous and want to run away.

What to do?

Accompany with your voice and your body: speak with a calm voice sending messages to the children so they know that you are there; that you are not leaving; that you love them; that if they need you, they have you; that they are not doing anything wrong. Come closer as you see them more receptive and offer affection with no rush.

When they are calm (or more receptive) you can speak to them and we will give them physical affection.

Validate: "I understand that" as the key phrase. Make them feel that what happened to them is not bad or wrong.

Use ourselves as an example: tell them about a situation where you also felt overflowed so that they see that it happens to all of us.

Give them options: give them alternatives, information on how they can communicate differently the next time, help them with what they needed which you can now do. Make them part of the different options for the next time.

Be patient: we are the ones who have been training our ability to understand ourselves and our environment that surround us for longer, let's emphasize with them and understand that, how they will behave in the future, is fully linked to what we teach them now.

®Patience, perseverance, example and love

@Kimudi_rianza

Escrito por Sara Noguera
Traducido por Ana Morales

