

# SEL Spotlight

## Social Emotional Learning Flyer

### Second Step

#### Unit 2: Lesson 9 – Identifying Anger

Younger children express anger and frustration more frequently than older children. Outbursts of strong anger, sometimes called temper tantrums, are very common in children between the ages of 2 and 4 and tend to disappear as children grow older. However, some children feel anger very intensely, and may experience longer or more frequent outbursts. With time and intentional teaching from a caring adult, all children can learn to recognize their strong feelings of anger and to respond in appropriate ways.



### Try This!!!! Weekly Activity

#### Books

- EHS: *Angry* by Genevieve Nilsen
- HS: *Cool Down and Work Through Anger* by Cheri J. Meiners

#### Activities

- **Introduce Anger Thermometer**
- **Deep Breathing Exercises**
- **Create a Glitter Jar—Check it out on the CAO YouTube Channel**



### Tips and Tricks

Play a game with your child. Practice comparing your feelings and your child's feelings about the same event. Use events such as bedtime, tooth-brushing time, snack time, clean-up time, and story time.

Say: **We're going to play Do We Feel Different or the Same? We're going to pretend that it's time for \_\_\_\_\_ . Tell me how you feel about it. Then I will tell you how I feel about it. Then ask: Do we feel the same or different?**



Issue 7  
Angela Crisman, Kira Weaver  
Revised 9/22—SM

# SEL Spotlight

## Folleto de Aprendizaje Socioemocional

### Segundo paso

### Unidad 2: Lección 9 - Identificación de la ira

Los niños más pequeños expresan enojo y frustración con más frecuencia que los niños mayores. Los arrebatos de ira fuerte, a veces llamados berrinches, son muy comunes en los niños de 2 a 4 años y tienden a desaparecer a medida que los niños crecen. Sin embargo, algunos niños sienten un enojo muy intenso y pueden experimentar arrebatos más prolongados o frecuentes. Con el tiempo y la enseñanza intencional de un adulto cariñoso, todos los niños pueden aprender a reconocer sus fuertes sentimientos de ira y responder de manera apropiada.



### ¡Traten Esto! ¡Conexiones Semanales!

#### Libros

EHS: Angry by Genevieve Nilsen

HS: Cool Down and Work Through Anger by Cheri J. Meiners

#### Actividades

Introduce Anger Thermometer

Deep Breathing Exercises

Create a Glitter Jar – Check it out on the CAO

YouTube Channel

### Consejos y Trucos

Juegue un juego con su hijo. Practique comparando sus sentimientos y los sentimientos de su hijo sobre el mismo evento. Use eventos como la hora de acostarse, la hora de cepillarse los dientes, la hora de la merienda, la hora de limpiar y la hora del cuento.

Diga: **Vamos a jugar ¿Nos sentimos diferentes o iguales? Vamos a fingir que es hora de \_\_\_\_\_. Dime cómo te sientes al respecto. Luego te diré cómo me siento al respecto. Luego pregunte: ¿Nos sentimos iguales o diferentes?**



Tema 7

Angela Crisman, Kira Weaver

Revised 9/22—SM