

SEL Spotlight

Social Emotional Learning Flyer

Second Step

Unit 3: Lesson 17– Managing Anger

Teaching children anger management is important from ages 0-5 especially because they are still learning impulse control. With proper anger management techniques, children can be successful in school, learn to make friends, manage their emotions, and overall have better mental health. Remember, not every coping skill works for every child. It is okay to take time to find the right coping skills for each individual child.



Try This!!!! Weekly Activity

Books

- EHS: *Making Faces: A First Book of Emotions* by Abrams Appleseed
- HS: *Cool Down* by Kim Mitzo Thompson and Karen Mitzo Hilderbrand

Activities

- ◆ Trace your body and identify where you feel anger
- ◆ Encourage exercise (jumping jacks, push-ups, sprints)

Tips and Tricks

Remember to remind children it is okay to experience feelings such as anger and worry. When children are feeling angry, remember to keep your words to a minimum because when children are in the fight or flight mode, they cannot process information efficiently. Another tip is to practice coping skills before the moment of anger.

Practice coping skills like breathing exercises, physical exercise, drawing, coloring, practice stretching, and more.



Issue 15
Angela Crisman & Kira Weaver
Revised 12/22—SM

SEL Spotlight

Folleto de Aprendizaje Socioemocional

Segundo Paso

Unidad 3: Lección 17– Manejo de la Ira

Enseñar a los niños a controlar la ira es importante desde los 0 a los 5 años, especialmente porque todavía están aprendiendo a controlar los impulsos. Con las técnicas adecuadas para controlar la ira, los niños pueden tener éxito en la escuela, aprender a hacer amigos, controlar sus emociones y, en general, tener una mejor salud mental. Recuerde, no todas las habilidades de afrontamiento funcionan para todos los niños. Está bien tomarse el tiempo para encontrar las habilidades de afrontamiento adecuadas para cada niño en particular.



¡Traten Esto! ¡Conexiones Semanales!

Libros

- EHS: *Making Faces: A First Book of Emotions* by Abrams Appleseed
- HS: *Cool Down* by Kim Mitzo Thompson and Karen Mitzo Hilderbrand

Actividades

- ♦ Traza tu cuerpo e identifica dónde sientes ira
- ♦ Fomente el ejercicio (jumping jacks, push-ups, sprints)

Consejos y Trucos

Recuerde recordarles a los niños que está bien experimentar sentimientos como la ira y la preocupación. Cuando los niños se sientan enojados, recuerde mantener sus palabras al mínimo porque cuando los niños están en el modo de lucha o huida, no pueden procesar la información de manera eficiente. Otro consejo es practicar habilidades de afrontamiento antes del momento de la ira. Practique habilidades de afrontamiento como ejercicios de respiración, ejercicio físico, dibujar, colorear, practicar estiramientos y más.



Tema 15

Angela Crisman & Kira Weaver
Revisado 12/22—SM