

Dealing With Temper Tantrums

What's Happening

Two- and three-year-olds have many skills, but controlling their tempers is not one of them. Tantrums are common at this age because toddlers are becoming independent and developing their own wants, needs, and ideas. However, they are not yet able to express their wants and feelings with words. Take comfort in the fact that most children outgrow tantrums by age 4.

What You Might Be Seeing

Normal toddlers:

- Love to say “no!” “mine!” and “do it myself!”
- Test rules over and over to see how parents will react
- Are not yet ready to share
- Need lots of fun activities, play times, and opportunities to explore the world
- Respond well to a routine for sleeping and eating (a regular schedule)
- Like to imitate grownups and to “help” mom and dad

What You Can Do

It is often easier to prevent tantrums than to deal with them once they get going.

Try these tips:

- Direct your child’s attention to something else. (“Wow, look at that fire engine!”)
- Give your child a choice in small matters. (“Do you want to eat peas or carrots?”)
- Stick to a daily routine that balances fun activities with enough rest and healthy food.
- Anticipate when your child will be disappointed. (“We are going to buy groceries for dinner. We won’t be buying cookies, but you can help pick out some fruit for later.”)
- Praise your child when he or she shows self-control and expresses feelings with words.

If you cannot prevent the tantrum, here are some tips for dealing with it:

- Say what you expect from your child and have confidence that your child will behave.
- Remain calm. You are a role model for your child.
- Holding your child during a tantrum may help a younger child feel more secure and calm down more quickly.
- Take your child to a quiet place where he or she can calm down safely. Speak softly or play soft music.
- Some children throw tantrums to seek attention. Try ignoring the tantrum, but pay attention to your child after he or she calms down.
- Resist overreacting to tantrums, and try to keep your sense of humor.

When your child is having a floor-thumping tantrum, the most important thing to do is remain calm and wait it out. Do not let your child’s behavior cause you to lose control, too.

Los berrinches

Es común que los niños pequeños hagan berrinches. Entre los 2 y 4 años los niños van desarrollando sus propias ideas, necesidades y deseos. Pero todavía no los pueden expresar en palabras. Esto puede ser frustrante para su hijo... ¡y para usted!

Los niños pequeños:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reacciona usted
- Necesitan mucho tiempo para jugar, hacer cosas divertidas y explorar el mundo
- No saben compartir todavía
- Se comportan mejor cuando tienen horarios fijos para comer y dormir
- Les gusta imitar a los “grandes” y “ayudar” a mami y a papi

A veces los padres pueden prevenir los berrinches.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.
- Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. (Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir fruta para el postre?)
- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. (¡Mira ese camión de bomberos!)
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. (¿Quieres comer chícharos o zanahorias?)
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos en palabras.

Pero a veces los berrinches ocurren de todos modos.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Aunque un berrinche en un lugar público puede ser penoso, no pierda la calma.
- Algunos niños se calman más rápido si los ayuda a sentirse seguros y protegidos.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se calme. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Si su hijo está tratando de comunicarse con usted, trate de entender lo que quiere. Si sólo quiere llamar la atención, no haga caso a su berrinche. Préstele atención después de que se haya calmado.
- Trate de no perder el sentido del humor. ¡No haga berrinche usted!

Lo mejor que puede hacer es guardar la calma, incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso. No pierda la paciencia, trate de entender lo que el niño le quiere decir. Recuerde que la mayoría de los niños dejan de hacer berrinches alrededor de los 4 años de edad.