

FAMILY ENRICHMENT

“Family First” / “La Familia Primero”

by Fr. Gabriel Augustine, MF

“Are you dealing with your children’s Anger?”

It is not fun to see your kids angry at you. See them disobeying you, not listening to you, doing the things you told them not to do, push back the rules you have set, argue with you, and talk back to you. We feel like they are winning, and you are losing. As a Parent, the more we remain calm, and take that hit and not react to it can help you and the kids. You don’t have to tolerate their anger but guide them through it. Teach them how to have a healthy relationship with their anger. Usually we shut them down, never shut them down by doing it does not bear good fruit for a long time.

How to help:

Acknowledging: that your child has something to say. Recognizing it.

Redirecting: let them know that you are willing to hear what they are to say, as long as they say it more appropriately.

Teaching: teaching your kids to express their needs affectively and not with force.

“¿Estás lidiando con la ira de tus hijos?”

No es divertido ver a tus hijos enojados contigo. Mirar que te desobedecen, no te escuchan, hacen las cosas que les dijiste que no hicieran, hacen retroceder las reglas que has establecido, discuten contigo y te responden. Sentimos que ellos están ganando y tú estás perdiendo. Como padre, cuanto más mantengamos la calma, y tomemos ese golpe y no reaccionemos, puede ayudarlo a usted y a los niños. No tienen que tolerar su ira, pero guiarlos a través de ella. Enséñeles cómo tener una relación sana con su ira. Por lo general, los apagamos, nunca los apaguemos, al hacerlo no da buenos frutos durante mucho tiempo.

Como ayudar:

Reconocer: que su hijo tiene algo que decir. Reconociéndolo.

Redirección: hágales saber que está dispuesto a escuchar lo que van a decir, siempre y cuando lo digan de una manera apropiada.

Enseñanza: enseñar a tus hijos a expresar sus necesidades de manera afectiva y no a la fuerza.

