

## Learning About Self-Management

I just got off a classroom zoom meeting where I helped 4th graders learn skills to deal with frustration and other difficult emotions so they could persevere through hard things like remote learning during a pandemic. Then, I thought I would make a “quick” call to my insurance company. After a few wrong transfers, the repetition of a long list of the same identifying information to no less than 6 people and then when I was told contradicting information, I just about lost my cool. Actually, I did lose my cool. All the skills I had just taught the kids moments before were lost in some dusty corner of my brain. The fact is, managing our emotions is simple, but not easy. And practice is key.

Our district, along with districts all over the country, is choosing to focus on Social and Emotional Learning to teach our kids skills to recognize and gain mastery over their thoughts, emotions, and behaviors, improve their relationships with others, and to make decisions that are more responsible. These skills not only help kids improve their grades they also help them feel more personally successful. They say ultimate success is determined by the quality of a person’s relationship with themselves and others. These skills help with all of that.

**Skills to help manage emotions** and thoughts with frustrating phone calls or navi-

gating technical remote learning issues are important skills to have. And like any athlete will tell you, you need to practice, practice, practice before the big game, or insurance call or whatever.

**So, here is how you practice.** The first step has to do with self-awareness. See our September newsletter for a deeper understanding of this first step. When your child knows that math, or showing their face on zoom makes them frustrated or anxious, they can prepare and make a plan to deal with the inevitable uncomfortable feelings.

Dr. Dan Siegel coined the next step, **Name It to Tame It**. When your child feels frustrated, or anxious, have them say inside their head, “I feel frustrated, or I feel anxious.” I know that might sound a bit weird but scientists, like Dr. Siegel, have found that labeling emotions and uncomfortable thoughts actually redirects some of the brain’s electricity from the emotional part of the brain to the thinking part. This leads to a decrease in the intensity of the feeling. For uncomfortable thoughts have your child label them as they pop into their head, “worry thoughts, thoughts about all the work I have to do, etc.” Try this yourself. It is one of my favorites and one of the most powerful.

**Feel it to Heal it is next.** Say, “on a scale of 1-10 or small, medium, large or super large (always include super large) how big

does the emotion/problem feel?” Again, this process engages the thinking brain. You can also add, “If it had a color what would it be?” Or, “If it had a shape, what shape would it be?” I know these last two seem nonsensical, but kids will actually give an answer and most importantly it helps

them learn to stay with the feeling, to learn to tolerate it more so they don’t do impulsive things to make the feeling immediately stop (throw things, yell, hit, etc...).

**Say It to Slay It.** This is where positive self-talk comes in. Strong statements like, “I can do hard things,” or “everything will be okay,” “I can ask for help,” “no one is perfect,” “this is only a small problem,” etc., go a long way to take the wind out of a negative thought storm and redirect it in a positive direction.

**Big Belly Breaths.** Have your child take a deep breath and imagine blowing a bit of the feeling out. Not all of it, as it will not feel true to your child, but just a bit. Repeat, and imagine a bit more exiting the body each time, until it is smaller. Then instruct your child to take a break if needed. Heart thumping exercise is a good choice to help flush stress chemicals out of the body. Think dance party, jumping jacks, running in place, etc. Mindfulness also helps.

**A word about distraction.** Resist the impulse to use distraction when your child experiences big emotions or uncomfortable thoughts. It is best to have them face uncomfortable feelings and thoughts head on so they will gain the skills to deal with them. Distraction, like playing video games, does have its place, but whenever possible help them practice the skills listed above so they feel more emotionally masterful.

**To recap:** Plan and Prepare, Name It to Tame It, Feel It to Heal It, Say It to Slay It, and Big Belly Breaths. Let them know that you are working on some of these skills yourself and practice, practice, practice even when emotions are not very big. These emotional self-management skills will help them for the rest of their lives. They even come in handy when dealing with insurance companies - note to self.

The Whole-Brain Child by Dr. Dan Siegel <https://www.drdansiegel.com/books/the-whole-brain-child/>  
Mindfulness for Kids <https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/>



## Aprendiendo sobre la autogestión

**A** cabo de salir de una reunión de zoom en el aula donde ayudé a los estudiantes de cuarto grado a aprender habilidades para lidiar con la frustración y otras emociones difíciles para que pudieran perseverar en cosas difíciles como el aprendizaje remoto durante una pandemia. Entonces, pensé en hacer una llamada "rápida" a mi compañía de seguros. Después de algunas transferencias incorrectas, la repetición de una larga lista de la misma información de identificación a no menos de 6 personas y luego, cuando me dijeron información contradictoria, casi perdí la calma. De hecho, perdí la calma. Todas las habilidades que acababa de enseñar a los niños momentos antes se perdieron en algún rincón polvoriento de mi cerebro. El hecho es que manejar nuestras emociones es simple, pero no fácil. Y la práctica es clave.

Nuestro distrito, junto con los distritos de todo el país, está eligiendo enfocarse en el aprendizaje social y emocional para enseñar a nuestros niños habilidades para reconocer y dominar sus pensamientos, emociones y comportamientos, mejorar sus relaciones con los demás y tomar decisiones que son más responsables. Estas habilidades no solo ayudan a los niños a mejorar sus calificaciones, sino que también los ayudan a sentirse más exitosos personalmente. Dicen que el éxito final está determinado por la calidad de la relación de una persona consigo misma y con los demás. Estas habilidades ayudan con todo eso.

**Las habilidades para ayudar a controlar las emociones** y los pensamientos con llama-

das telefónicas frustrantes o resolver problemas técnicos de aprendizaje remoto son habilidades importantes que debe tener. Y como cualquier atleta te dirá, necesitas practicar, practicar, practicar antes del gran juego, o llamar al seguro o lo que sea.

**Entonces, así es como practicas.** El primer paso tiene que ver con la autoconciencia. Consulte nuestro boletín de septiembre para comprender mejor este primer paso. Cuando su hijo sepa que las matemáticas, o mostrar su rostro en el zoom lo frustra o lo pone ansioso, puede prepararse y hacer un plan para lidiar con los inevitables sentimientos incómodos.

El Dr. Dan Siegel acuñó el siguiente paso, **Nómbrelo para domarlo.** Cuando su hijo se sienta frustrado o ansioso, pídale que diga dentro de su cabeza: "Me siento frustrado o ansioso". Sé que puede sonar un poco extraño, pero los científicos, como el Dr. Siegel, han descubierto que etiquetar las emociones y los pensamientos incómodos en realidad redirige parte de la electricidad del cerebro de la parte emocional del cerebro a la parte pensante. Esto conduce a una disminución de la intensidad del sentimiento. Para los pensamientos incómodos, pídale a su hijo que los etiquete a medida que se le ocurran, "pensamientos de preocupación, pensamientos sobre todo el trabajo que tengo que hacer, etc." Pruébelo usted mismo. Es uno de mis favoritos y uno de los más potentes.

**Siéntelo para curar, es lo siguiente.** Diga, "en una escala del 1 al 10 o pequeña, mediana, grande o súper grande (siempre incluya súper grande) ¿qué tan grande se siente la emoción o el problema?" Nuevamente, este proceso involucra al cerebro pensante. También puede agregar, "Si tuviera un color, ¿cuál sería?" O, "Si tuviera una forma, ¿qué forma tendría?" Sé que estos dos últimos parecen una tontería, pero los niños realmente darán una respuesta y, lo más importante, les ayudará a aprender a permanecer

con el sentimiento, a aprender a tolerarlo más para que no hagan cosas impulsivas para que el sentimiento se detenga de inmediato (arrojar cosas, gritos, golpes, etc...).

**Dígalo para matarlo.** Aquí es donde entra en juego el diálogo interno positivo. Declaraciones fuertes como, "Puedo hacer cosas difíciles", o "todo estará bien", "Puedo pedir ayuda", "nadie es perfecto", "esto es sólo un pequeño problema", etc., recorre un largo camino para sacar el viento de una tormenta de pensamientos negativos y redirigirlo en una dirección positiva.

**Grandes respiraciones de vientre.** Pídale a su hijo que respire profundamente e imagine que exhala un poco de ese sentimiento. No todo, ya que no se sentirá fiel a su hijo, pero solo un poco. Repita, e imagine un poco más saliendo del cuerpo cada vez, hasta que sea más pequeño. Luego díglele a su hijo que se tome un descanso si es necesario. El ejercicio para golpear el corazón es una buena opción para ayudar a eliminar los químicos del estrés del cuerpo. Piense en una fiesta de baile, saltos, correr en el lugar, etc. La atención plena también ayuda.

**Una palabra sobre distracción.** Resista el impulso de usar la distracción cuando su hijo experimente grandes emociones o pensamientos incómodos. Es mejor hacer que enfrenten sentimientos y pensamientos incómodos de frente para que adquieran las habilidades para lidiar con ellos. La distracción, como jugar videojuegos, tiene su lugar, pero siempre que sea posible ayúdelos a practicar las habilidades enumeradas anteriormente para que se sientan más dominantes emocionalmente.

**En resumen:** planifique y prepárese, nómbrelo para domarlo, siéntelo para curarlo, dígame para matarlo y grandes respiraciones de vientre. Hágalos saber que usted mismo está trabajando en algunas de estas habilidades y practique, practique y practique incluso cuando las emociones no sean muy grandes. Estas habilidades de autogestión emocional les ayudarán por el resto de sus vidas. Incluso son útiles cuando se trata de compañías de seguros, tenga en cuenta. The Whole-Brain Child by Dr. Dan Siegel [https://www.drdansiegel.com/books/the\\_whole\\_brain\\_child/](https://www.drdansiegel.com/books/the_whole_brain_child/)  
Mindfulness for Kids <https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/> <https://casel.org/>

