Why Do Kids Have Tantrums?

Understanding Tantrums in the Toddler Years:

Tantrums are especially common in children's second year, around age 2, because this is when they're developing language skills. Young children often struggle to express what they want or feel because they may not yet have the words. When a child can't say what they want, it can lead to frustration and, in turn, a tantrum. As they grow and learn more words, tantrums usually decrease since they can communicate their needs better.

The Desire for Independence:

Toddlers are also in a phase where they want to explore and feel more independent. They like to feel they have control over their surroundings. For example, a child may think, "I can do it myself" or "I want it, give it to me." When they find out they can't always have their way, they may throw a tantrum because they're frustrated by this limit on their independence.

Learning to Manage Frustration:

Managing frustration is a skill children develop over time. Tantrums are part of this learning process. Gradually, they understand that they can't always get everything they want, and they start learning ways to handle disappointment.
tantrum-handling checklist for parents

Tantrum-handling checklist for parents

Ages 2-4: Toddlers
Characteristics: At this age, tantrums often stem from frustration due to limited language skills, a desire for independence, and the challenge of controlling emotions.

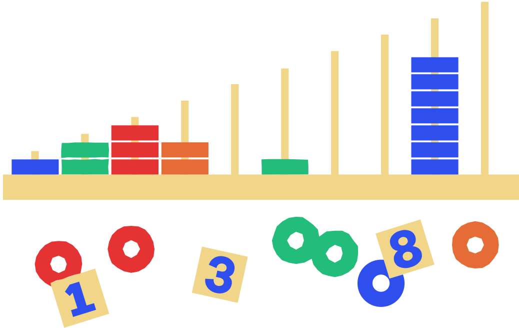
Examples of Common Tantrums:

1. Refusing to leave the park after playtime.
2. Insisting on eating only a specific food.
3. Throwing a fit when told "no" to a favorite toy.

Metaphor: Think of a toddler as a "balloon filling with air"—they need gentle ways to release pressure, or they'll "pop" with frustration.

Handling Techniques:

1. Offer Choices: Give them simple choices to feel in control, like "Would you like to walk to the car or hop like a bunny?"
2. Redirect Attention: If they refuse to leave, shift their focus to something exciting waiting at home, like a favorite toy or snack.
3. Use Simple Language: Clearly explain boundaries with short phrases, like "We hold hands to stay safe."
4. Stay Calm and Reassuring: Lower yourself to their level, use a gentle voice, and say, "I understand you're upset. I'm here with you."



Ages 5-7: Early School Age

Characteristics: Children in this age group seek independence and may become frustrated when their ideas are not immediately accepted. They're learning social norms and may test boundaries.

Examples of Common Tantrums:

1. Throwing a fit over homework.
2. Melting down when losing a game.
3. Getting upset when asked to clean up toys.

Metaphor: Think of them as a "young tree growing roots"—they need structure but still want freedom to explore.

Handling Techniques:

1. Encourage Responsibility: Link tasks to rewards, like "Once you finish your homework, we can play a game together."
2. Use Positive Reinforcement: Praise them when they handle situations well, saying, "I love how you stayed calm when things didn't go your way."
3. Break Down Tasks: Simplify overwhelming tasks by breaking them into steps, like "Let's first pick up the blocks, then the cars."
4. Model Emotional Regulation: If they get upset about losing a game, share a personal story: "I feel disappointed when I lose, but I try to learn from it."

Ages 8-10: Middle Childhood

Characteristics: Children this age are developing logic and reasoning. They want to feel valued and heard, and may resist if they feel their opinions aren't respected.

Examples of Common Tantrums:

1. Arguing about bedtime or screen time limits.
2. Refusing to attend a family event.
3. Throwing a fit over unfairness, like a sibling getting more attention.

Metaphor: They are like "co-pilots on a journey"—they want to contribute to decisions while still needing guidance.

Handling Techniques:

1. Involve Them in Decision-Making: Ask for their input, like "What bedtime works for you if we need to be up early?" This encourages cooperation.
2. Use Logical Consequences: Explain natural outcomes, like "If you stay up late, you'll feel tired tomorrow."
3. Acknowledge Their Feelings: Validate their perspective by saying, "I understand it feels unfair. Let's talk about how we can make things better."
4. Encourage Problem-Solving: Ask questions that lead to solutions, such as "What do you think is a fair way to split time with the TV?"

Ages 11-13: Early Adolescence

Characteristics: Tweens are starting to form their own identity and may challenge boundaries as they navigate their independence. They value autonomy but still need structure.

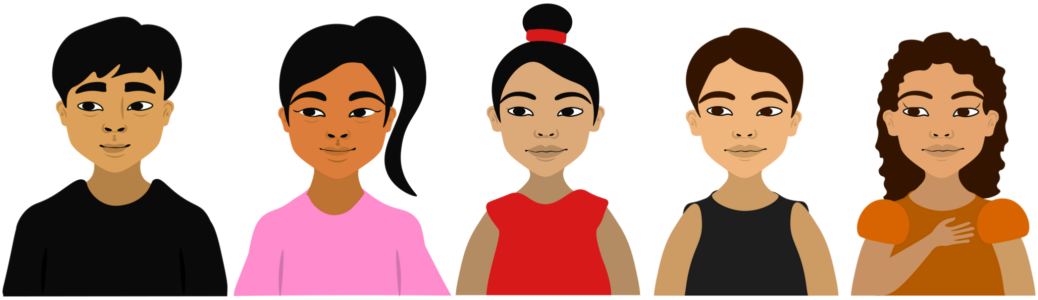
Examples of Common Tantrums:

1. Refusing to follow a family rule or curfew.
2. Insisting on having a friend over even when it's inconvenient.
3. Getting angry about school responsibilities or chores.

Metaphor: Think of them as a "seed growing in a unique direction"—they need space but also a stable foundation to support them.

Handling Techniques:

1. Respect Their Opinions: Show respect by listening to their point of view, even if you disagree. Say, "I understand where you're coming from."
2. Set Clear Boundaries: Clarify rules and consequences, like "Curfew is to ensure everyone's safe. If you're late, you'll lose the privilege for a week."
3. Guide, Don't Control: Emphasize teamwork rather than authority. "We're a team, and each of us has responsibilities that help our family."
4. Use "I" Statements: Express needs without blame, e.g., "I need help around the house, and I'd appreciate your support."



Ages 14-15: Adolescence

Characteristics: Teenagers have a strong sense of independence and may resist authority as they form their own values. They often seek privacy and autonomy but need guidance.

Examples of Common Tantrums:

1. Arguing about curfews or personal boundaries.
2. Refusing to participate in family activities.
3. Expressing anger or frustration over personal beliefs or values not being respected.

Metaphor: Think of them as a "tree with deep roots"—they need space to grow but still need support to stand tall.

Handling Techniques:

1. Encourage Open Dialogue: If they disagree with a rule, encourage them to express why. Say, "Let's discuss what bothers you so we can find a compromise."
2. Allow Independence with Responsibility: If they want more freedom, set conditions, like "You can go out with friends if you complete your assignments."
3. Set Clear Boundaries and Consequences: Establish boundaries like curfews and explain the consequences of breaking them, maintaining consistency.
4. Use Empathy and Active Listening: Show understanding by listening without judgment, saying, "I'm here to understand what matters to you."

Click here to

Register for SUPAR MOM

Thank You

Sudheer Sandra

Founder, SUPAR School

+91 8886138871

www.sudheersandra.com

పిల్లలలో tantrums ఎందుకు వస్తాయి?

Temper టాంట్రమ్స్ చిన్న పిల్లలలో ఎలా మొదలవుతాయి అంటే ఏడుపు, అరవడం, తన్నడం, కొట్టడం మరియు ఊపిరిపట్టిపడేసే వరకు వచ్చే అల్లరి రూపంలో కనిపిస్తాయి. ఇవి అబ్బాయిలకు, అమ్మాయిలకు ఇద్దరికీ సర్వసాధారణం మరియు ఎక్కువగా **1** నుండి **4** సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో జరుగుతాయి. చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి **15** ఏళ్ల వయస్సు వచ్చేవరకు సర్వ సాధారణంగా ఉంటాయి

కొంత మంది పిల్లలు తరచుగా టాంట్రమ్స్ ప్రదర్శిస్తారు, మరికొంతమంది చాలా అరుదుగా చేస్తారు. టాంట్రమ్స్ పిల్లల అభివృద్ధిలో ఒక సాధారణ భాగం. ఇది పిల్లలు అసహనం లేదా బాధను వ్యక్తం చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక మార్గం.

పిల్లలు అలసిపోయినపుడు, ఆకలితో ఉన్నపుడు లేదా అసౌకర్యంగా ఉన్నపుడు టాంట్రమ్స్ రావచ్చు. కేవలం కావాల్సిన వస్తువు (బొమ్మ లేదా ఆడుకునే) లేకపోవడం లేదా ఎవరైనా తనకి కావాల్సిన పని చేయకపోవడం (తండ్రి/తల్లి వెంటనే శ్రద్ధ పెట్టడం) వంటివి కూడా టాంట్రమ్స్ కు కారణం కావచ్చు. ఫ్రస్ట్రేషన్ లేదా అసంతృప్తిని ఎలా సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలో నేర్చుకోవడం, పిల్లలు క్రమంగా అభివృద్ధి చెందే ఒక నైపుణ్యం.

టాంట్రమ్స్ ఎక్కువగా రెండవ ఏట రానిస్తాయి, ఎందుకంటే ఈ సమయంలో భాషా నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. పిల్లలు తాముకు కావలసినది లేదా అవసరమైనది ఎప్పుడూ సరిగ్గా చెప్పలేరు, మరియు భావోద్వేగాలను వివరించే మాటలు కూడా ఆలస్యంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాబట్టి, ఒక నిరాశకర అనుభవం టాంట్రమ్ కు దారితీస్తుంది. భాషా నైపుణ్యాలు మెరుగవ్వడంతో టాంట్రమ్స్ తగ్గుముఖం పడతాయి.

టాడ్లర్స్ స్వతంత్రతను మరియు తమ చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం మీద నియంత్రణను కోరుకుంటారు - కానీ అది వారి సామర్థ్యం కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. "నేను స్వయంగా చేయగలిగాను" లేదా "నాకు కావాలి, నాకు ఇప్పించు" అని ఆలోచించేటప్పుడు, వాళ్ళు ఆ పని చేయలేరు, లేక కావాల్సినవి అన్ని అందవు అని తెలుసుకున్నప్పుడు, ఆ నిరాశతో టాంట్రమ్ వస్తుంది.

ఇందులో **2** నుండి **15** సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలలో తల్లిదండ్రులు ఎదుర్కొనే కోపోద్రిక్తతలను **(Tantrum)** సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీకు వివరంగా ఇక్కడ చెప్తున్నాను. ప్రతి వయస్సు గ్రూప్‌కు ప్రత్యేకమైన ఉదాహరణలు మరియు టెక్నిక్స్ తో వివరించాను.

2-4 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం:

లక్షణాలు: ఈ వయస్సులో పిల్లలు తమ భావాలను పూర్తిగా వ్యక్తం చేయలేరు. స్వతంత్రత కోరుకుంటారు, కానీ కోపాన్ని నియంత్రించలేకపోవడం వల్ల కోపోద్రిక్తత (ఎక్కువగా విసిగిస్తారు , చిరాకు పెట్టడం) చూపుతారు.

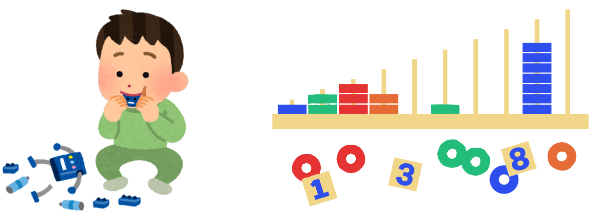
ఉదాహరణకి:

1. పార్క్‌లో ఉన్నప్పుడు ఇంటికి తిరిగిరావడానికి ఇష్టపడరు..
2. ప్రత్యేకమైన ఫుడ్ మాత్రమే తినాలని ఒత్తిడి చేయడం.
3. ఇష్టమైన బొమ్మ కావాలంటూ అల్లరి చేయడం.

చిన్న పిల్లలు గాలి నిండిన **balloon** లాంటివారు. మరింత ఒత్తిడి లేకుండా వారి కోపాన్ని సున్నితంగా విడుదల చేయాలి.

Techniques ::

1. **Options** ఇవ్వండి: "నీకు నీలం చెప్పులు లేదా ఎరుపు చెప్పులు" అని అడగడం వలన వారిలో నియంత్రణ భావం పెరుగుతుంది.
2. దృష్టి మరల్చడం: వారికి ఇష్టమైన ఆట లేదా స్నాక్స్ గురించి చెప్పి వారి దృష్టిని ఇతరత్రా మరలించండి.
3. ప్రశాంతంగా మరియు ధైర్యంగా ఉండండి: వారి ఎత్తుకు తగ్గట్టుగా వంగి, "నీకోపం వచ్చింది, నేను ఇక్కడ ఉన్నాను" అని వారిని ధైర్యపరచండి.



5-7 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం:

లక్షణాలు: ఈ వయస్సులో పిల్లలు స్వతంత్రతను కోరుకుంటారు మరియు తమ అభిప్రాయాలను గౌరవించాలని అనుకుంటారు.

ఉదాహరణలు:

1. హోంవర్క్ చేయడం వద్దని చెప్పడం.
2. గేమ్‌లో ఓడిపోతే కోపంతో ఉన్నారు.
3. రూమ్ క్లీన్ చేయమని చెప్పగానే మూడ్ చెడిపోవడం.

చిన్నచిన్న వేళ్లతో పెద్దదైపోతున్న మొక్కలా పిల్లలు, స్వేచ్ఛ కూడా కావాలి కానీ దారిచూపుతుండాలి.

Techniques:

1. బాధ్యతను ప్రోత్సహించండి: హోంవర్క్ పూర్తవగానే ఆట ఆడుద్దామన్న టార్గెట్ ఇవ్వడం.
2. పాజిటివ్ రిఫార్మెంట్: వారు సరిగ్గా విన్నప్పుడు ప్రశంసించడం, “నీ వినయం నాకు చాలా నచ్చింది” అని చెప్పడం.
3. పనులను చిన్న దశలుగా విభజించండి: “మొదట బుక్స్ సర్దుకుందాం, తర్వాత టాయ్స్ సర్దుకుందాం” అని చెప్పడం.
4. ఎమోషనల్ రెగ్యులేషన్ నేర్పించండి: గేమ్ ఓడినప్పుడు, “నాకు కూడా ఇలానే అనిపిస్తుంది, కానీ నేర్చుకోవడానికి ఇదొక అవకాశం” అని మీ అనుభవం పంచుకోండి.

8-10 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం:

లక్షణాలు: ఈ వయస్సులో పిల్లలు తమ అభిప్రాయాలను గౌరవించాలని అనుకుంటారు. వారు ఎదుగుతున్న గౌరవాభిమానాన్ని నిరూపించుకోవడానికి తరచుగా తార్కికంగా వ్యవహరిస్తారు.

ఉదాహరణలు:

1. బెడ్‌టైమ్ లేదా స్క్రీన్ టైమ్ గురించి వాదించడం.
2. కుటుంబ ఈవెంట్‌కు వెళ్లడానికి నిరాకరించడం.
3. సోదరుడు లేదా సోదరితో సమానత్వం లేకపోవడం పట్ల కోపం.

మీరు అనుభవం కలిగిన పైలట్, వారు సహాయ సహకారాలపై ఆసక్తి ఉన్న సహాయ పైలట్ లా ఉంటారు.

Techniques :

1. వారి అభిప్రాయాలను చేర్చండి: "మనం రేపు శనివారం కదా ఎప్పుడు నిద్రపోదాము ?" అని వారికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం.
2. తార్కిక పరిణామాలు వివరించండి: ఆలస్యం అంటే రేపు అలసట అని వివరించడం.
3. వారి భావాలను అంగీకరించండి: "అదే నిజం, నీకు అవమానంగా అనిపిస్తుంది కదా. దీని గురించి మనం మాట్లాడుకుందాం" అని చెప్పడం.
4. సమస్య పరిష్కారం చేయడానికి ప్రోత్సహించండి: "సమయాన్ని సమానంగా పంచుకోవడం ఎలా ఉంటుంది?" అని వారిని చర్చలో భాగం చేయడం.

11-13 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం:

లక్షణాలు: ఈ వయస్సులో పిల్లలు స్వతంత్రతను కోరుకుంటారు మరియు తమ ప్రాధాన్యతలను నిర్ధారించుకోవాలనుకుంటారు.

ఉదాహరణలు:

1. కుటుంబ నియమాలను అనుసరించకపోవడం.
2. స్నేహితులను ఇష్టానుసారం రావాలని పట్టుబట్టడం.
3. స్కూల్ పనులు లేదా ఇంటి పనులను అంగీకరించకపోవడం.

Techniques:

1. వారి అభిప్రాయాలను గౌరవించండి: "నీ అభిప్రాయాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్నాను" అని చెప్పడం.
2. స్పష్టమైన హద్దులు ఉంచండి: "rules అనేవి కుటుంబ సభ్యుల భద్రత కోసం. అవి అందరం పాటించాలి" అని వివరించడం.
3. మార్గదర్శకుడిగా ఉండండి, బలవంతంగా కాకుండా: "మనం ఒక టీమ్ లాగా సహాయం చేసుకుంటే చాలా మంచిది" అని వారిని బోధించండి.
4. "నేను" ప్రకటనలు ఉపయోగించండి: "ఇంట్లో సహాయం అవసరం, నీ సపోర్ట్ కావాలి" అని చెప్పడం ద్వారా బాధ్యతను ప్రోత్సహించడం.

14-15 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం

లక్షణాలు: టీనేజర్లు స్వతంత్రతను మరింతగా కోరుకుంటారు. వ్యక్తిగత గోప్యత, స్వాతంత్రత, మరియు వారి విలువలను నిర్ధారించుకోవాలనే కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఉదాహరణలు:

1. **Freedom** లేదా వ్యక్తిగత పరిమితుల గురించి వాదించడం.
2. కుటుంబ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడానికి నిరాకరించడం.
3. వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు లేదా విలువలు గౌరవించబడకపోవడం పట్ల కోపం.

Techniques :

1. స్వేచ్ఛగా చర్చించుకునే వాతావరణం ఇవ్వండి: “నీకు ఇబ్బంది కలిగించే విషయం ఏంటో చెప్పు, మనం కలిసి పరిష్కారం చూద్దాం” అని వారిని చర్చలో భాగం చేయండి.
2. స్వతంత్రతకు అవకాశం ఇవ్వండి, కానీ బాధ్యతను ప్రోత్సహించండి: “నీ పనులు పూర్తయితే స్నేహితులతో బయటకు వెళ్ళవచ్చు” అని వారికి ఆప్షన్ ఇవ్వండి.
3. స్పష్టమైన హద్దులు మరియు పరిణామాలు ఉంచండి: అన్ని హద్దులను పెట్టి, అవి తప్పిస్తే ఎలాంటి పరిణామాలు ఉంటాయో వివరించండి.
4. ఎంపతి మరియు వినడం: వారితో జడ్జ్మెంట్ లేకుండా, “నీకీ విషయం ఎందుకు ముఖ్యమో అర్థం చేసుకోవాలి” అని చెప్పి మాట్లాడండి.

Click here to

Register for SUPAR MOM

Thank You

Sudheer Sandra
Founder, SUPAR School

+91 8886138871
www.sudheersandra.com