

Wut - Merkblatt

Bitte nehmen Sie die Wut nicht persönlich. Das Kind hat gerade keine andere Möglichkeit, sein intensives und impulsives Gefühl auszudrücken.

1. Versuchen Sie ruhig zu bleiben, tief durchzuatmen und fest auf dem Boden zu stehen.
2. Vermeiden Sie Vorwürfe und Gewalt, sei es verbal oder körperlich.
3. Lächeln Sie liebevoll und zugewandt, niemals zynisch oder auslachend.
4. Warten Sie, bis die Wut abklingt, und zeigen Sie Geduld.
5. Nachdem der Sturm vorbei ist, können Sie dem Kind Verständnis signalisieren, indem Sie seine Bedürfnisse ansprechen und nach Lösungen suchen.

Wenn Sie sich verletzt oder gekränkt fühlen, sprechen Sie ruhig mit dem Kind darüber und zeigen Sie Empathie für seine Gefühle. Gemeinsam können Sie nach besseren Reaktionsmöglichkeiten suchen.

