

So bringst du deinem Kind bei, Wut friedlich zu bewältigen

Einfühlsame, aber klare Schritte für Eltern

Wenn dein Kind andere verletzt, lehre es Schritt für Schritt:

1. **Stopp!**

Bevor es schlägt, tritt oder stößt – soll es innehalten und tief durchatmen.

2. **Sprich es aus!**

„Ich bin wütend!“, „Das gefällt mir nicht!“ – Gefühle in Worte fassen, nicht mit den Händen ausdrücken.

3. **Finde einen anderen Weg!**

Sich abwenden, einen Schritt zurücktreten, um Zeit bitten: „Ich möchte jetzt allein sein.“

4. **Korrigiere es!**

Wenn es doch jemanden verletzt hat: um Entschuldigung bitten, trösten, helfen, den Schaden wiedergutzumachen.

5. **Üben, üben, üben!**

Zu Hause Situationen nachspielen, in denen Wut entstehen kann – und friedliche Lösungen ausprobieren

Zum merken:

auf keinen Fall dem Kind zulassen, etwas zu schlagen, treten oder zerreißen – es geht um die Gefühle regulieren zu können und nicht daran zu gewöhnen, dass Aggression an einer äußere Dinge ausleben darf. Denk daran, dass solche Verhalten in anderen Kindern Angst schaffen, und das kann zur Ausgrenzung führen. Dein Kind wird einmal Erwachsen, und später ist es schwierig, eingewöhnte Verhalten zu ändern.

