

SOS PLAN - Wenn uns die Wut packt

SOS PLAN „WENN KINDER DIE WUT PACKT“

Wenn Kinder die Wut packt kann dies verschiedene Ursachen haben:

- ➔ Überforderung z.B., ein zu voller Tag,
- ➔ Selbstbestimmung „Ich will das aber selber machen...“,
- ➔ Bewegungsmangel, z.B. zu viel Fernsehen,
- ➔ zu viele Reize z.B. ein voller Supermarkt,
- ➔ falsche Erwartungen „Dazu bist du noch zu klein...“,
- ➔ Frust z.B. Das gewünschte Spielzeug nicht bekommen können... .

Es ist wichtig, die Ursache für den Wutausbruch zu erforschen. Dabei sollten Sie die Ruhe bewahren und einen langen, geduldigen Atem haben.

Helfen kann Ihnen dabei folgender Satz:

All you need is LOVE

L – listen -	ZUHÖREN
O – observe -	BEOBACHEN; GENAU HINSCHAUEN
V – verity -	NACHFRAGEN; NACH DEM WAHREN GRUND SUCHEN
E – empathize –	SICH EINFÜHLEN

Zeigen Sie Verständnis,

finden Sie Worte für die Gefühle die Ihr Kind Ihnen zeigt und

bieten Sie Ihrem Kind ein Ventil an, z. B.: „Ich verstehe, dass du jetzt sauer bist. Vielleicht hilft es dir, wenn du einmal ganz laut in das Kissen schreist oder mit mir einen Wettlauf machst oder mit den Füßen aufstampfst, so laut du kannst.“ Seien Sie ein gutes Vorbild und zeigen Sie klare Regeln und Grenzen auf. Bleiben Sie Ihren Regeln treu! Ändern Sie die Regeln nur wenn sie ihren Sinn verlieren.

SOS PLAN „HILFE - MEIN KIND BRINGT MICH AUF DIE PALME“

Wenn Sie als Mutter / Vater das Gefühl haben vor Wut fast zu platzen, weil Sie sich über das Verhalten Ihres Kindes ärgern und bevor Sie etwas sagen oder tun, was Sie später bereuen, können diese Handlungen hilfreich sein:

- Atmen Sie 2-3mal ganz bewusst tief ein- und aus
(Aggressionen erschweren das Denken, Sauerstoff hingegen fördert die Durchblutung im Gehirn und hilft ruhig zu werden)
- Gehen Sie aus dem Raum, um Abstand zu gewinnen
- Reagieren Sie sich in einem anderen Raum ab, indem Sie einen lauten Schrei von sich geben, oder ein Kissen fest auf die Erde werfen (so richtet sich Ihre eigene Aggression nicht gegen Ihr Kind)
- Bewegen Sie sich an frischer Luft
(hierbei gewinnen Sie Abstand, Sie können tief durchatmen und Vieles mit anderen Augen sehen - so gewinnen Sie Gelassenheit)