

Tipps und Tricks für den Notfall – wenn die Wut zu groß wird

Wenn du merkst, dass du deinem Kind gemeine Dinge sagen willst, wenn du schreien oder hauen willst, tue eins der folgenden Dinge:

1 Hampelmänner machen

Körperliche Aktivität hilft unserem Steinzeitgehirn stressige Situationen besser zu verarbeiten. Egal ob Hampelmänner, Kniebeuge, Hüpfen, Tanzen oder Ausschütteln – Hauptsache Bewegung!

2 Singen statt Schreien

Lenk dein Bedürfnis zu Schreien um – und singe stattdessen. Je absurder der Text desto besser. Das bringt Leichtigkeit in die Situation zurück und hilft dir, dich zu sortieren. Gut in Kombination mit (1).

3 Grimassen schneiden

Bevor du vor Wut dein Kind anschreist, schneide ein paar Grimassen, streck die Zunge raus und mach komische Geräusche dazu. Falls dein Kind bei so was eher Angst bekommt, dreh dich zuerst um – du willst dein Kind ja eben NICHT zum Weinen bringen. Robuste Kinder fangen vermutlich an zu lachen und stecken dich damit an.

4 In den eigenen Arm kneifen

Kneif dich so lange, wie du den Impuls verspürst, deine Wut durch Schreien oder Hauen auszuagieren. Du kannst auch einen Stressball kneten oder in ein Kissen hauen.

5 Mit den Zehen wackeln

Wenn der Stresspegel steigt, versuche mit den Zehen zu wackeln (oder den Ohren). Das lenkt den Fokus vom wütend-sein hin zu deiner Körperwahrnehmung – beides gleichzeitig kann das Hirn nicht!

6 Dinge einer Farbe finden

Nach dem Prinzip Ablenkung und Fokus-Verlagerung funktioniert auch diese Übung. Finde im Raum 5 Gegenstände einer Farbe.

7 Tief durchatmen und bis 10 zählen

Atemtechniken helfen, das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen und Zeit zu gewinnen, bis der erste Impuls vorbei ist.

Wenn du den ersten Wut-Impuls überwunden hast, schau auf deine BEDÜRFNISSE!

Was brauchst du gerade?

Ruhe? Essen? Schlaf? Autonomie? Verbindung zu anderen Menschen? Wertschätzung? Harmonie?