



# Wut-Notfallplan



- Bitte nehmen Sie die Wut nicht persönlich. Das Kind hat gerade keine andere Idee, irgendwie muss das intensive und impulsive Gefühl raus.
- Unbedingt ruhig bleiben. Wiederholt tief einatmen und mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen.
- KEINE VORWÜRFE und Schuldzuweisungen. Keine Gewalt, auch nicht verbal!
- Warten Sie das Gewitter ab. Vielleicht ist Hagel oder ein Tornado dabei. Vielleicht ähnelt der Moment eher einem Vulkanausbruch. Egal wie heftig, warten Sie ab und begleiten Sie Ihr Kind mit Gelassenheit durch die Wut.
- LÄCHELN! Ja, lächeln Sie Ihr Kind an. Liebevoll, zugewandt. Niemals zynisch lächeln oder auslachen. Das Kind wird vielleicht verwirrt sein „Warum lächelst du immer noch, obwohl ich dich so ärgere?“
- Wenn der Sturm vorbei ist, können Sie durch fragen dem Kind Verständnis signalisieren, es mit seinen Bedürfnissen ernst nehmen.  
Beispiel: „Du ärgerst dich, weil du gerne Fernsehen gucken möchtest? Ich verstehe, du möchtest die Sendung gerne zu Ende sehen! Würde es dir helfen, wenn du morgen wieder gucken kannst?“
- Fühlen Sie sich verletzt, gekränkt, hat das Kind mit Gewalt reagiert, dann sagen Sie ihm in Ruhe, dass Ihnen der Ausbruch weh tat bzw. dass Gewalt keine Lösung ist. Suchen Sie gemeinsam nach einer anderen Handlungsoption.

