

Checkliste – Wut

<p>Ignorieren Sie das unerwünschte Verhalten, und lassen Sie sich nicht durch die Bemerkungen anderer Menschen aus der Ruhe bringen.</p>				
<p>Lassen Sie sich von der Wut Ihres Kindes nicht anstecken. Sprechen Sie möglichst ruhig und leise, das dämpft die Wut. Bleiben Sie freundlich, denn einem freundlichen Menschen gegenüber wütet man nicht so leicht.</p>				
<p>Lassen Sie sich vor allen Dingen nicht zu unüberlegten Handlungen hinreißen wie Schlagen oder Schreien. Manchmal ist es wichtig, die Wut erst einmal verrauchen zu lassen und erst dann ein Gespräch anzubieten, wenn der Zorn sich etwas gelegt hat.</p>				
<p>Vermeiden Sie Reizüberflutung.</p>				
<p>Beteiligen Sie Ihr Kind an den Entscheidungen, die es treffen kann und machen Sie Ihre eigenen Entscheidungen transparent.</p>				
<p>Bieten Sie Ihrem Kind Herausforderungen, die es bewältigen kann. Jeder Mensch braucht Erfolgslebnisse und jedes Lob stachelt an.</p>				
<p>Nutzen Sie die Stärken Ihres Kindes. Versuchen Sie, eine frustrationsarme Atmosphäre zu verschaffen.</p>				
<p>Seien Sie ein gutes Vorbild.</p>				
<p>Bieten Sie Ihrem Kind ein Ventil, das ihm dabei hilft sich zu beruhigen. Reden macht nicht immer Sinn. Manchmal braucht das Kind einen Boxsack, einen fairen Ringkampf oder die Möglichkeit, ordentlich zu schreien.</p>				
<p>Manchmal sind die Kinder nicht ausgelastet und geraten darüber in Wut. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu finden.</p>				
<p>Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es Grenzen und Regeln gibt, die es einzuhalten gilt. Stellen Sie gemeinsam Regeln auf.</p>				

