

# Villa Kindertraum

## Wie kann ich den Wutanfall meines Kindes begleiten?

Wut, Angst, überschäumende Freude, Trauer... - die Palette an Gefühlen ist bunt und der Umgang mit ihnen mitunter eine Herausforderung. Als Erwachsene kommen wir permanent mit den ungefilterten und lebendigen Gefühlen der Kinder in Kontakt. Manche Gefühle machen es uns leicht, Kinder wohlwollend zu begleiten, andere hingegen können schwer zu ertragen sein. Eines der wohl herausforderndsten Gefühle ist wahrscheinlich Wut.

### Warum ist Wut wichtig?

Wut taucht immer dann auf, wenn unsere Kinder mit etwas nicht einverstanden sind, wenn ihre Grenzen verletzt wurden oder wenn sie etwas als falsch oder ungerecht empfinden.

Wut hilft unserem Kind also: Grenzen zu setzen, "Nein" oder "Stopp" zu sagen und Veränderungen herbeizuführen.

### Den Wutanfall in drei Schritten begleiten:

#### 1. Übersetzer der Kinder sein:

Es ist wichtig, dass wir für das Kind verbalisieren, was es gerade fühlt: „Du bist wütend! Du sagst: Nein ich will das nicht!“. Dieses benennen seiner Emotionen hilft ihm zu verstehen was gerade passiert.

Wenn wir uns auf Augenhöhe begeben und Nähe anbieten, fühlt sich das Kind in der Situation nicht alleine gelassen. Begleiten wir dabei den Wutausbruch mit mitfühlender Mimik, Gestik und Stimmlage, kann unsere Botschaft vom emotionalen Gehirn des Kindes auch ganz ohne Worte entschlüsselt werden.

#### 2. Unser „Nein“ bestätigen:

Wir erklären WARUM wir den Wunsch des Kindes gerade nicht erfüllen können. Dabei verwenden wir eine möglichst geringe Anzahl an Worten, damit das überforderte kindliche Gehirn eine Chance hat, das ein oder andere Wort aufzuschnappen.

#### 3. Einen Kompromiss anbieten:

Ein für beide Seiten annehmbarer Vorschlag kann helfen, leichter aus der Wut zu finden und sich wertgeschätzt und verstanden zu fühlen. Dazu können wir selbst einen Kompromiss anbieten oder die Kinder nach eigenen Lösungsvorschlägen befragen.

#### Tipp: Den Affekt umlenken

Lautes „Stopp!“ rufen und Hand heben, wütend aufstampfen, in ein Kissen boxen, tief Luft holen, rennen oder hüpfen und schreien können helfen, die Emotionen zu verarbeiten ohne andere zu verletzen.