

# Impuls - Umgang mit Wut bei Kindern

Wut ist eins unserer stärksten Gefühle. Gerade bei wütenden Kindern fühlen wir uns oft hilflos. Diese Tipps und ein kleines Wutmonster sollen dir helfen, Wutsituationen gelassen zu meistern.



## Wut annehmen

Die Wut deines Kindes richtet sich nicht gegen dich. Die Wut bedroht dich nicht und du bist sicher. Wechsel in die Adlerperspektive, damit du dein Kind in seiner Wut begleiten kannst.



## Wut begleiten

Dein Kind braucht dich in seiner Wutsituation. Es wird von den Gefühlen überwältigt und braucht eine liebevolle Begleitung. Findet gemeinsam heraus, wie du deinem Kind helfen kannst. Wichtig: Schick es nie weg und lass es nicht alleine mit seiner Wut.

Sag ihm:

**"Ich sehe deine Wut, ich helfe dir!"**



## Wutmonster



Bringe die Wut aufs Papier und lasse dein Kind sie als Monster malen. Überlegt anschließend, wie ihr das Monster wieder kleiner bekommt. Beispiele: Tief durchatmen, ein bestimmtes Lied singen, bis 10 zählen, 20-mal auf und ab hüpfen, 5 im Kreis drehen usw. Beim nächsten Wutausbruch kannst du zum Beispiel sagen: Oje, das Wutmonster ist aber groß. Weißt du noch, wie wir es kleiner bekommen?