DIE WUT-ADE-AMPEL

ROT WIE RUHE

GELB WIE GEFÜHLSBEGLEITUNG

GRÜN WIE GEFAHRENLOSE ALTERNATIVE

Kümmere dich um deine eigene Wut. Nimm die Situation an so wie es ist. Du kannst jetzt nichts mehr ändern. Spüre in die Wut hinein, bis sie kleiner wird. Atme. Fokussiere dich auf dich und versuche die Umwelt auszublenden.

Leite dein Kind durch seine Wut. Zeige Verständnis “Es ist okay wütend zu sein. Ich bin da.” Benenne die Gefühle deines Kindes “Du bist wütend, weil...” Setze ggf deine Grenze “Gleichzeitig bleibe ich dabei...”

Findet Wutventile, damit die Wut den Körper deines Kindes verlassen kann. Zeige ihm aktiv Wege die Wut auszudrücken, z.B. in ein Kissen boxen, am Boden stampfen, den gesamten Körper fest anspannen, etc.

BIRGIT
GATTRINGER