

## SOS-Notfallplan beim Wutanfall

1. **Safety first:** Sorge dafür, dass dein Kind sich nicht selbst oder nicht jemanden anderen in seinem Wutanfall verletzt oder etwas zerstört. Wenn dein Kind auf dich oder jemand anderen losgeht, dann schütze dich / es. Nimm dir ein großes Kissen und halte es zwischen dich und deinem Kind. Beißt dein Kind, dann halte ein Tuch oder einen Schal oder einen Beißknochen für Kleinkinder parat. Leite es an, dass es hier hineinboxen bzw. hineinbeißen soll
2. **Zeige deine Grenzen:** Zeige klar, wo deine eigene persönliche Grenze liegt. Vermeide Sätze wie "man darf das nicht" oder "Mama mag das nicht". Sprich lieber von dir selbst: "Stopp, ich will das nicht, das tut mir weh!"
3. **Akzeptanz:** Akzeptiere alle Gefühle deines Kindes, auch wenn sie dir selbst nicht gefallen. Du kannst sie momentan sowieso nicht ändern, ganz egal was du auch tust.
4. **Weniger ist mehr:** Die Worte "Oh ich sehe, du bist jetzt echt wütend. Ich bin für dich da", reichen völlig aus. Vermeide großartige Erklärungen und versuche deinen eigenen Redeschwall an Überzeugungen einzustellen.
5. **Nimm es nicht persönlich:** Kinder wüten nicht, weil sie dich ärgern, provozieren, austesten oder sich durchsetzen wollen, sondern, weil sie gerade nicht anders reagieren KÖNNEN
6. **Gib deinem Kind das, was es gerade wirklich braucht:** Finde heraus, was deinem Kind jetzt gut tut. Braucht es Körperkontakt oder will es Abstand? Oder braucht es einen ruhigen, geschützten Ort, wo es seine Gefühle verarbeiten kann? Lass dein Kind aber bitte niemals alleine! Dein Kind braucht dich, weil es selbst die Gefühle noch nicht regulieren kann. Versuche lieber herauszufinden, was eventuell hinter der Wut stecken könnte. Dazu frage: "Kann es sein, dass du mehr Zeit mit mir verbringen willst?" oder "Kann es sein, dass du mehr mitbestimmen möchtest?"
7. **Lenke die Energie um:** Ein Wutausbruch ist nichts anderes als eine gewaltige Energie. Dein Kind hat noch nicht die Fähigkeiten, mit dieser Energie und Kraft umzugehen. Sie übermannt dein Kind. Zeige deinem Kind, wo es seine Energie abladen kann, z.B. bei einem Kissen, Bälle werfen, auf die Couch schlagen
8. **Setze ggf. anderen Impuls:** Manchmal kannst du bewusst einen anderen Impuls setzen, damit das Gefühl schneller abkühlen kann, z.B. "Hey ich weiß, dass macht dich jetzt wütend, aber komm, wir wollten doch noch unbedingt einen Papierflieger basteln. Lass uns das jetzt tun." Beachte aber, dass damit das Gefühl nicht verarbeitet wird.
9. **Alles hat ein Ende:** Ein ordentlicher Wutanfall kann schon mal 10 bis 20 Minuten andauern. Wann die Gefühle verarbeitet sind, merkst du daran, dass sich dein Kind plötzlich wieder dem Spielen zuwendet oder dir irgendetwas komplett anderes erzählt. Vermittle durch deine Einstellung und Haltung deinem Kind "Ich bin für dich da. Egal wie heftig deine Gefühle sind, sie sind okay und dürfen da sein. Gefühle kommen und gehen auch wieder."