



Wut bei Kindern begleiten

Checkliste für mehr Verständnis und Gelassenheit

Wut ist kein Fehlverhalten, sondern ein Gefühl.
Diese Checkliste unterstützt dich dabei,
dein Kind liebevoll durch starke Emotionen zu begleiten.



1



Gefühle anerkennen

- Nimm die Wut deines Kindes ernst.
- Benenne, was du wahrnimmst.
- Zeige Verständnis, auch wenn du das Verhalten begrenzen musst.



2



Ruhig bleiben

- Dein Kind braucht jetzt deine Sicherheit.
- Atme bewusst und sprich ruhig.
- Deine Gelassenheit wirkt regulierend.



3

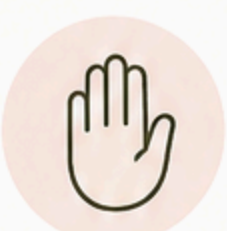


Nähe anbieten

- Bleibe präsent und erreichbar.
- Manche Kinder brauchen Körpernähe, andere etwas Abstand.
- Respektiere die Bedürfnisse deines Kindes.



4



Grenzen setzen

- Gefühle dürfen sein, verletzendes Verhalten nicht.
- Formuliere klare und liebevolle Grenzen.
- Schütze dein Kind und andere Beteiligte.



5



Nach dem Sturm sprechen

- Warte, bis dein Kind wieder aufnahmefähig ist.
- Sprecht gemeinsam über die Situation.
- Suche Lösungen statt Schuldige.



6



Ressourcen stärken

- Lobe die kleinen Fortschritte.
- Erinnere dein Kind an seine Stärken.
- Jede gemeisterte Wutwelle ist ein Entwicklungsschritt.



Wichtig zu wissen:

Wutanfälle sind ein normaler Teil der kindlichen Entwicklung.
Das Gehirn deines Kindes lernt erst nach und nach, Gefühle zu regulieren.
Dein Kind macht das nicht gegen dich – es braucht dich.

Du musst nicht perfekt reagieren. Liebevolle Begleitung reicht.



Du bist nicht allein!

Mehr Impulse, Verständnis und alltagstaugliche Unterstützung für starke Gefühle findest du auf meinem Profil. ❤️

Gemeinsam wachsen –
mit Herz, Verständnis und Vertrauen.

