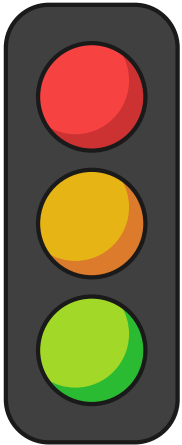




Erste-Hilfe

Diese Ampel hilft dir bei Wutanfällen
deines Kindes. Sehe es als Checkliste.



Rot wie Ruhe

Gelb wie Gefühlsbegleitung

Grün wie gefahrenlose Alternative

RUHE = Beruhige dich selbst

1. Benenne deine eigenen Gefühle
2. Nimm die Situation an
3. Atme tief in den Bauch ein und aus
4. Konzentriere dich nur auf dich

Gefühlsbegleitung = Hilfe deinem Kind durch die Wut

1. Gehe auf Augenhöhe mit deinem Kind
2. Zeige Verständnis für die Wut
3. Benenne die Gefühle deines Kindes
4. Setze gleichzeitig auch Grenzen

Gefahrenlose Alternative - Lasse alles raus

Gebe deinem Kind die Möglichkeit, die Wut rauszulassen. Beispiele:

- In ein Kissen schreien/boxen
- Rumspringen oder ähnliches