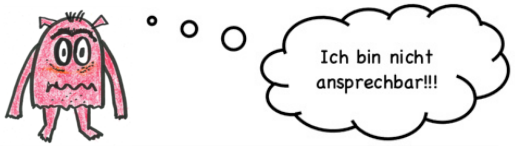
GEFÜHLSMONSTER ZÄHMEN LEICHT GEMACHT - Umgang mit starken Gefühlen in kleinen Menschen – Tipps für Eltern



Schritt 1: Gefühlsgewitter aushalten

✅ **Eingrenzen – Sicherheit geben**
Stellen Sie sicher, dass das Kind sich und andere nicht verletzt. Nehmen Sie es ggf. aus der Situation - am besten mit Ankündigung.

✅ **Weniger reden, mehr handeln**
In emotional aufgeladenen Momenten hilft Erklären oft nicht weiter. Geben Sie dem Kind stattdessen eindeutige Signale und klare, kurze Anweisungen.

✅ **Klare Grenzen geben Orientierung**
Bleiben Sie bei den gesetzten Grenzen. Wiederholen Sie wichtige Aussagen ruhig und beständig – zum Beispiel: „Das Eis gibt es erst nach dem Mittagessen."

✅ **Gefühle benennen**
„Du bist gerade sehr wütend. Das darfst du sein."

✅ **Konsequenzen ruhig + bestimmt umsetzen**
Konsequenzen sollten zeitnah und nachvollziehbar (logisch) sein, zum Beispiel: „Wenn du schreist, höre ich auf zu lesen." / „Wenn du Sand wirfst, gehen wir aus dem Sandkasten."

✅ **Gemeinsam das Gewitter aushalten**
Bleiben Sie ruhig, ziehen Sie sich nicht gekränkt zurück: "Ich mache gar nichts mehr für dich!" Signalisieren Sie: „Ich bin für dich da – auch wenn es gerade schwer ist."

Schritt 2: Erholung ermöglichen

✅ **Emotionen abkühlen lassen**
Das Kind benötigt jetzt Ruhe und minimale Ansprache. Verzichten Sie auf Gespräche über den Konflikt und direkte Ansprache.

✅ **Trost geben – Nähe zeigen**
Bieten Sie Trost an (z. B. durch Körperkontakt, wenn das Kind Nähe zulässt), oder bleiben Sie in der Nähe bzw. in Rufweite.

✅ **Sicheren Rückzugsort anbieten**
Ein ruhiger Platz mit Kissen, Kuscheltier oder Höhle kann helfen, sich selbst zu regulieren.

✅ **Geduldig sein:**
Erholung braucht Zeit – geben Sie sich und Ihrem Kind diese.

Schritt 3: Gemeinsam sprechen

✅ **Erzähl mal – was war da los?**
„Magst du mir erzählen, was da los war?"

✅ **Wie fühlt sich das an?**
„Das war ganz schön viel Wut, oder?"

✅ **Auch Große haben Gefühle**
„Ich war auch ganz schön sauer / traurig gerade..."

✅ **Was können wir beim nächsten Mal tun?**
„Was hilft dir, wenn du wütend / traurig bist?"

✅ **Wichtig: Keine Schuldzuweisungen**
Es geht nicht darum, wer „schuld" war, sondern darum zu verstehen, was passiert ist.

✅ **Wichtig: Das Positive betonen**
„Du hast dich wieder beruhigt – das war richtig toll!"

Tipps für die lange Strecke:

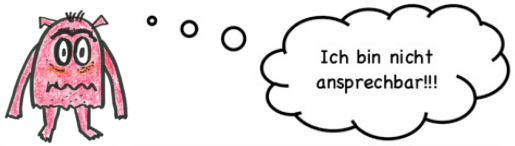
✅ **Regeln / Rituale / feste Abläufe einführen**

✅ **Das Kind auf Situationen vorbereiten**
„Was sind die Regeln in der Bauecke?"
„Was machst du, wenn es wieder Streit um den Bagger gibt?"

✅ **Übungen: Über den Körper zur Ruhe finden**
(Atemübungen / Muskelspannung):
„Drück die Fäuste ganz fest - lass wieder los."

© H. Jugert, B. Rotter, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 09/2025, https://sbbz-luise.de/

Gefühlsmonster zähmen leicht gemacht - Umgang mit starken Gefühlen in kleinen Menschen – Tipps für Eltern



Schritt 1: Gefühlsgewitter aushalten

✅ **Eingrenzen – Sicherheit geben**
Stellen Sie sicher, dass das Kind sich und andere nicht verletzt. Nehmen Sie es ggf. aus der Situation - am besten mit Ankündigung.

✅ **Weniger reden, mehr handeln**
In emotional aufgeladenen Momenten hilft Erklären oft nicht weiter. Geben Sie dem Kind stattdessen eindeutige Signale und klare, kurze Anweisungen.

✅ **Klare Grenzen geben Orientierung**
Bleiben Sie bei den gesetzten Grenzen. Wiederholen Sie wichtige Aussagen ruhig und beständig – zum Beispiel: „Das Eis gibt es erst nach dem Mittagessen.“

✅ **Gefühle benennen**
„Du bist gerade sehr wütend. Das darfst du sein.“

✅ **Konsequenzen ruhig + bestimmt umsetzen**
Konsequenzen sollten zeitnah und nachvollziehbar (logisch) sein, zum Beispiel: „Wenn du schreist, höre ich auf zu lesen.“ / „Wenn du Sand wirfst, gehen wir aus dem Sandkasten.“

✅ **Gemeinsam das Gewitter aushalten**
Bleiben Sie ruhig, ziehen Sie sich nicht gekränkt zurück: “Ich mache gar nichts mehr für dich!” Signalisieren Sie: „Ich bin für dich da – auch wenn es gerade schwer ist.“

Schritt 2: Erholung ermöglichen

✅ **Emotionen abkühlen lassen**
Das Kind benötigt jetzt Ruhe und minimale Ansprache. Verzichten Sie auf Gespräche über den Konflikt und direkte Ansprache.

✅ **Trost geben – Nähe zeigen**
Bieten Sie Trost an (z. B. durch Körperkontakt, wenn das Kind Nähe zulässt), oder bleiben Sie in der Nähe bzw. in Rufweite.

✅ **Sicheren Rückzugsort anbieten**
Ein ruhiger Platz mit Kissen, Kuscheltier oder Höhle kann helfen, sich selbst zu regulieren.

✅ **Geduldig sein:**
Erholung braucht Zeit – geben Sie sich und Ihrem Kind diese.

© H. Jugert, B. Rotter, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 09/2025, https://sbbz-luise.de/

Schritt 3: Gemeinsam sprechen

✅ **Erzähl mal – was war da los?**
„Magst du mir erzählen, was da los war?“

✅ **Wie fühlt sich das an?**
„Das war ganz schön viel Wut, oder?“

✅ **Auch Große haben Gefühle**
„Ich war auch ganz schön sauer / traurig gerade…“

✅ **Was können wir beim nächsten Mal tun?**
„Was hilft dir, wenn du wütend / traurig bist?“

✅ **Wichtig: Keine Schuldzuweisungen**
Es geht nicht darum, wer „schuld“ war, sondern darum zu verstehen, was passiert ist.

✅ **Wichtig: Das Positive betonen**
„Du hast dich wieder beruhigt – das war richtig toll!“

Tipps für die lange Strecke:

✅ **Regeln / Rituale / feste Abläufe einführen**

✅ **Das Kind auf Situationen vorbereiten**
„Was sind die Regeln in der Bauecke?“
„Was machst du, wenn es wieder Streit um den Bagger gibt?“

✅ **Übungen: Über den Körper zur Ruhe finden**
(Atemübungen / Muskelspannung):
„Drück die Fäuste ganz fest - lass wieder los.”