

Kindliche Emotionen mit Gelassenheit begegnen

Dein Praxis-Guide, um in stürmischen Momenten ruhig zu bleiben und deinem Kind zu helfen

Warum Gelassenheit wirkt

Kinder spüren die Emotionen ihrer Bezugsperson sofort. Wenn du ruhig bleibst, hilfst du deinem Kind sein Gefühlschaos zu ordnen. Das nennt man Co-Regulation.

Gefühle erkennen und was dahinter steckt

WUT: Bedürfnis nach Selbstbestimmung,

„Du bist wütend, weil du das selbst machen wolltest. Ich verstehe dich.“

FRUST: Etwas klappt nicht „Das ist vielleicht noch ein bisschen zu schwer, wir probieren es zusammen noch einmal.“

ANGST: Unsicherheit „Ich bin bei dir. Wir machen das Schritt für Schritt.“

TRAURIGKEIT: Enttäuschung „Das macht dich traurig. Komm ich halte dich.“

Strategien für die eigene Wut

- Stopp-Signal setzen – innerlich „Halt!“ sagen, bevor du reagierst.
- Tief atmen – drei tiefe Atemzüge, Puls senken.
- Kurze Pause nehmen – wenn möglich kurz aus der Situation gehen.
- Boden spüren – Füße fest aufstellen, Hände bewusst entspannen.
- Gedanken umlenken – „Mein Kind macht das nicht gegen mich.“
- Leiser sprechen – bewusst die Stimme senken.
- Selbstmitgefühl – innerlich sagen: „Es ist okay, dass ich wütend bin.“
- Erinnerung abrufen – Ziel ist Verbindung, nicht Perfektion.
- Unterstützung holen – Partner/in oder Freund/in einbeziehen, wenn nötig.

Strategien um deinem Kind zu helfen

- Ruhe bewahren – tief atmen, eigene Gefühle benennen.
- Gefühle ernst nehmen – auch wenn du anderer Meinung bist.
- Klare Grenzen – bestimmt, aber ruhig durchsetzen.
- Regeln prüfen – sind sie noch sinnvoll und passend?
- Bedürfnisse erkennen – z. B. nach Autonomie oder Nähe.
- Entscheidungen ermöglichen – kleine Wahlfreiheiten geben.
- Auswege anbieten – Notfallplan oder Alternative vorschlagen.
- Im Kontakt bleiben – Nähe halten, auch wenn es stürmisch ist.

Quellen:

Juul, Jesper (2009). Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie. Rowohlt.

Nora Imlau (2020). Gefühlsstarke Kinder: Ein praktischer Begleiter für Eltern. Kösel Verlag.