



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Ortenau

TIPPS FÜR ELTERN IN DER SCHWIERIGEN ZEIT MIT SORGEN UND ÄNGSTEN, WEGEN DER CORONAPANDEMIE

#GRUNDSÄTZLICH NEULAND FÜR ALLE

Die derzeitige Situation ist eine Situation, die niemand von uns je erlebt hat. Wir haben also alle – wohl oder übel – Neuland betreten. Gleichzeitig macht es Sinn, davon auszugehen, dass jeder sein Bestes tut. Auch Sie managen den Alltag mit Ihren Kindern bestmöglich. Wichtig ist: Sie müssen das nicht alleine schaffen, sondern dürfen Tipps, Anregungen und Hilfe von anderen zurückgreifen.

#NOTFALLLISTE UMGANG MIT WUT, STRESS UND LANGEWEILE

Nicht alle wirken bei jedem Mensch. Dennoch lohnt es sich, das Eine oder Andere auszuprobieren:

1. Unterbrechen Sie, was Sie gerade tun.

Stressfreie Eltern – stressfreie Kinder. Ihr Kind braucht gerade jetzt Eltern, die selbst möglichst stressfrei sind und sich ihm widmen können. Deshalb besteht die wichtigste Unterstützung von Eltern für Kinder oder Jugendliche darin, dass sie gut für sich selbst sorgen.

2. Stresssituationen meistern

Wenn Eltern für den eigenen Stress gut gerüstet sind, können sie den Stresssituationen ihrer Heranwachsenden in der Regel gelassen begegnen.

3. Umgang mit Wut

Wut ist keine Gewalt. Wut ist die Reaktion auf eine Stresssituation oder ein unbefriedigtes Bedürfnis, Adrenalin „schwemmt“ den Körper richtiggehend. Wut kann von Anspannung befreien, ist also im Grunde positiv. Allerdings nur, wenn Kinder lernen, sie nicht schädigend gegen sich, andere oder Gegenstände einzusetzen. Im Zusammenleben mit Kindern entstehen – besonders in Zeiten wie Trotzphase und Pubertät – emotionale Konflikte. In der aktuellen Situation kann es gehäuft zu Wutanfällen bei Kindern kommen. Das ist normal und lässt sich nicht grundsätzlich verhindern.

Oberstes Prinzip: Aushalten.

Auch wenn das anstrengend ist. Und auch, wenn es zu Hause jetzt häufiger passiert. Nehmen Sie den Druck weg, sorgen Sie dafür, dass das Kind sich nicht verletzen kann. Versuchen Sie nicht, den Trotz um jeden Preis zu brechen. Sprechen Sie ruhig und liebevoll mit ihm.

Es wird laut, es fallen gemeine Worte, die Wutspirale geht immer weiter nach oben. Ein konstruktives Gespräch ist nicht mehr möglich. Lassen Sie Ihr Kind sich abregen.



#NOTFALLLISTE

KONKRETE TIPPS/HILFEN FÜR SIE ALS ELTERN:

- Zählen Sie bis 10 still für sich, bevor Sie ausflippen, schreien oder Gewalt anwenden ...
- Tief durchatmen und die Augen schließen ...
- Gönnen Sie sich eine Pause, gehen Sie in ein anderes Zimmer, versuchen Sie sich zu beruhigen. Sagen Sie dies kurz und knapp Ihrem Kind, dass sie gerade wütend sind und eine Pause brauchen.
- Lenken Sie sich selbst von der Wut ab, bevor Sie sich hineinsteigern.
 - Machen Sie einen Spaziergang.
 - Lesen Sie etwas.
 - Hören Sie Musik.
 - Machen Sie Sport. Bewegen Sie sich.
 - Sie wissen selbst, was Ihnen gut tut.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wenn die Wut verraucht ist. Überlegen Sie gemeinsam, was dem Kind in einer Phase der Wut helfen könnte, diese abzubauen, dass er nichts kaputt macht oder jemanden verletzt.
- Packen Sie eine Wutnotfallkiste mit Ihrem Kind.



#WUTNOTFALLKISTE

BASTELN UND PACKEN

Dafür suchen Sie einen schönen Schuhkarton oder eine andere Kiste, die Sie mit Ihrem Kind gestalten. Schreiben, malen oder bekleben Sie diese. Sie können auch ein rotes Kreuz darauf malen, als Zeichen für den 1. Hilfe Koffer gegen Wut.

Vorüberlegungen

Womit beschäftigt sich Ihr Kind gerne? Dafür können Sie ein Buch über Wut lesen oder anschauen, oder sich anderweitig Anregungen holen. Vielleicht haben Sie selbst oder Ihr Kind eigene Ideen, was ihm schon einmal in seiner Wut geholfen hat? Entwickeln Sie gemeinsam Ideen für Beschäftigungs- und Ablenkungsmöglichkeiten.

Praxiserprobte Beispiele

- * Mal- oder Bastelbuch mit Stiften
- * Antistressball – selbst basteln aus Luftballons und diesen mit Reis oder Sand füllen, dazu benötigen Sie einen Trichter. Luftballon zu Knoten und einen aufgeschnittenen Luftballon über die Öffnung ziehen. (Mehl funktioniert auch, ist allerdings eine große Sauerei, wenn etwas daneben geht.)
- * Wutbild malen – Monster malen, dieses anschließend zerreißen oder verstecken, wo es niemand findet
- * Knete/Schleim/Kleister – dieses kann auch selbst hergestellt werden. (YouTube – Knete selbst herstellen)

- * Bügelperlen/Perlen
- * Lieblingsmusik, Hörspiel
- * Buch über Wut oder andere Gefühle, dass es sich dies anschauen kann
- * Witzebuch – Rätselbuch, Ablenkung von der Wut
- * Zeitungspapier – Wutbälle basteln, dafür Zeitungspapier zerreißen und zerknüllen, diese im Zimmer herumwerfen
- * Brüllbox – dafür Wutbälle, die vorher im Zimmer herum geworfen wurden aufsammeln und in einem Karton oder Papierkorb sammeln und reinbrüllen, die Lautstärke wird durch die Zeitung gedämpft.
- * Kissen – Kind kann in das Kissen boxen (Boxsack hat nicht jeder zu Hause)
- * Sport - Bewegungsübungen aufmalen oder aus einer Zeitung ausschneiden
- * Springseil oder ein kleiner Ball, als Bewegungsanregung
- * Meditationsübungen aufschreiben oder malen, CD mit Phantasiereisen oder Übungen zum Entspannen

(Im Schneidersitz auf dem Boden sitzen, Augen schließen und aus dem Fenster schauen, ruhig atmen, Atemzüge zählen – 5 min Ruhe)
- * Scharfe Bonbons/Pfefferminzbonbons/Brausetabletten (Ablenkung von der Wut mit anderen starken Reizen.)