

Mit Angst oder Wut umgehen lernen

- Erzählen Sie Ihrem Kind eine kurze Geschichte von jemandem, der vor etwas Angst hat oder erzählen Sie ihm, wovor Sie als Kind Angst hatten. Fragen Sie Ihr Kind, ob es auch manchmal Angst hat und wovor. Besprechen Sie mit ihm, was es tun könnte, damit es weniger Angst hat.
- Wenn Ihr Kind eingeschüchtert oder bedroht wurde, lassen Sie es genau schildern, was passiert ist. Überlegen Sie dann gemeinsam, wie man in dieser Situation anders hätte reagieren können und was Ihr Kind in Zukunft tun könnte, um mit dieser Angst zurecht zu kommen.

Wenn Ihr Kind wütend war oder Angst hatte, warten Sie zunächst einmal einige Zeit, bis es sich wieder ganz beruhigt hat. Überlegen Sie dann mit ihm zusammen, was man tun könnte oder wie man sich selbst wieder beruhigen könnte, wenn man Angst hat oder wütend ist. Zum Beispiel sich eine Auszeit verschaffen, innehalten und zuerst nachdenken, Dampf ablassen indem man in sein Kissen boxt, Schachteln zertrampelt oder Nägel einschlägt. Beobachten Sie, ob Ihr Kind das auch tatsächlich tun kann, wenn es das nächste Mal in einer solchen Situation ist und erinnern Sie es bei Bedarf sanft daran, was es mit Ihnen besprochen hat.