



Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

Umgang mit Wut

Wut ist eine natürliche, menschliche Reaktion, besonders dann, wenn man sich in einer stressigen Situation befindet. Trotzdem ist es wichtig, so lange wie möglich ruhig zu bleiben. Indem Sie positive Lösungen für sich finden, mit negativen Gefühlen umzugehen, können Sie sicher sein, dass Ihr Kind sich immer geliebt und geschützt fühlt.

Den kritischen Moment erkennen

- Überlegen Sie, was Sie verärgert. Löst eine bestimmte Erfahrung oder eine Situation bei Ihnen Wut aus? Wenn Sie verstehen, warum Sie sauer oder gestresst reagieren, können Sie für sich Wege suchen, diese Situation zu vermeiden.
- Wenn Sie zum Beispiel sauer werden, wenn Sie müde oder hungrig sind, versuchen Sie genügend zu schlafen und regelmäßig zu essen.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie reagieren, wenn Sie verärgert sind, und was Sie anders machen könnten, um entspannter mit schwierigen Situationen umgehen zu können.
- Lesen Sie unsere **Auf sich selbst achtgeben** Tipps, um Ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern.

Positive Rückmeldung ist sehr wichtig

Loben Sie Ihr Kind oder auch sich selbst, wenn es Ihnen gelungen ist, die Wut im Zaum zu halten, auch wenn es nur eine kleine Anstrengung war. Das wird Ihnen helfen, dass Sie sich selbst besser unter Kontrolle halten. Außerdem wird Ihr Kind darauf vertrauen, dass Sie Ihre eigene Wut besser im Griff haben.

Wissen, wann es Zeit ist, eine Pause zu machen

- Wenn Sie merken, dass der Stress überhandnimmt, machen Sie 10 Sekunden Pause und atmen Sie langsam 5 Mal ein und aus. Das hilft Ihnen, wieder ruhiger zu werden.
- Falls möglich, bringen Sie etwas Abstand zwischen sich und der Situation, die Sie verärgert hat. Verlassen Sie den Raum oder gehen Sie für 10 Minuten an die frische Luft, um sich selbst wieder unter Kontrolle zu bringen.
- Wenn Ihr Baby nicht aufhören will zu schreien und Sie merken, dass Sie wütend werden, dann nehmen Sie eine kurze Auszeit. Verlassen Sie den Raum nur, wenn Sie sicher sein können, dass Ihrem Baby nichts passieren kann, es zum Beispiel in der Wiege liegt. Sehen Sie alle 5-10 Minuten nach ihm.

Achtsam mit sich selbst umgehen

- Indem Sie versuchen, Ärger im positiven Sinne zu bewältigen, gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Ihre Kinder fühlen sich sicher und geschützt.
- Entwickeln Sie eigene Ideen, wie Sie die Kontrolle behalten.
- Sprechen Sie mit Freunden, Verwandten und jedem, der Sie unterstützen kann. Es ist wichtig, dass Sie sich verbunden und verstanden fühlen.
- Überlegen Sie, was genau Sie wütend macht und versuchen Sie, aus der Erfahrung zu lernen. Das sollte Ihnen helfen, eine ähnliche Situation besser zu meistern.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF, WHO und anderen internationalen Organisationen](#).