

Dein Partner
für sozial-emotional
starke Kinder

Papilio



GEFÜHLE *süßsauer*

Der neue Kinderpodcast
von Papilio

Dein Mitfühl-Heft zur Wut

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:



Dein Mitfühl-Heft zur Wut

Gefühle sind ganz schön wichtig fürs Leben! Sie geben Dir die Möglichkeit, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und etwas zu bewirken. Darüber hinaus bringen sie Dich in Kontakt mit anderen Menschen.

Wusstest Du, dass Dein* Kind den Umgang mit Gefühlen erst „lernen“ muss? Und, dass Du ihm aktiv dabei helfen kannst, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen?

Im Podcast „Gefühle süßsauer“ und den zugehörigen Mitfühl-Heften findest Du Anregungen und Impulse, das Gefühlswissen Deines Kindes spielerisch zu erweitern und/oder zu festigen. Damit stärkst Du seine sozialen und emotionalen Kompetenzen. Das sind entscheidende Fähigkeiten, denn sozial-emotional starke Kinder gehen gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher durchs Leben. Sie sind in der Lage tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Zudem sind sie besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt.

→ So kannst Du Dein Kind unterstützen, wenn es wütend ist

Im frühen Kindesalter werden Kinder häufig regelrecht überwältigt von der Wut. Das ist normal und hat mit unserer Entwicklung zu tun. Kinder sind im Alter von ca. 1 ½ Jahren auf dem Weg, ihren eigenen Willen und ihre Persönlichkeit zu entwickeln und dazu gehört die ganze Bandbreite an Gefühlen, also auch die Wut.

Manchmal fallen in diesem Zusammenhang die Wörter „Trotzphase“ und „Autonomiephase“. In dieser Zeit macht das Kind einen wichtigen Entwicklungsschritt. Es löst sich nach und nach von seinen Eltern, möchte eigene Erfahrungen machen, stößt an Grenzen und erlebt sich als Teil eines Ganzen, mit allem was dazu gehört. Das kann ganz schön intensiv sein. Bekommt das Kind z.B. seinen Willen nicht, kann auf ein „Ich will aber!“ oder ein „Ich kann das allein!“ ein größerer Wutanfall folgen.

Ganz wichtig: Dein Kind möchte Dich niemals persönlich ärgern oder strafen, wenn es sich auf den Boden wirft vor Wut. Es ist in dem Moment einfach total überfordert mit der Situation und dem aufkommenden Gefühl der Wut und: Es kann sich noch nicht selbst regulieren. Hierbei braucht es Deine Unterstützung.

- Sei ein Vorbild! Dein Kind lernt von Dir, wie es mit Wut umgehen kann. Sei mutig und offen für Deine Gefühle und Äußerungsformen. Schau mal genauer hin, was sich bei Dir tut und wie Du selbst mit Deinen Gefühlen umgehst.

*„Dein“ Kind steht hier stellvertretend für das Kind, das Du betreust/großziehst.

- Sei ehrlich! Kinder spüren genau, wenn etwas nicht stimmt. Wenn z.B. die Wut in Dir hochkocht, Du das Gefühl hast, Du musst gleich platzen, und Du dabei aber sagst, dass alles in Ordnung ist, lernt das Kind im ungünstigsten Fall, dass Wut verdeckt werden soll oder das Kind sucht die Schuld bei sich selbst.
- Nimm die Wut Deines Kindes ernst. Hör zu und frag genau nach, wenn es darüber spricht. Frag Dich, welches Bedürfnis hinter der Wut steht. Gib Deinem Kind die Gewissheit, dass alle Kinder und Erwachsenen ab und zu wütend sind und Wut ein wichtiges Gefühl für uns ist. Hilf ihm, damit umzugehen. Die Wut schützt unsere Grenzen, zeigt Bedürfnisse an und verschafft uns Autonomie. Sie kann auch eine Form von Kraft/Power sein, die uns antreibt und Veränderungen anstößt.
- Ist Dein Kind wütend, dann tu das nicht mit Sätzen ab wie „Reiß dich zusammen!“ oder „Führ Dich nicht so auf!“, sondern bring Verständnis auf und gib Deinem Kind Sicherheit: „Ich kann gut verstehen, dass Du das Eis jetzt gerne gehabt hättest und Du Dich deswegen ärgerst. Aber ich habe es so entschieden und wir meistern das jetzt zusammen.“ Damit signalisierst Du Deinem Kind, dass Du Verständnis für seine Situation hast, aber trotzdem Deiner Entscheidung treu bleibst.
- Schaffe Möglichkeiten, dass Dein Kind die Wut rauslassen kann, ohne sich und andere dabei zu verletzen.
- Gerade wenn Dein Kind wütend ist, bleibe respektvoll, sei geduldig und vermittele, dass Du auch jetzt für es da bist. Vielleicht möchtet Ihr gemeinsam das Sauerpower-Spiel ausprobieren? --> Die Bastelanleitung dazu gibt's unten.
- Sobald sich der erste Sturm gelegt hat, gib Deinem Kind Nähe und nimm es in den Arm (sofern es das möchte). Gib ihm Halt und sprich mit beruhigender Stimme. Überleg auch mit ihm gemeinsam, wie man noch mit seiner Wut umgehen kann, was helfen könnte in einer solchen Situation.
- Du kannst Dein Kind auch unterstützen, indem Du von Deinen Erfahrungen mit der Wut erzählst. Vielleicht warst Du mal aus einem ähnlichen Grund wütend (z.B. in Deiner Kindheit)? Wie hast Du Dich gefühlt? Was hat Dir geholfen? Bleibe hier bei kindgerechten Themen, die dem Alter Deines Kindes entsprechen.
- Falls Dein Kind sich mehr durch Gestik und Mimik ausdrückt, dann finde Worte für das Gefühl Deines Kindes und beschreibe, was Du in seinem Gesicht wahrnimmst.
- Hilf ihm, seinen Wortschatz für die Wut zu entwickeln und zu erweitern, damit es sagen kann, was es fühlt --> Dabei unterstützt z.B. die untenstehende Übung Sauerpower-Detektiv*in.
- Achte darauf, dass Du Kinder gleichbehandelst, unabhängig von ihrem Geschlecht. Manchmal wirken bei uns Erwachsenen noch alte Annahmen nach, z.B. dürfen Jungs oft mehr Wut äußern als Mädchen. Dabei spüren sie die Wut auf gleiche Weise.
- Versuche herauszufinden, ob es etwas gibt, was Dein Kind regelmäßig wütend macht. Überlegt Euch gemeinsam, was das nächste Mal in dieser Situation helfen könnte, damit die Wut gar nicht so groß werden muss. Sucht miteinander mögliche „Notausgänge“.

- Hilf Deinem Kind, selbstständig zu werden. Schaffe hierfür einen kindgerechten, überschaubaren Rahmen, in dem das Gelingen kann. Stelle Deinem Kind z.B. beim Anziehen nur zwei T-Shirts zur Wahl – nicht den ganzen Kleiderschrank. Trefft die „Kleiderwahl“ beispielsweise schon am Abend vorher, wenn es morgens schnell gehen muss, und legt alles schon bereit, wenn die Entscheidung getroffen ist.

Nachfolgend findest Du Ideen, wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Wut reden kannst und was hilft, wenn die Wut da ist.



Werde zum* zur Sauerpower-Detektiv*in

Kommt gemeinsam der Wut auf die Spur!

- Kannst Du Dich erinnern, wann Du das letzte Mal wütend warst? Was genau ist passiert? Erzählt Euch gegenseitig davon.
- Wie und wo kannst Du Wut in Deinem Körper spüren? Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Wut fühlt. Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei?



- Der Bauch zieht sich zusammen
- Man macht mit der Hand eine Faust
- Es fühlt sich wie ein Erdbeben im Körper an
- Man möchte schreien
- Man möchte mit dem Fuß stampfen
- Im Kopf rauscht es richtig
- Man könnte einfach platzen
-

Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn Du wütend bist, oder? Du kannst wütend auf Dich sein, auf jemand anderen oder auch einfach so. Oft entsteht Wut dann, wenn Du daran gehindert wirst, das zu tun, was Du gerade willst. Zum Beispiel, wenn Du etwas sagen möchtest, aber keiner hört Dir zu. Wut zeigt Dir auch oft an, dass etwas nicht stimmt und Deine Grenzen verletzt wurden.



Lass die Wut raus!

Manchmal ist die Wut soooo groß, dass Du sie ganz doll im Körper spürst. Da ist dann richtig viel Sauerpower, die ganz schnell raus will. Hier ein paar Ticks, wie das gehen kann:

- Stampf ganz laut.
- Lass einen Wutschrei los.
- Beweg Dich oder renne ganz schnell.
- Schlag ganz doll in ein Kissen.
- Atme mal gaaaanz tieeeef ein und aus. Am besten 5x hintereinander.
- Puste einen Luftballon auf und puste so lange, bis er platzt.
- Mal Deine Wut auf ein Papier und zerrei es anschließend in Stücke.
- Hol Dir Dein Lieblingsstofftier und erzähl ihm, was Dich so wütend macht. Oder Du probierst gleich das Sauerpower-Spiel aus (siehe unten).
- Du kannst aber auch zu einem lieben Menschen wie Mama oder Papa gehen und Dich in den Arm nehmen lassen. Überlegt gemeinsam, was passiert ist. Vielleicht findet Ihr eine Lösung, die Euch hilft, beim nächsten Mal nicht so doll wütend zu werden und anderen zu sagen, wo der Schuh drückt und was Du brauchst.

Egal, warum Du wütend bist – lass die Wut raus. Achte darauf, dass Du Dich und andere dabei nicht verletzt!

Hast Du etwas entdeckt, das Du beim nächste Mal gerne ausprobieren möchtest, wenn Du wütend wirst? Dann erzähle Deinen Eltern, Erzieher*innen und Freund*innen davon, damit sie wissen, was Du brauchst, wenn das nächste Mal die Sauerpower in Dir hochsteigt.



Das Sauerpower-Spiel

Das brauchst Du dafür:

Kuscheltiere, Puppen, Figuren oder Bauklötze

Und so geht's:

Überleg mal: Gibt es etwas, das Dich wütend macht oder gemacht hat?

(Hat Dich vielleicht jemand in der Kita geärgert und Du bist sauer, weil es Dich verletzt hat?

Oder haben die Erwachsenen vielleicht gerade nicht so viel Zeit für Dich, wie Du es Dir wünschst?)

Wenn Dir etwas eingefallen ist, was Dich wütend gemacht hat: Versuch Dich zu erinnern, wie sich die Wut in Deinem Körper angefühlt hat:

- Wie sieht Dein Gesicht aus, wenn Du richtig wütend bist?
- Wo in Deinem Körper spürst Du die Wut?
- Hast Du ganz viel Energie, also Sauerpower, in Dir? Ja? Wie lässt Du die Energie raus?

Jetzt spiel die Situation, die Dich so doll geärgert hat, mit den Gegenständen nach, die Du Dir ausgesucht hast:

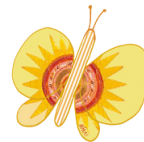
- Schnapp Dir Deine Kuscheltiere, Puppen, Figuren oder Bauklötze.
- Such Dir einen Gegenstand aus, der für Dich steht/der Du bist.
- Dann such Dir noch einen weiteren Gegenstand aus. Das ist die Person, auf die Du sauer bist.
- Jetzt nimm beide Gegenstände in die Hand und lass sie sprechen. Das kannst Du auch gerne laut machen. Hierbei kannst Du ordentlich Sauerpower rauslassen! Sag der Person, warum sie Dich wütend gemacht hat. Was Du brauchst und was Du Dir wünschst. Vielleicht fällt Dir auch eine ganz neue Lösung für die Situation ein?

Das kannst Du alleine für Dich machen – oder noch besser mit jemanden von Deinen Freund*innen oder den Erwachsenen um Dich herum.

Teil Deine Wut mit anderen: Erzähl einer Person, bei der Du Dich wohlfühlst, warum Du wütend bist. Manchmal hilft es schon, darüber zu reden, und schon wird die Wut weniger.

Dein Partner
für sozial-emotional
starke Kinder

Papilio



Dein Mitfühl-Heft zu „Gefühle süßsauer“ Der Papilio-Kinderpodcast mit der Extraportion Gefühlswissen

Papilio ist Dein Partner für sozial-emotional starke Kinder!

Wenn wir keinen Podcast machen, bilden wir pädagogische Fachkräfte in unseren Programmen fort. Dadurch geben wir allen Kindern in der Kita und der Grundschule, unabhängig von Herkunft und sozialem Hintergrund, die gleichen Entwicklungschancen. Wir fördern sie im Umgang mit ihren Emotionen, stärken ihre sozialen Kompetenzen und tragen dazu bei, dass sie ihre Potenziale entfalten.

Mit dieser stabilen Basis sind die Kinder später besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt. Zudem sind die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder deutlich besser.

Neugierig geworden? Dann schau mal unter www.papilio.de

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

kontakt@papilio.de

www.papilio.de

papilio.de/podcast

kitagold.papilio.de

www.instagram.com/papilio.de

www.facebook.com/PapilioPraevention

Der Papilio-Kinderpodcast und die Mitfühl-Hefte wurden erstellt im Rahmen von:

AUF!leben – Zukunft ist jetzt. ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Das Programm ist Teil des Aktionsprogramms Aufholen nach Corona der Bundesregierung.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms



deutsche kinder-
und jugendstiftung

AUF!leben

Medienpartner:

