

## Checkliste gegen Wutausbrüche

### Schritt 1 - Abstand gewinnen

- *Endspanne Dich!*
- *Nimm Anteil!*
- *Komm ins konstruktive Tun!*
- ➔ *Tritt drei Schritte zurück, atme tief durch, zeige Verständnis und suche nach einer Lösung)*

### Schritt 2 - Ursache abklären

(Wenn Dein Kind schon etwas älter ist, kannst Du es natürlich direkt fragen.)

- *Hunger / Energiemangel*
- *Durst / Dehydrierung*
- *Müdigkeit / Abgespanntheit*
- *Angst (rational, irrational)*
- *Orientierungslosigkeit*

### Schritt 3 - Problem beheben

#### *Hunger / Energiemangel*

- ➔ *Essen, Snack, Traubenzucker, oä.*

#### *Durst / Dehydrierung*

- ➔ *Trinken, saftige Früchte, oä.*

#### *Müdigkeit / Abgespanntheit*

- ➔ *Schlaf, Ausruhen, Kuscheln*

#### *Rationale Angst(vor echter Gefahr)*

(z.B.: Tiere, Höhe, Geschwindigkeit, Dunkelheit, Verlassen-Werden)

- ➔ *Sofort Abhilfe schaffen und keinen Falls herunterspielen!!!!*

#### *Irrationale Angst (vor objektiv Ungefährlichem)*

(z.B.: Verlustangst (Spielzeug, Medienzeit, Spielzeit, von Freunden weggehen, etc.), Überforderung))

- ➔ *Ablenken durch Fragenstellung, Verweisen auf spätere Aktivität*

**Wichtig:** Kann eine Ursache aus räumlichen oder zeitlichen Gründen nicht gleich abgestellt werden, sollte eine realistische und zeitnahe Lösung angeboten und eingehalten werden.

#### *Orientierungslosigkeit*

- ➔ *Tagesablauf erklären, der das Kind betrifft:*  
(z.B.: KiGa > Abholen > Spielen > Abendessen > Schlafengehen)
- ➔ *Spielregeln erklären, an die sich **alle** halten **müssen**.*  
(z.B.: Ordnung, Sauberkeit, Gerechtigkeit, etc.)

**Erfüllte Grundbedürfnisse + Regeln + Fahrplan = Ausgeglichenheit**

**DU packst DAS! Es lohnt sich!!!!**