

Unser Plan für stürmische Momente

Zum Kurs „Trotzphase und Geschwisterstreit“

Im Wutanfall

1. Ruhig bleiben, da bleiben. 2. Gefühl benennen: „Du bist richtig wütend.“
3. Sicherheit geben, nicht diskutieren. 4. Danach trösten: „Das war schwer. Jetzt ist es vorbei.“

Vorbeugen bei uns

- ☐ Wahl lassen statt bestimmen
- ☐ Übergänge ankündigen
- ☐ Ausgeschlafen und satt losgehen
- ☐ Wenige, klare Regeln
- ☐ Jedes Kind bekommt Exklusivzeit

Was bei unserem Kind gut hilft