



Beratung in Erziehungsfragen – Spitex Einsiedeln Ybrig Alpthal

Notfallplan bei Wutanfällen

Eltern-Kind Treff 21.07.2016





Eine kleine Aufgabe zu Beginn...

- Notiert in Stichworten ein Wutanfall eures Kindes
 - ... der besonders heftig gewesen ist **oder**
 - ... der immer wieder an der Tagesordnung ist
- Wie fühlt ihr euch als Mami oder Papi?
- Wie habt ihr reagiert?
- Was könnte der Grund sein, dass es so einen Wutanfall gegeben hat oder immer wieder gibt?
- Wie könnte man auch noch reagieren?

Emotionen



Quelle: FACS. Ekman, Paul

- Basisemotionen die universell auf der ganzen Welt erkannt werden und vorkommen.
 - Ekel
 - Angst
 - Ärger/Wut
 - Traurigkeit
 - Freude
 - Überraschung
- elementare Grundgefühle des Menschen, von denen sich alle anderen Gefühle ableiten lassen.
- Es scheint so, ob die Emotion «Wut», sowie die anderen Basisemotionen in der Evolutionsgeschichte von Vorteil waren/sind.



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/1e/b0/f6/1eb0f627bcecdffff04803033af2a812.jpg>

Quelle:
<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.01532/full>




Definition Wut

- Wut
 - heftige Emotion
 - Häufig impulsive und aggressive Reaktion, ausgelöst durch eine als unangenehm empfundene Situation oder Bemerkung.
 - Wut ist nicht falsch oder böse.
 - Wer leicht in Wut gerät, ist weniger gut imstande, sich selbst zu kontrollieren.
- Wutanfälle gehören zum Heranwachsen dazu
- Wutanfälle sind ok und müssen sogar sein.
- Kinder lernen bei jedem Wutanfall dazu, wenn sie Gelegenheit dazu bekommen.



Wutanfälle beim Kleinkind

- ▶ Wutanfälle gerade beim Kleinkind in der Autonomiephase/Trotzalter sehr häufig und normal
- ▶ Enttäuschungen führen zu heftigen körperlichen und verbalen Reaktionen
 - ▶ Sich-auf-den-Boden-Werfen
 - ▶ Weinen, Brüllen, Schreien
 - ▶ Treten
 - ▶ Schlagen
 - ▶ Beissen
 - ▶ Werfen von Gegenständen etc.
- ▶ Wutanfälle durch Enttäuschung, Frustration. Müdigkeit und Hunger als Verstärker.



Was braucht es denn, um Wut kontrollieren zu können?

- ▶ Kinder sind nicht von Anfang an in der Lage, die Basisemotion «Wut» zu kontrollieren.
 - ▶ Entwicklungstechnisch
 - ▶ Kognitiv
 - ▶ Möglichkeiten und Strategien fehlen, wie mit der Wut umgehen und sich selbst zu beruhigen



Wutanfall ist nicht gleich Wutanfall...

- ▶ Je nach Ursache vom Wutanfall macht es Sinn, anders darauf zu reagieren.
- ▶ **manipulative Wutanfälle**
 - ▶ Beispiel Migroskasse. Miriam möchte gerne ein Schoggistängeli haben. Mami sagt Nein. Miriam brüllt laut los, schliesslich hat das beim letzten Mal auch gut geklappt. Mami gibt ihr eines und ist froh, dass ihre kleine Tochter wieder ruhig ist. Die anderen Leute haben schon böse geguckt.
 - ▶ Miriam lernt, «aha, wenn ich Brülle und schreie, dann erreiche ich mein Ziel», dieses Verhalten wird kultiviert und öfters auftreten.
 - ▶ Möglichkeiten zu reagieren
 - ▶ Anstatt ein Nein, ein «ich muss es mir noch kurz überlegen». Kind fühlt sich ernstgenommen und Mami hat Zeit zu überlegen, ob heute ein Schoggistängeli drin liegt oder nicht. Evt. hilft ja Miriam auch noch beim Einkauf aufs Band legen?
 - ▶ Wenn Nein, dann Augen zu und durch. Wer sich schon auf Schreien einstellt ist entspannter und kann besser reagieren. Schreien und Brüllen ignorieren. Miriam merkt, wenn auch nicht beim 1. Mal «Aha, nützt nichts und bringt mich nicht weiter».



Wutanfall ist nicht gleich Wutanfall...

► Enttäuschungswutanfälle

► Beispiele

- Tim möchte gerne sein Hosen selbst anziehen. Leider klappt es nicht und Tim wird mega wütend. Mami möchte gerne helfen aber Tim wirft die Hose weit weg und brüllt.
- Lea geht mit Mami einkaufen. In der Spielzeugabteilung sieht sie ein tolles Stofftier und möchte es gerne haben. Mami sagt Nein und Lea wirft sich auf den Boden. Sie ist sehr traurig, dass sie das tolle Pferd nicht nach Hause nehmen darf.

► Hier brauchen Kinder Trost und Zuspruch.

► Möglichkeiten zu reagieren:

- Mami wartet bei Tim, bis die größte Wut verrauch ist und schlägt dann vor, es noch einmal zu probieren mit so viel Hilfe wie nötig aber so wenig wie möglich.
- Mami geht auf Leas Wunsch ein, sie schauen zusammen sich das tolle Pferd an, Mami schlägt Lea vor, es sich zu wünschen und Lea fühlt sich ernst genommen.



Prävention von Wutanfällen

- ▶ Müde Kinder sind oftmals wütende Kinder ☺
 - ▶ Ausreichend Schlaf
 - ▶ Immer wieder Pausen, Ruhezeit am Mittag, kurze Auszeiten zum erholen.
- ▶ Hungrige Kinder sind oftmals wütende Kinder ☺
 - ▶ Hungerlöcher vermeiden
 - ▶ Oftmals kleine Krisen vor dem Mittag- oder Abendessen
 - ▶ Etwas Essen bevor es zum Einkaufen geht. Da geht es Kinder und Erwachsenen gleich.
 - ▶ Notfalltraubenzucker kann helfen, Krisen zu vermeiden.
- ▶ Wie sieht unser Tagesablauf aus? Gibt es Zeitpunkt, wo mein Kind häufig Wutanfälle hat (z.B. während ich am Kochen bin, gerade nach dem Aufstehen, vor dem ins Bett gehen?)



Deeskalation von Wutanfällen – oder wie kommen wir heil da wieder raus?

- ▶ Es lohnt sich Ruhe zu bewahren und sich erstmals zu überleben...
 - ▶ Was ist der Grund, dass mein Kind jetzt gerade so wütend ist?
 - ▶ Bezweckt der Wutanfall gezielt etwas oder ist mein Kind einfach enttäuscht, frustriert, traurig?
 - ▶ Wie kann ich jetzt darauf reagieren?
 - ▶ Ignorieren
 - ▶ Abwarten bis sich das Kind ein bisschen beruhigt
 - ▶ In den Arm nehmen, kuscheln etc?
 - ▶ Was macht Sinn und was möchte ich, dass mein Kind aus dieser Situation lernt?



Wut ist ok ... aber nicht auf jede Weise

- ▶ Früher musste man sich zusammenreißen oder Wut herunterschlucken.
- ▶ Kind soll Wissen, auch Ärger gehört zu mir und ist ok. Kinder müssen aber lernen, mit diesem sozialverträglich umzugehen.
 - ▶ Hauen, schlagen, beißen mögen als Kleinkind die erste Wahl sein aber sollen auf Dauer ersetzt werden durch «bessere» Strategien.
- ▶ Wut herauslassen ohne anderen zu schaden. Eltern geben Orientierung, in dem sie Grenzen setzen und «Wut-Ventile» bieten.
 - ▶ Eltern als Vorbilder
 - ▶ Strategien vermitteln, wie mit der Wut umgehen.
- ▶ Hilfe durch Anteilnahme. (Ich verstehe, dass du wütend bist). Dies hilft meistens schon ein bisschen.



Wutventile

- ▶ Kanalisierter Abfluss der Aggression.
 - ▶ Los wir rennen deine Wut weg oder wir stampfen den Ärger weg.
 - ▶ Im Laden sitzen lassen und warten bis die Wut verrauchte ist
 - ▶ ...
- ▶ Da Wut meistens aus Nichtigkeiten entsteht, kann sie eine Stunde später kaum noch jemand verstehen.
- ▶ Zeit lassen wirkt oftmals Wunder. Alles muss immer schnell schnell gehen und dies oftmals aus Prinzip. Es lohnt sich oftmals einen Gang retour zu schalten.

Bilderbücher





Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung...

- Telefonische Beratung für alle Gebiete jeweils am Mittwochnachmittag 13.30 bis 17.00 Uhr unter der Telefonnummer 055 418 28 71
- Persönliche Beratung nach Voranmeldung jeweils am Mittwochnachmittag 14.00 bis 18.00 Uhr
- Email erziehungsberatung@spitexeinsiedeln.ch
- Homepage www.spitexeinsiedeln.ch unter Dienstleistungen/Beratung in Erziehungsfragen