

Wenn Kinder wütend sind-
Mit starken Gefühlen umgehen lernen

„ Auf die innere Haltung kommt es an“

Jeanette Schmieder,
Dipl. Sozialpäd., Systemische Supervisorin, Coach und Familientherapeutin (SG)

Kontakt : schmieder.systhea@web.de

Freude,
Glück

Schuld

Trauer

Wut,
Ärger

Hoffnungslosig
keit

Unzufriedenheit

Stress,
Angst

**Und heute geht es um
Wut und Ärger !!!!**

Ohnmacht

Scham

Gleichgültig
keit

Herzlich Willkommen!

Einsamkeit

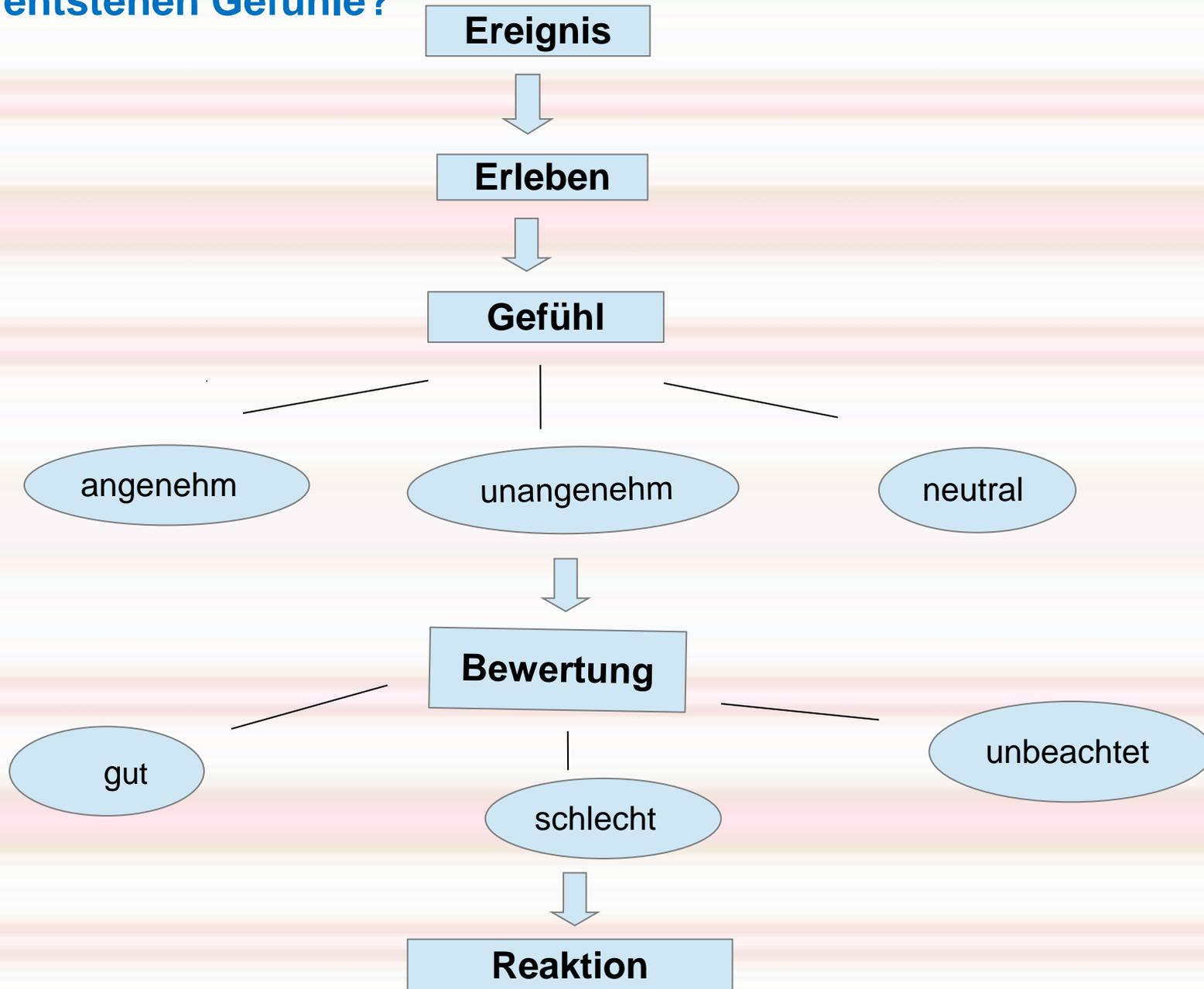
Gefühle sind:

- **Gefühle zeigen menschliche Lebendigkeit und Verletzbarkeit**
- **Gefühle sind weder positiv noch negativ**
- **Gefühle signalisieren erfüllte Bedürfnisse (Freude, Glück) oder unerfüllte Bedürfnisse (Ärger)**
- **Wir sind selbst für unsere Gefühle verantwortlich**
(Menschen und Situationen sind Auslöser für Gefühle, aber nicht der ursächliche Grund)

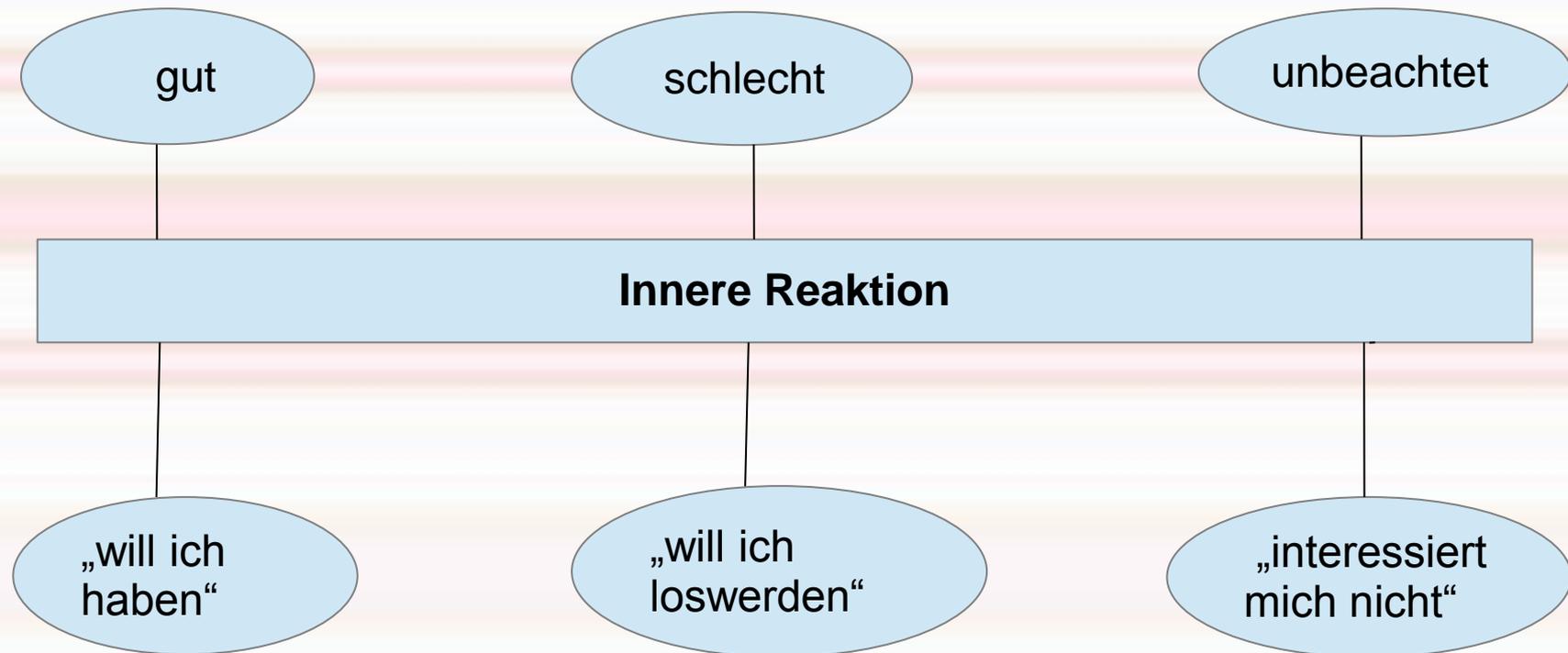
Nehmen wir uns die Zeit und hören uns selbst und den anderen zu, dann verbinden uns Gefühle miteinander und machen uns menschlich.

Achtsamkeit und Gefühle gehören zusammen.

Wie entstehen Gefühle?



Reaktion (Impuls) folgt der Bewertung, nicht dem Gefühl



- Gefühle können durch Gedanken, mit denen wir eine Situation bewerten entstehen. Dies geschieht sehr spontan und bleibt deshalb oft unbewusst.
- Gefühle entstehen, wenn Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt werden.
- **Selbstreflexion** (Bewusstheit) und **Empathie** sind deshalb eine wichtige Voraussetzung für die Impulskontrolle.
- Dies gilt für Kinder (sozial-emotionales Lernen im Konflikt), wie auch für die Erwachsenen („weiter Lernende“ und Vorbilder).

Wut und Ärger

- Zornig
- Empört
- Geladen
- Impulsiv
- Etwas satt haben
- Widerwillig
- Trotzig
- Beleidigt
- Genervt
- gereizt

Übung:

Tauschen Sie sich in kleinen Gruppen aus:

- 1. Beschreiben Sie das Verhalten Ihres Kindes, wenn es wütend ist
(wie zeigt sich das Verhalten? Was beobachten Sie?)**
- 2. Welche Gefühle löst das Verhalten (Wütend, aggressiv) bei Ihnen aus?**

Der Umgang mit Ärger seitens der Eltern:

BEOBACHTUNG

Wertfreie Beobachtung schafft
Verbindung statt Einspruch.
Beschreiben, was wir sehen, hören,
fühlen, statt zu bewerten

Gefühl

„ich fühle mich verletzt; ich ärgere mich“

Bedürfnis

„ich brauche etwas Ruhe; ich möchte das

Bitte/ Wunsch

Mir ist es wichtig, dass wir zusammen essen,
bitte setze Dich dazu.
Bitte räume Dein Zimmer auf.

Beispiel:

Der vierjährige Paul bekommt in einer Spielsituation einen Wutanfall und beißt seiner Schwester scheinbar absichtlich in die Hand, nachdem diese ihn nicht mit der Feuerwehr mitspielen lässt.

Die Reaktionen (in Bezug auf die Bewertung) eines Elternteils wären z.B.:

- Warum hast Du das gemacht?
- Wie oft habe ich Dir schon gesagt?
- Wer hat mit dem Streit begonnen?
- Warum spielst Du nicht friedlich mit Deinem Bruder

Solche Fragen suggerieren Vorurteile. Das Kind fühlt sich abgelehnt und verstärkt möglicherweise sein Verhalten.

Offene Fragen signalisieren dagegen Interesse und ermöglichen dem Kind, das eigene Verhalten zu reflektieren und nicht in den Widerstand zu gehen.

- Was ist passiert?
- Was wünschst Du Dir anders?
- Was kannst Du selbst dafür tun? Wie denkst Du darüber?

So kann man zu einem Verständnis ohne Schuldzuweisungen kommen

Gleichzeitig muss man das aggressive Verhalten nicht hinnehmen und kann Grenzen setzen:

- Wenn Du mitspielen möchtest, sage es den anderen Kindern.
- Wenn die anderen Dir gegenüber unfair sind, hole Dir Unterstützung bei den Erwachsenen.
- Sage, wenn Du wütend bist und was Du ungerecht findest.

Der Umgang mit Wut und Ärger :

Drei Lernschritte bei der Entwicklung sozialer Kompetenz:

- 1. die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und benennen**
- 2. die Bedürfnisse anderer anerkennen (Empathie)**
- 3. verbindende Lösungen gemeinsam entwickeln**

Beispiel :

Die 9 jährige Anna kommt aus der Schule und möchte TV sehen. Ihr Vater sagt, dass Sie später noch eine halbe Stunde ihre Serie gucken darf, vorausgesetzt , die Hausaufgaben sind erledigt. Anna stellt den Fernseher trotzdem ein. Die Fernbedienung wird ihr weggenommen. Anna reagiert mit einem Wutanfall.

Für den Umgang mit Wut lernen die Kinder folgendes Verfahren: (Impulskontrolle und Verhaltenssteuerung)

„Lautes Denken“

1. Wie fühlt sich mein Körper an?

(körperliche Anzeichen für Wut zu identifizieren/ lernen Ärgergefühle zu erkennen und auszudrücken)

2. Beruhige Dich! - Hole dreimal tief Luft.

- Zähle langsam rückwärts.
- Denke an etwas Schönes.
- Sage „ Beruhige Dich“ zu Dir selbst.

(Reduktion des Wutgefühls durch 4 aufeinanderfolgende Beruhigungstechniken)

3. Denke laut über die Lösung des Problems nach.

(Problemlöseverfahren)

4. Denke später noch einmal darüber nach.

(Verhalten reflektieren)

(vgl. Manfred Cierpka „ Faustlos“)

Für den Umgang mit Wut lernen die Kinder folgendes Verfahren:

Problemlösungsstrategien für das Kind:

(Wie gehe ich damit um, wenn ich etwas nicht darf oder etwas nicht bekomme?).

1. Was ist das Problem?
(das Kind lernt die Situation oder das Verhalten anderer zu beschreiben)
2. Welche Lösungsideen gibt es? (sammeln)
3. Frage Dich bei jeder Lösung
 - „ist sie ungefährlich?“
 - „Wie fühlt sich der andere?“
 - „Ist die Lösung fair?“
 - „Kann die Lösung funktionieren?“
4. Entscheide Dich und probiere die Lösung aus.

Die Eltern sollen hier bei ihre Kinder unterstützen und ein Vorbild sein.

(Vgl. Manfred Cierpka „Faustlos“)

Achtsames Zuhören ist wirkungsvoller als gute Ratschläge.

Dafür braucht es :

- **Zeit und Raum**
- **Wirkliches Interesse**
- **Offenheit**
- **Vertrauen**

Achtsames Zuhören erweitert den Spielraum zwischen den Menschen und ermöglicht, hinter jedem Ärger das Bedürfnis zu hören.

„Wir versuchen mit ihren Augen zu sehen und in ihre Schuhe zu steigen, wenn wir ihr Anliegen hören.“

Kinder lernen weniger durch Belehrung und Worte, sondern vielmehr durch Erfahrung, Vorbild und Imitation.

Ein NEIN darf auch erlaubt sein!

Wenn wir mit unseren Kindern im Konflikt gut in Beziehung bleiben und die Verbindung nicht durch Urteile abbrechen, dann können wir auch ein klares „Nein“ oder „Stopp“ sagen und es kann auch angenommen werden.

- ***Ein wertschätzendes Nein signalisiert Kontakt***

Bsp. „Ich höre, wie enttäuscht Du bist, dass Du erst nach den Hausaufgaben Fernsehen kannst. Aber ich denke, dass Du das auch nachvollziehen kannst.“

„Ich verstehe Deine Enttäuschung, dass ich Dir das teure Computerspiel nicht kaufe und hoffe, Du kommst darüber hinweg. Wir können auch später beim Abendessen darüber reden und ich erkläre Dir meine Entscheidung.“