

Wut-Notfallkarten

12 kleine Helfer bei Wut, Frust und Überforderung

KINDER- UND JUGENDCOACHING

ALLTAGSREISE

HELFER BEI GROSSEN GEFÜHLEN

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Wenn Wut, Frust oder Überforderung zu groß werden

Manchmal sind Gefühle so stark, dass Kinder kaum noch wissen, wohin mit ihrer Wut oder Anspannung. Die Wut-Notfallkarten bieten verschiedene Möglichkeiten, mit diesen Gefühlen umzugehen und wieder zur Ruhe zu finden.

So bereiten Sie die Karten gemeinsam vor



1. Karten ausschneiden

Schneiden Sie gemeinsam die zwölf Wut-Notfallkarten aus. Auf vier weiteren Karten kann Ihr Kind eigene Ideen aufschreiben oder malen.



2. Helfer kennenlernen

Schauen Sie sich die verschiedenen Strategien an und probieren Sie diese in einem ruhigen Moment gemeinsam aus. Welche Übungen tun Ihrem Kind gut? Welche passen weniger?



3. Lieblingshelfer auswählen

Lassen Sie Ihr Kind seine Lieblingskarten auswählen. Bewahren Sie diese in einer kleinen Schachtel, einem Umschlag oder einem selbst gestalteten Wutkoffer auf.



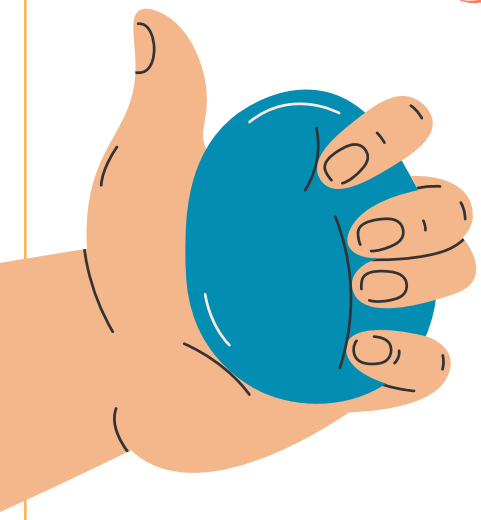
4. Im Alltag nutzen

Wenn Wut, Frust oder Überforderung aufkommen, kann Ihr Kind einen seiner Lieblingshelfer ausprobieren. Manchmal braucht es dabei Ihre Unterstützung.

Mein Tipp: Üben Sie die Strategien zunächst in entspannten Momenten. Bei sehr starken Gefühlen fällt es Kindern schwer, Neues auszuprobieren. Bleiben Sie ansprechbar und geben Sie Ihrem Kind Zeit. Was die Wut ausgelöst hat, können Sie gemeinsam besprechen, sobald es wieder ruhiger ist.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

WUT-BALL



alternativ:
Faust schließen und öffnen

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

STAMPFEN



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

BRÜLLEN

wie ein Löwe



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

AUSSCHÜTTELN



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

KALTES WASSER | EISWÜRFEL

über Hände und Unterarme



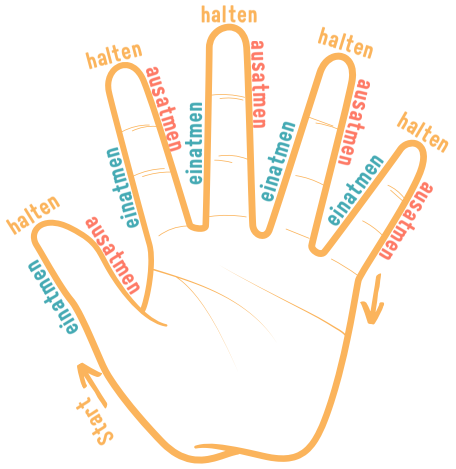
© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

BRUMMEN | SUMMEN



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

HAND-ATMUNG



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

KERZE AUSPUSTEN



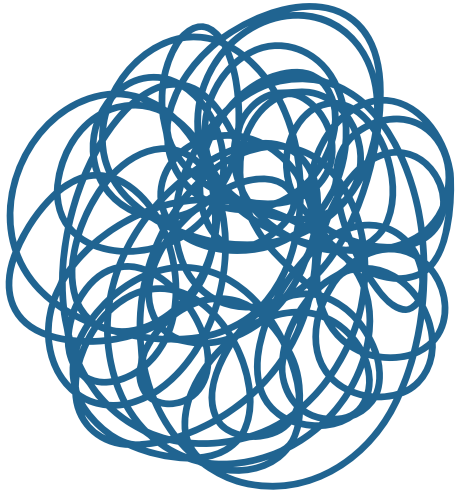
© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

BEWEGEN | LAUFEN



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

KRITZELBILD | WUT MALEN



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

PAPIER ZERREISSEN | ZERKNÜLLEN



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

SICH SELBST FEST UMARMEN



© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

DAS HILFT MIR AUCH!

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

DAS HILFT MIR AUCH!

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

DAS HILFT MIR AUCH!

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

DAS HILFT MIR AUCH!

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise | www.alltagsreise.de

STARKE GEFÜHLE MEISTERN

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE

Wut, Frust und Überforderung besser bewältigen!

Wut, Frust und Überforderung gehören zum Leben dazu. Die Wut-Notfallkarten helfen Ihrem Kind, verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen, mit starken Gefühlen umzugehen und wieder zur Ruhe zu finden.

Für Ihr Kind: Gefühle regulieren lernen

Gefühle wahrnehmen: Ihr Kind lernt, seine Wut und körperliche Anspannung bewusster zu erkennen.

Anspannung abbauen: Bewegung, Atmung oder Sinnesreize können helfen, körperliche Anspannung zu reduzieren.

Selbstwirksamkeit erleben: Ihr Kind entdeckt, dass es selbst etwas tun kann, damit es ihm wieder besser geht.

Eigene Strategien entwickeln: Durch das Ausprobieren findet Ihr Kind heraus, welche Helfer zu ihm passen.

Für Sie als Eltern: Ihr Kind begleiten

Ihr Kind besser verstehen: Sie erfahren, welche Strategien Ihrem Kind bei starken Gefühlen guttun.

Gemeinsam Ruhe finden: Vertraute Übungen können helfen, angespannte Situationen zu entschärfen.

Selbstständigkeit fördern: Ihr Kind lernt mit Ihrer Unterstützung zunehmend, seine Gefühle eigenständig zu regulieren.

Mein Tipp: Würdigen Sie jeden Versuch Ihres Kindes, mit starken Gefühlen umzugehen – auch wenn eine Strategie nicht sofort hilft. Bleiben Sie geduldig und bieten Sie bei Bedarf Ihre Unterstützung an. Mit der Zeit findet Ihr Kind heraus, welche Helfer ihm guttun.

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de

LERNEN WIR UNS KENNEN!

KINDER- UND JUGENDCOACHING
ALLTAGSREISE



Doreen Meyer

Lerncoach | Kinder- und Jugendcoach

Vereinbaren Sie ein kostenloses Kennenlerngespräch.

0 61 50 / 86 70 03

info@alltagsreise.de

www.alltagsreise.de

© Kinder- und Jugendcoaching Alltagsreise I www.alltagsreise.de