

Liebe Familien,

kennen Sie das auch? Sie kommen von einem stressigen Arbeitstag in die Kita gehetzt und freuen sich auf nichts mehr, als ihr Kind freudig in die Arme zu schließen. Doch was passiert?! Ihr Kind sieht Sie und fängt an zu schreien, dass es noch nicht nach Hause gehen möchte. Autsch, das tut weh! Es gibt Phasen bei Kindern, in denen sie entweder gar nicht in die Kita gehen wollen und es morgens zu Hause einen unglaublichen Wutausbruch gibt. Aber genauso gibt es auch die Zeiten, in denen das Kind gar nicht mehr mit nach Hause kommen möchte. Wir besprechen, wie man damit umgehen kann, wenn das Kind nicht mitkommen möchte und einen regelrechten Wutanfall beim Abholen bekommt:



“Nein, ich will noch nicht gehen!” - Wutausbrüche beim Kind

Ach ja, wie wunderbar wäre es doch, wenn alles so klappt, wie wir uns das wünschen. Aber unsere Kinder haben einen ganz eigenen Kopf und eigene Vorstellungen. Häufig eskaliert es dann und das Kind wirft sich mit Gebrüll auf den Boden und wir denken uns nur: “Huch, wo kommt das denn jetzt her?” Wir werfen mal einen Blick in die kindliche Perspektive, um besser verstehen zu können, warum es zu dem Wutausbruch kam und was im Umgang damit helfen könnte.

Podcast: [EURE FRAGEN: Wut - ELTERNgespräch](#)

Okay. Nun verstehen wir alle besser, warum es zu den Ausbrüchen kommt und wie wir womöglich darauf reagieren können. Gibt es aber denn gar nichts, was wir Erwachsenen vorbeugend tun können, damit es erst gar nicht soweit kommt? Ja, gibt es! Möglichkeiten wären beispielsweise mehr Zeit einplanen oder mit Humor reagieren. Im Video verrät eine Mutter noch weitere Tipps, die bei ihr deeskalierend wirken:

Link zum Video: [5 Wutkiller](#)

Manchmal helfen natürlich auch diese Tricks nicht und es kommt zum besagten Wutanfall. An manchen Tagen können wir damit wirklich sehr gut umgehen, aber dann gibt es auch diese ganz speziellen Tage, wo uns auch die Zündschnur reißt und wir das Kind anmeckern. Mist! So war das doch gar nicht geplant. Wie schaffen wir es, trotz Stress, einen kühlen Kopf zu bewahren? Hier ein paar Tipps dazu:

Link zum Artikel: [Immer mit der Ruhe: Wenn Ihr Kind Sie zur Weißglut bringt](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Häufig bleibt beim Abendessen ein kleiner Rest übrig. Zum Wegschmeißen ist es zu schade, nochmal aufgewärmt schmeckt es nur selten wirklich gut und ausreichen für die ganze Familie tut es eh nicht. Also, was tun? Na klar, weiterverarbeiten. Wir zeigen, wie der Klassiker Bratkartoffeln so richtig lecker wird und was aus altem Reis gezaubert werden kann. Kleiner Hinweis: eine Überraschung für den süßen Gaumen!

Link zum Rezept: [Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln: ein einfaches Rezept](#)

Link zum Rezept: [Milchreis - Reis Resteverwertung - Rezept](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Wenn wir schon über Emotionen reden und dann auch noch über solch eine Wichtige, wie die Wut, können wir das Thema doch gleich mit der ganzen Familie aufgreifen. Hier eine Buchempfehlung: "Wenn Lisa wütend ist". In dem Buch wird anhand von Bildern erzählt, was Lisa macht, wenn sie wütend ist - sie haut, schreit, stampft. Alles Reaktionen, um ihrer Wut Luft zu machen. Mit wenig Text lädt das Buch zum gemeinsamen Reden mit ihrem Kind ein. Überlegen Sie zusammen, warum Lisa wütend sein könnte, wann sie selbst mal wütend werden und welche Methode ihnen dabei am Besten hilft die Wut wieder loszuwerden.

Link zum Buch: [Wenn Lisa wütend ist - Heinz Janisch, Manuela Olten | BELTZ](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Wie ich glaubte, heute gäbe es mal keinen Wutanfall.
Ich habe das richtige Frühstück gemacht,
das Lieblingsshirt war sauber und dann
schreit das Kind, weil es keine
fliegenden Katzen gibt.*

Ach ja, Eltern sein ist wirklich nicht leicht.

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**