

Liebe Familien,

wer kennt es nicht – eben noch ging es harmonischer zu als auf dem Cover eines Kataloges für fröhliche Kindermode, doch auf einmal hängen da dicke, schwarze Gewitterwolken über dem Kind. In seinen*ihren Augen lodert der Zorn und es explodiert ganz plötzlich und ohne große Vorwarnung. Muss das jetzt sein? Und überhaupt, kann man Wutanfälle nicht eigentlich auch von vornherein verhindern? In dieser Woche besprechen wir, wie es dazu kommt, was bei einem solchen Wutanfall beim Kind passiert und wie wir Eltern damit besser umgehen können.



“Ahhhhhhh”

- Wo kommt die Wut her? Und was tun, wenn sie da ist?

Wutanfälle bei Kindern sind ganz normal. Die Wut ist ein wichtiges Ausdrucksmittel und wird sich, insbesondere in der Autonomiephase im Kleinkindalter, nicht vermeiden lassen. Vermeidung ist hier weder möglich, noch sinnvoll. Wichtiger als die Vermeidung ist die Anerkennung und Begleitung dieser starken Gefühle, die für die Kinder selbst oftmals stark überfordernd sein können.

Link zum Artikel: [Wut beim Kind- So behalten Sie die Nerven](#)

Wie entsteht eigentlich die Wut? Wie jedes andere Gefühl verläuft die Wut in einer Welle, es flutet heran und ebbt wieder ab. Gefühle entstehen und vergehen, kein Gefühl ist ewig. Wenn wir diese Erfahrung verinnerlicht haben, fällt es leichter, auch ungeliebte Gefühle wahr- und anzunehmen.

Link zum Video: [Umgang mit Wut - 12 Tricks um loszulassen](#)

Selbst geduldige Eltern können bei ihrem Kind schon mal Rot sehen - das ist ein vollkommen normaler Zustand. Wichtig ist nur: Wie können Sie diese Wut bündeln und gut überwinden? In diesem Podcast gibt eine Mutter Einblick, wie sie Gelassenheit und Ruhe bewahren konnte.

Link zum Podcast: [Mama-Wut: Gelassen durch die Autonomiephase](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Ob Pommes mit Ketchup, Muffins, Milchreis oder Limonade, lecker ist es, aber leider auch meist sehr ungesund. Wir haben tolle Ideen, wie man auf die Leckereien nicht verzichten muss, denn diese Gerichte lassen sich etwas abgewandelt, gesund und trotzdem super lecker zubereiten. Und ein zusätzlicher Bonus: Die herzhaften Muffins eignen sich auch super für unterwegs oder als kleiner Snack für zwischendurch.

Link zum Rezept: [Selbsterprobte herzhaft Muffins für die ganze Familie](#)

Link zum Rezept: [Lieblingsgerichte von Kindern- Einfach, lecker und gesund selbst gemacht](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Diese Bücher setzen sich kindgerecht mit dem Thema Wut auseinander und helfen Kindern, ihre Gefühle auszudrücken und mit ihrer Wut besser umzugehen:

Egal, ob Marvins Schwester Lara seine Schokoladekekse stibitzt oder sein rotes T-Shirt ausgerechnet dann in der Wäsche ist, wenn er es anziehen möchte - immer ist das kleine Wutmonster rechtzeitig zur Stelle! Marvin mag das gar nicht, dann ärgert er sich nämlich und wird so richtig wütend! Aber wie soll er das Wutmonster nur wieder loswerden?

Link zum Buch: [Das kleine Wutmonster](#)

Bist du auch manchmal wütend? Ich schon.

Manchmal habe ich so eine Wut, da würde ich am Liebsten ganz laut schreien, da möchte ich jemanden anbrüllen, da würde ich gern irgendetwas zerfetzen oder irgendwo dagegen treten. Wenn ich wütend bin, klopft mein Herz viel schneller als sonst, mir ist ganz heiß und mein Kopf wird rot wie eine Tomate.

Link zum Buch: [Wohin mit meiner Wut?](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

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

- dann erstmal tief durchatmen.

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft