

Liebe Familien,

nach einer etwas längeren Pause, freuen wir uns Ihnen in dieser Zukunftspost ein paar Tipps vorzustellen, die hilfreich sein können, wenn man im Alltag an seine Grenzen stößt. Wer kennt es nicht?



Der Familienalltag ist zum Teil sehr herausfordernd und da kann es schnell passieren, dass auch Eltern einmal der Kragen platzt. Warum wir es dennoch vermeiden sollten, unsere Kinder anzuschreien und welche Alternativen wir uns im Ernstfall zu nutze machen können, erfahren Sie in dieser Zukunftspost.

“Mir platzt der Kragen” - Alternative Methoden zum Schreien

Vielleicht spüren Sie, wie die Wut in Ihnen hochkocht, weil Ihr Kind zum hundertsten Mal einen Gegenstand durch die Wohnung pfeffert und dann passiert es- Etwas geht zu Bruch. In diesem Moment reißt auch der letzte Geduldsfaden und obwohl Sie es gar nicht wollen, brüllen Sie ihr Kind an. Bevor wir uns mit der Frage beschäftigen, wie Sie in einer solchen Situation anders reagieren könnten, finden Sie im verlinkten Artikel mehr Informationen darüber, warum Schreien selten hilft und was es mit Ihnen und mit Ihrem Kind macht.

Link zum Artikel: [Kinder anschreien- Auswirkungen](#)

Bitte machen Sie sich jetzt keine zu großen Sorgen, weil Sie ihr Kind schon mal angeschrien haben. An dieser Stelle sei gesagt, dass auch Eltern nur Menschen sind. Menschen mit persönlichen Grenzen und Emotionen, die in herausfordernden Situationen auch mal überkochen. Wichtig ist jedoch, dass das Schreien, wenn überhaupt, eine Ausnahme und nicht die Regel im Familienalltag sein sollte, da dies sonst ernsthafte Folgen für die Entwicklung ihres Kindes haben kann. Als Erwachsene tragen wir die Verantwortung, die Ursachen für diese Überforderung zu finden und uns Alternativen für einen entspannten Familienalltag zu überlegen. Einige gute Anregungen hierfür gibt Ihnen der Podcast.

Link zum Podcast: [Alternativen, um dein Kind nicht anzuschreien- Beziehungsorientiert](#)

Um zu vermeiden, dass Sie ihr Kind anschreien, kann es sehr hilfreich sein, vorzubeugen. Ihr Schreien ist meistens Ausdruck von Verzweiflung. Diese Überforderung tritt jedoch nicht ganz plötzlich ein, sondern baut sich langsam auf und genau hier kann man sich Strategien zu Hilfe nehmen, um die eigene Geduld nicht zu verlieren, bevor es zu spät ist. Wichtig ist auch zu verstehen, warum Ihr Kind vielleicht nicht auf Sie hört und Sie immer wieder testet.

Link zum Video: [Willst du dein Kind nicht mehr anschreien? Hier erfährst du, wie es geht.](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Regionale und saisonale Rezepte sind doch immer von Vorteil und was passt im Herbst besser, als eine leckere Kürbissuppe? Um es sich so richtig gemütlich zu machen, könnten Sie es sich auch mit einem herbstlich-warmen Dessert, wie einem Pflaumen-Crumble, gut gehen lassen.

[Kürbis-Süßkartoffel-Suppe - Rezept](#)

[Pflaumen-Crumble – saftig, knusprig, unendlich lecker](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Nicht nur in der Küche, sondern auch als Dekoration eignen sich Kürbisse perfekt. Wenn es draußen wieder früh dunkel, kalt und nass wird, können Ideen zur Beschäftigung für Drinnen gefragt sein. Eine tolle Idee gegen Langeweile und passend zum Herbst ist das Kürbisschnitzen. Die Anleitung hierzu finden Sie im folgenden Link.

Link zum Kürbisschnitzen: [Kürbis schnitzen mit Kindern: Einfache Anleitung & Vorlagen](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*“Halloween brauche ich nicht!”
Ich habe das ganze Jahr komische Gestalten um mich
;)*



In diesem Sinne, fröhliches Gruseln!

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