

Wer Selbstregulation lernen soll,
braucht Fremdregulation.

Bleib bei mir und schick mich nicht weg!
Allein mit meinen Gefühlen habe ich
noch mehr Stress!

Zeig mir in deinem Gesicht, mit
deinen Händen und deiner
Stimme, dass du mich verstehen
kannst und an einer Lösung
interessiert bist!

(Das kommt auch während eines
Wutanfalls bei mir an - ganz im
Gegensatz zu allen sprachlichen
Bemühungen).

Wenn ich schon ein bisschen größer bin:
Gib mir Worte für meine Gefühle und hilf mir,
mich selbst zu verstehen! (Wer weiß, was
gerade in ihm los ist, hat nicht das Gefühl,
die Kontrolle zu verlieren.

Lass mich zu Ende weinen!

Wenn ich über meine verlorene Eiskugel genug
trauern durfte, kann ich auch als Erwachsener
mit Rückschlägen umgehen.

Wenn das schlimme Gefühl zu Ende gefühlt
ist, bin ich stärker als zuvor.

Nimm mich in den Arm, wenn ich es zulassen
kann! Der Körperkontakt sorgt für eine
gesunde Portion Oxytocin und hilft mir, mich
zu entspannen..

Ich muss Wut, Angst, Stress und
Frustration erst noch üben. Beschützen
hilft hier nicht. Nimm jeden Wutanfall
an, wie er kommt! Er macht mich zu
einem gelassenen Erwachsenen
(irgendwann mal, wenn alles gut läuft...

Wut-Strategien einüben hilft
(zumindest bei mildereren Stress-
situationen). Stampf mit mir auf den
Boden, klopfe in ein Kissen oder
schrei den Stress mit mir raus!

Bleib bei deinem Nein und entschuldige dich
nicht dafür!

Bist du klar und authentisch, gibst mir das
Sicherheit.

Lass mir Pausen in meinem Kinder-Alltag!
Das ständige Anpassen, Aushandeln und
Lernen sind anstrengend.

