

# Emotionsregulationsstrategien

## Anregungen für Kinder

### In der Situation:

- ✓ 3x tief durchatmen
- ✓ Einen Schluck Wasser trinken
- ✓ Wut zum Fenster raus brüllen
- ✓ 1x fest in den Boden stampfen
- ✓ 10x hüpfen / Kniebeugen machen
- ✓ Wut abschütteln
- ✓ Beruhigungsplatz aufsuchen (Zimmer, Versteck...)
- ✓ Berührung / Umarmung (abhängig vom Kind)
- ✓ an etwas anderes denken, sich mit etwas anderem beschäftigen

### Im Nachhinein

- ✓ Bewegung an der frischen Luft
- ✓ Versöhnung ermöglichen
- ✓ Gemeinsames Spielen, als Erwachsener beim Spiel für eine Weile dabei bleiben und anleiten
- ✓ Situation in einem ruhigen Moment reflektieren/besprechen
  - „Was war da heute los?“
  - „Erklär mir, warum bist du heute so explodiert?“

„Weißt du, was mir immer hilft...“

„Komm, wir gehen was trinken und dann sagst du mir, wo das Problem liegt!“

„Wollen wir deine Wut abstellen? Komm wir springen 10x ganz hoch!“ „Geschafft, wie kann ich dir helfen?“

