

Kleine Kinder, große Gefühle



Wut, Frust, Weinen verstehen

Kleine Kinder können starke Gefühle oft noch nicht gut steuern.

Sie brauchen Erwachsene, die ruhig bleiben und Orientierung geben.

Hinter heftigen Reaktionen steckt oft:

- Überforderung
- Müdigkeit
- Hunger
- Frust
- Wunsch nach Nähe und Sicherheit



Gefühle begleiten statt bekämpfen

- Bleib möglichst ruhig
- Benenne das Gefühl: „Du bist gerade sehr wütend“
- Gib Nähe und Sicherheit
- Setze klare, liebevolle Grenzen
- Nicht schimpfen für das Gefühl – aber Verhalten begleiten
- Nach dem Sturm: trösten, erklären, weitermachen

Merke:

Kinder brauchen nicht perfekte Eltern – sondern Erwachsene, die sie durch Gefühle begleiten.