



Natürlich verbunden Adventskalender

mit Kathrin

BONUS-PDF – Tag 3:

Emotionen begleiten nach Aletha Solter (Aware Parenting)

(Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren)

Warum dieses Thema wichtig ist

Starke Gefühle sind für Kinder kein Problem – sondern ein natürlicher Mechanismus um ihr volles Stressgefäß zu entleeren.

Das Problem entsteht erst, wenn sie damit allein gelassen werden oder diese Emotionen keinen Platz bekommen.

Kinder brauchen eine sichere Bezugsperson, die nicht bewertet, sondern begleitet. Als Eltern sind wir die wichtigste Bindungsperson und wenn ein Kind seine Emotionen zeigt, dann heißt das für uns auch es fühlt sich hier sicher und gut aufgehoben.



Was hinter dem Impuls steckt

Wenn Kinder weinen, schreien, wüten, passiert etwas Wichtiges:

- sie entlasten ihr Nervensystem
- Stress löst sich - das Stressgefäß leert sich
- ihre Bindung vertieft sich
- sie entwickeln emotionale Kompetenz

***Deine Aufgabe ist nicht:
„Wie stoppe ich das?“
sondern:
„Wie kann ich den sicheren Raum für mein Kind halten?“***



Übung – Präsenz statt Worte

Wenn dein Kind starke Gefühle zeigt:

1. **Geh auf Höhe deines Kindes.**
2. **Atme ruhig.**
3. **Sag nur (wenn überhaupt): „Ich bin da.“**
4. **Kein Ablenken, kein Erklären.**
5. **Dein Körper spricht lauter als deine Worte.**

Für 3–6 Jahre:

Sanfte Berührung anbieten – aber nicht aufzwingen.

„Ich halte dich, wenn du willst.“

Für 6–10 Jahre:

Körperkontakt anbieten ODER Raum halten.

„Ich bleibe hier. Du darfst das fühlen.“



Alltagssituation

Nach Kita/ Kindergarten/Schule ist dein Kind gereizt, weint plötzlich oder zeigt Gefühle, die du dir gerade nicht erklären kannst. Scheinbar wegen einer Kleinigkeit wird es plötzlich wütend.

Oft ist das eine Entleerung des übervollen Stressgefäßes

Der Tag war zu viel – und du bist die sichere Person, bei der es raus darf.

Bleib ruhig.

Atme.

Und biete deinem Kind einen Rahmen, wo es sich und niemanden verletzen kann.



Reflexionsfragen

- Was löst Wut/Weinen in mir aus?
- Kann ich es begleiten ohne Worte, die ich vielleicht in der Kindheit gehört habe?
- Wie fühlt sich mein Kind nachdem die Gefühle draußen sind?