

ERSTE HILFE BEI WACKELZAHN-PUBERTIERENDEN

To-Dos	Checkliste	<input checked="" type="checkbox"/>
Durchatmen	<p>Die Gefühle von deinem Kind fahren Achterbahn. Du bist erwachsen und hast die Kontrolle über deine Gefühle.</p> <p>Nutze Boxbreathing zur Beruhigung: 4 Sekunden einatmen, halten, ausatmen, halten. Wiederholen bis zur Besserung.</p>	<input type="checkbox"/>
Schreien lassen	Dein Kind muss den Wutanfall oder die Emotion ausleben. Wenn beide schreien, hört keiner zu. Zeige deinem Kind, dass du da bist, auch wenn es schreit.	<input type="checkbox"/>
Partner / Person zur Hilfe holen	<p>Falls es zu viel wird: Distanziere dich und suche Unterstützung durch Familie oder Partner. Gewalt ist niemals hilfreich.</p> <p>Im Zweifel nach dem Wutanfall ab zum Kinderarzt und helfen lassen! Du bist nicht alleine. Selbsthilfegruppen helfen auch.</p>	<input type="checkbox"/>
Nach 1h: Aufarbeiten	Macht es spielerisch. Spielt die Situation nach, doch dieses Mal ohne Geschrei. Dein Kind erklärt, was es braucht und du hörst zu. Findet einen Kompromiss!	<input type="checkbox"/>