

Was kann ich tun, wenn Gefühle von Wut und Ärger aufkommen und mich fast zum Explodieren bringen?

In unserem Alltag begegnen wir verschiedenen Herausforderungen. Das Leben mit Kindern, Beruf und allen Aufgaben des täglichen Lebens unter einen Hut zu bringen, kann uns Eltern manchmal ganz schön an die Grenzen bringen. Nun kommt auch noch der Coronavirus dazu, welcher unser Leben im Moment stark mitbestimmt.

Gerade in dieser Zeit, kann es auch zur Überforderung kommen. Dieses Gefühl kann sich in Wut und Ärger zeigen. Damit wir als Eltern diese Wut und den Ärger nicht an unseren Kindern auslassen, gibt es Strategien.

Hier einige Strategien, um Wut und Ärger abzubauen zu können:

- **Bewegung** 🏃 🏀 🏊
Arme und Beine ausschütteln, Spazieren, Sport treiben soweit möglich,
- **Frische Luft** 🌬️ 🧘
Nach draussen gehen, auf den Balkon, das Fenster öffnen und tief einatmen
- **Warmes Wasser** 🚿 🛁
Ein Bad nehmen, Hände mit Seife waschen und eincremen
- **Zählen** 🧮
Bis 10 Zählen und sich dabei auf die Atmung konzentrieren
- **Beziehungsgesten** 🤝
Lächeln, Umarmen, Entschuldigen, ein Kompliment machen, Einladung zu einer gemeinsamen Aktivität

Wir alle sind Menschen mit Gefühlen. Wut und Ärger gehören auch dazu. Hilfe holen sollen wir dann, wenn wir Gewalt in der Familie haben!

Stärke zeigen – Sich Hilfe holen – Haben Sie Fragen oder ein Anliegen?

Wir sind für Sie da

Ihr Fachstellenteam