

Ergoblatt

Mit Hand & Herz



**PRAXIS FÜR
ERGOTHERAPIE & LERNTHERAPIE**

Aline Ulbrich



Wenn starke Gefühle den Alltag bestimmen

Wut, Impulse und Konflikte
im Kinder-/Vorschulalter
verstehen und begleiten



Ein persönliches Wort vorweg

In dieser Broschüre spreche ich dich mit „du“ an.
Nicht aus Respektlosigkeit,
sondern aus Nähe.
Wenn es um dein Kind geht, um Wutanfälle, Konflikte und
vielleicht auch um eigene Zweifel, dann ist das nichts
Förmliches. Es ist persönlich.
Manchmal verletzlich. Manchmal erschöpfend.
Das „Du“ soll dich nicht belehren.
Es soll dich begleiten.

Vielleicht kennst du solche Momente:
Dein Kind wird plötzlich wütend.
Es schreit, schubst, wirft etwas.
Im Kindergarten gibt es immer wieder Konflikte.

Und du fragst dich:
Warum reagiert mein Kind so stark?
Warum scheint alles anstrengender als bei anderen?
Mache ich etwas falsch?

Erst einmal: **Nein.**
Manche Kinder fühlen intensiver, reagieren schneller und tun
sich schwerer, starke Gefühle zu regulieren. Das hat nichts mit
schlechter Erziehung zu tun. Es ist Entwicklung und
Entwicklung braucht Begleitung.

Warum manche Kinder schneller explodieren

Im Kinder - und Vorschulalter reifen wichtige Fähigkeiten noch:

- Impulskontrolle
- Frustrationstoleranz
- Emotionsregulation
- Perspektivübernahme

Bei manchen Kindern ist das „Gefühls-Gaspedal“ stärker als die „Bremse“.



Das bedeutet:

Der Impuls ist schneller als das Nachdenken.

Wenn dann noch Lärm, viele Kinder, Übergänge, Müdigkeit oder Frustration dazukommen, gerät das Nervensystem schnell in Überforderung.

**Wut ist dann kein Trotz.
Sondern ein inneres „Es ist zu viel.“**



Verhalten ist oft ein Stresssignal

*Vielleicht hilft dir
dieser Gedanke:
Dein Kind ist
nicht gegen dich.
Es kämpft gerade
mit sich selbst.*

Wenn Kinder laut werden, schubsen oder Dinge an sich nehmen, wirkt das nach außen wie Fehlverhalten. Innerlich zeigt es aber häufig etwas anderes:

- Spannung, Überforderung oder das Gefühl, die Situation nicht steuern zu können.

In solchen Momenten braucht dein Kind nicht zuerst Korrektur, sondern Regulation.

Denn ein Kind kann nur kooperieren, wenn es innerlich ruhig genug ist.

Das Nervensystem im Alltag stärken

Selbstregulation entsteht nicht in Konflikten, sondern im Alltag.

- Vorhersehbare Abläufe
- ruhige Übergänge
- kleine Bewegungsphasen
- und emotionale Nähe

helfen dem Körper deines Kindes, sich sicher zu fühlen.

Ein ruhiger Körper kann besser denken.

Und ein Kind, das sich innerlich sicher fühlt, reagiert weniger impulsiv.

Wut verstehen statt unterdrücken

Wut ist kein Fehler.

Sie zeigt, dass etwas zu viel, zu schnell oder zu schwierig war. Ziel ist nicht, dass dein Kind keine Wut mehr hat. Sondern, dass es lernt, mit ihr umzugehen. Damit sie nicht alles überrollt.



Die Wut-Flamme: eine einfache Regulationstechnik

Eine sehr wirksame Möglichkeit, dein Kind in starken Gefühlen zu begleiten, ist die Vorstellung der „Wut-Flamme“.

Du kannst deinem Kind in ruhigen Momenten erklären:

„Manchmal fühlt sich Wut an wie eine Flamme in uns.“

Nicht wie ein großes Feuer, sondern wie eine Kerze.

Die Flamme darf da sein.

Aber sie soll nicht alles anzünden.

Wenn die Wut kommt, könnt ihr gemeinsam üben, diese Flamme kleiner zu pusten. Dein Kind atmet dabei langsam und lange aus, so als würde es eine Kerze auspusten.

Warum diese Übung wirkt

Beim langen Ausatmen wird der beruhigende Teil des Nervensystems aktiviert. Der Körper bekommt das Signal, dass keine Gefahr besteht und Spannung nachlassen darf.

Die Wut verschwindet dadurch nicht.

Aber sie wird kleiner.

Das hilft dem Kind, inneren Abstand zu gewinnen und wieder denken zu können.

Genau hier beginnt Selbstregulation!

Wichtig:

Das muss vorher geübt werden

In einem echten Wutanfall kann dein Kind neue Strategien meist noch nicht anwenden. Deshalb ist es hilfreich, die Wut-Flamme in ruhigen Momenten zu üben:

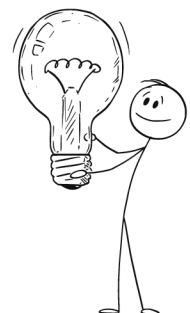
- zum Beispiel beim Spielen,
- abends im Bett,
- oder einfach zwischendurch.

Du kannst sagen:

„Lass uns üben, wie wir die Wut-Flamme kleiner machen.“

So wird die Übung vertraut.
Erst durch Wiederholung lernt das Nervensystem:
➔ So kann ich mich beruhigen.

Und dann besteht eine Chance, dass dein Kind diese Strategie später auch in echten Wutmomenten nutzen kann.





Stärkung am Abend

Viele Kinder hören tagsüber oft, was nicht gelungen ist.

Deshalb kann ein kleines Abendritual viel bewirken.

Wenn du deinem Kind vor dem Schlafengehen zwei oder drei Dinge nennst, die heute gut gelungen sind, stärkst du sein Selbstgefühl.

Langfristig kann dein Kind beginnen, selbst zu reflektieren, was ihm gelungen ist.

Ein Kind, das sich als wirksam erlebt, kann sich besser regulieren.

DIY Idee

Selbstgemachte Helfer

Ein gemeinsam gestalteter Wutball aus einem gefüllten (Sand, Mehl, Erbsen) Luftballon kann deinem Kind helfen, Spannung über die Hände abzubauen.

Wenn Worte nicht mehr ankommen, hilft oft der Körper.

Du kannst deinem Kind zum Beispiel erklären:

„Mach mal deine Hände ganz fest.“

Dann hält es die Spannung kurz und lässt wieder locker.

Oder ihr macht es mit dem ganzen Körper:

Alles anspannen ... halten ... und wieder locker lassen



Auch hier gilt: vorher üben

In einem echten Wutanfall kann dein Kind neue Strategien meist noch nicht umsetzen.

Deshalb ist es hilfreich, das Anspannen und Loslassen in ruhigen Momenten zu üben. Zum Beispiel spielerisch:

- „Wer kann sich wie ein Roboter fest machen?“
- „Und jetzt wieder wie Wackelpudding locker werden.“

So lernt der Körper den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung kennen.

Warum das hilft?



Viele Kinder tragen in starken Gefühlen viel Spannung im Körper. Durch bewusstes Anspannen und Loslassen kann diese Spannung abgebaut werden. Der Körper bekommt die Möglichkeit, wieder herunterzufahren. Und erst dann kann dein Kind wieder zuhören, denken und handeln.

Kleine Übungen für große Gefühle

Hand-Atmung

Breitet gemeinsam die Hand wie einen Stern aus.
Mit dem Finger der anderen Hand fährt dein Kind langsam jeden Finger nach:

- Hochfahren → einatmen
- Runterfahren → ausatmen

Langsames Ausatmen beruhigt das Nervensystem.

Wichtig:

Übt das in ruhigen Momenten, damit es im Ernstfall abrufbar ist.



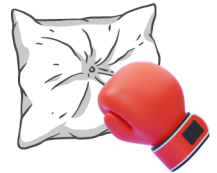
Wut wegpusten

„Stell dir vor, deine Wut ist eine rote Wolke.
Puste sie ganz weit weg.“
Mehrfach tief ausatmen.



Ins Kissen boxen

Wut darf raus, aber sicher.



Klare Regel:

Nicht gegen Menschen.

Nicht gegen Möbel.

Aber ins Kissen oder gegen die Matratze ist erlaubt.

So lernt dein Kind:

Gefühle sind okay. Verletzen nicht.

Was langfristig stärkt

Kinder, die häufig in Konflikte geraten, hören viel Korrektur.
Das kann sich innerlich anfühlen wie:

„Mit mir stimmt etwas nicht.“

Deshalb ist deine Rückmeldung so wichtig.

Nicht nur „Gut gemacht“,
sondern konkret:

„Du hast gewartet.“

„Du hast gefragt, statt wegzunehmen.“

„Du hast dich wieder beruhigt.“

So entsteht das Gefühl:

Ich kann lernen.

Ich kann wachsen.



Konflikte im Kindergarten verstehen

Wenn dein Kind:

- dazwischenruft
- nicht verlieren kann
- Dinge wegnimmt
- oder schnell körperlich reagiert,

geht es selten nur um „schlechtes Verhalten“.

Oft steckt ein Moment dahinter, den dein Kind innerlich nicht aushalten konnte.

- Ein zu langes Warten
- Ein plötzlicher Übergang
- Ein Gefühl von Ungerechtigkeit

Der Körper reagiert schneller als das Denken.

Wenn ein Kind immer wieder in Konflikt gerät

Manche Kinder geraten im Kindergarten häufiger in Auseinandersetzungen

- sie schubsen
- werden laut
- reagieren körperlich
- oder stoßen mit anderen Kinder zusammen

Mit der Zeit entsteht (ganz ungewollt) eine Dynamik:

- das Verhalten wird schneller erwartet
- andere Kinder reagieren vorsichtiger
- Erwachsene schauen genauer hin

Das passiert nicht aus Absicht, sondern weil wiederholte Situationen Spuren hinterlassen.

Was Kinder dabei erleben können

Wenn Konflikte sich häufen, kann beim Kind das Gefühl entstehen:

„Mit mir klappt es nicht.“

Es erlebt häufiger:

- Korrektur
- Grenzen
- Unterbrechungen



Und seltener gelingende Begegnungen. So kann sich langsam ein inneres Bild entwickeln:

„Ich bin der, bei dem es schwierig wird.“

Perspektivwechsel

Ein Konflikt zeigt nicht nur, was dein Kind getan hat. Sondern auch, was es in diesem Moment noch nicht regulieren konnte.



Wichtiger Gedanke

Konflikte werden nicht allein mit dem Kind gelöst.

Sie werden verstanden:



im Austausch mit den Erziehern und in Verbindung mit deinem Kind

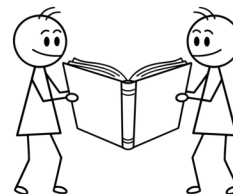
Erst schauen die Erwachsenen gemeinsam auf die Situation. Dann wird dein Kind altersgerecht begleitet. Nicht mit Vorwürfen, sondern mit Verständnis.

So entsteht Zusammenarbeit statt Schuldzuweisung.

Warum das wichtig ist

Kinder entwickeln ihr Selbstbild aus Erfahrungen. Nicht nur aus Worten. Wenn ein Kind wiederholt in Konflikten steht, braucht es nicht nur Begrenzung, sondern auch neue positive Beziehungserfahrungen. Was unterstützt Entwicklung? Hilfreich sind Situationen, in denen das Kind bewusst begleitet:

- teilen kann
- warten kann
- gemeinsam spielen kann
- Erfolg mit anderen erlebt



Kleine gelingende Momente verändern das Selbstbild. Nicht durch Druck, sondern durch Erfahrung.

Ziel:

Nicht nur Konflikte zu stoppen, sondern:

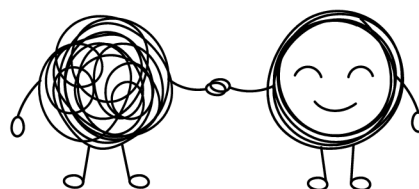
- dem Kind zu ermöglichen, sich auch als Mitspieler
- Helfer
- und Freund zu erleben.

★ So entsteht Entwicklung, durch gemeinsame Erfahrungen.

Ergotherapie

Manchmal tragen Eltern sehr viel alleine.

- Du beobachtest
- Du erklärst
- Du beruhigst
- Du zweifelst vielleicht auch



Und gleichzeitig wünschst du dir, dass es für dein Kind leichter wird. Wenn starke Gefühle sehr häufig auftreten, Konflikte den Kindergartenalltag belasten oder du merkst, dass euch die Kraft ausgeht, kann eine fachliche Begleitung sinnvoll sein.

In der Ergotherapie geht es nicht darum, ein Kind „anzupassen“.

Es geht darum:

- Selbstregulation zu stärken
- Impulse besser zu steuern
- Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken
- soziale Sicherheit aufzubauen
- alltagstaugliche Strategien zu entwickeln

Und genauso wichtig:

Eltern zu entlasten.

Entwicklung braucht Zeit.

Aber niemand muss sie alleine begleiten.

Manchmal beginnt Veränderung mit einem Gespräch.

Kinderseite

Das kleine Wut-Monster

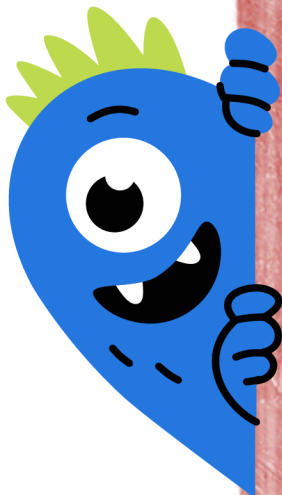
Manchmal kommt ein kleines Wut-Monster.
Es klopft nicht.
Es springt einfach rein.
Plötzlich wird mein Körper ganz heiß.
Meine Hände werden fest.
Mein Gesicht fühlt sich komisch an.

Das Wut-Monster ruft:
„Laut sein! Stampfen! Brüllen!“
Aber ich bin größer als mein Wut-Monster.



Male dein Wut-Monster

- Wie sieht es aus?
- Hat es Hörner?
- Oder wuscheliges Fell?
- Ist es rot, blau oder grün?



Kinderseite

Gesichtstheater



Stell dich vor einem Spiegel oder nimm dir Mama/ Papa dazu:

Mache nacheinander diese Gesichtsausdrücke



Spielidee

1. Kind stellt sich vor den Spiegel und versucht selbst durch Mimik Gefühle nach zu spielen
2. Kind zeigt eine Mimik → Eltern müssen es erraten, anschließend muss das Kind erraten



Dein Kind will kooperieren.
Manchmal fehlt ihm nur das Werkzeug.
Und du kannst ihm dabei helfen.

Mit Hand & Herz



**PRAXIS FÜR
ERGOTHERAPIE & LERNTHERAPIE**

Aline Ulbrich

Mit Hand und Herz Praxis für Ergotherapie und Lerntherapie

Aline Ulbrich

Dorfst.1 04886 Beilrode/ Dautzschen

01522/ 7746114

Ergotherapie.ulbrich@gmail.com

Ergotherapie-mithandundherz.de