

4 Schritte Notfallplan

1 Ruhe bewahren

Versuche in allen Fällen die Ruhe zu bewahren.

Verbinde dich mit dir selbst:

Wie geht es mir? Was brauche ich gerade in dieser Situation?

Bleibe bei dir selbst – auch wenn du in der Öffentlichkeit bist.

Atme tief ein, öffne die Fenster oder trinke etwas.

Wenn du ruhig bleibst, kann dein Kind sich Co-Regulieren.

2 Kind & Situation wahrnehmen

Nehme zuerst die Situation und Gefühle für dich wahr.

Spiegel deinem Kind die Situation so neutral wie möglich.

Spreche die Gefühle deines Kindes aus.

Wiederhole dich in einem ruhigen Ton und achte auf deine eigene Stimme.

Dein Kind fühlt sich gesehen und ernst genommen.

3 Nähe anbieten

Biete deinem Kind Nähe an.

Kuscheln, geöffnete Arme, Hand halten, auf Augenhöhe sein, alles ist möglich.

Warte geduldig ab.

Dein Kind fühlt sich unterstützt.

4 Lösungen finden

Beginne erst mit diesem Schritt, wenn sich dein Kind beruhigt hat.

Je nach Alter biete zwei neue Lösungen/ Alternativen an.

Oder frage, dein Kind nach einer Lösung.

Dein Kind fühlt sich verstanden und respektiert.

P.S.: Habt euch lieb, besonders wenn es anstrengend ist.