



3-6
Jahre



ICH WILL ABER!

Vorlesegeschichten zum Thema Wut

Kinder platzen manchmal fast vor Wut!

Schon kleine Unzufriedenheiten lösen bei Kindern gelegentlich einen heftigen Wutausbruch aus. Zornig wird dann mit den Füßen aufgestampft oder gebrüllt. Manchmal breitet sich die Wut aber auch langsam im Bauch aus und Kinder ziehen sich zurück.

Mit diesem Buch erklären Sie ihrem Kind auf einfühlsame, altersgerechte und kreative Weise, wie es mit Wut umgehen kann und unterstützen es auf dem Weg seiner persönlichen Entwicklung. Ihr Kind kann sich mit den Figuren der Geschichten leicht identifizieren. Gemeinsam mit Ihnen kann es seine Gefühle verstehen, akzeptieren und sich beruhigen lernen.

So fördern Sie Ihr Kind von Anfang an!

Von
pädagogischen
Fachkräften
entwickelt.

Das finden Sie in diesem Buch:

- + 14 Vorlesegeschichten
- + Großer Eltern-Guide

Gemeinsam entdecken wir die Welt,
verstehen sie und entwickeln uns.



www.klett-lerntaining.de

€ (D) 15,95

ISBN 978-3-12-949830-9



9 783129 498309



3-6
Jahre

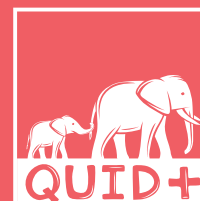


Barbara Franco

ICH WILL ABER!

Vorlesegeschichten zum Thema Wut

Eltern &
Kinder:
gemeinsam
wachsen



Klett

QUID+ entspringt dem Herzen einer Mutter. Einer Mutter, die sich, wie viele Eltern, oft die Frage stellt: „Was kann ich meinem Kind heute geben, damit es eine gute Zukunft hat?“

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben sich für dieses Buch entschieden! Denn sicher tragen Sie auch den Wunsch in sich, Ihrem Kind in Ihrer Rolle als Eltern das Beste zu geben. Wollen doch die meisten Eltern eines Tages zurückschauen und glücklich darüber sein, möglichst viele Gelegenheiten genutzt zu haben, gemeinsam schöne Zeiten mit ihrem Kind verbracht zu haben.

QUID+ hilft Ihnen dabei, Gelegenheiten zu finden, Ihr Kind auf seiner Reise optimal zu unterstützen, um seine Begabung zu entfalten – nicht, um es zu einer Superheldin oder einem Superhelden zu machen, sondern um neugierig die Welt zu erkunden. Unterstützen Sie Ihr Kind auf einfühlsame und altersgerechte Weise, um ein Leben voller Erlebnisse und Liebe zu führen.

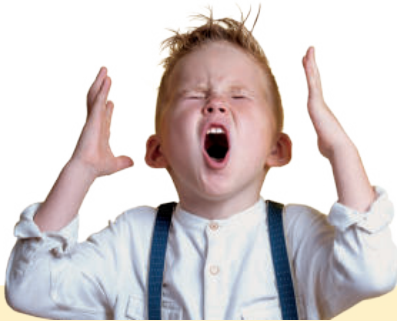
QUID+ ist ein Geschenk für alle Kinder. Denn alle Kinder sind neugierig, wissbegierig und wollen die Welt entdecken. Außerdem ist es ein Geschenk für alle Eltern, die ihr Kind auf diesem aufregenden Weg begleiten möchten.

Auch Gedanken können bei einem Kind eine Emotion auslösen und die gleiche emotionale Reaktion hervorrufen wie eine tatsächliche Situation.

Im Allgemeinen wird ein Kind wütend, wenn es das Gefühl hat, dass ihm Unrecht getan wurde. Besonders in folgenden Fällen:

- Wenn das Kind das Gefühl hat, dass jemand absichtlich etwas getan hat: „Er macht es mit Absicht.“
- Wenn das Kind denkt, dass jemand böswillig gehandelt hat: „Sie wollte mir wehtun.“
- Wenn das Kind das Gefühl hat, dass die Situation ungerecht ist: „Das ist nicht fair!“ oder „Ich habe das nicht verdient!“
- Wenn das Kind Abneigung gegenüber einer Person fühlt: „Ich mag ihn nicht.“

Es gibt verschiedene Arten, wie Kinder wütend werden können. Man kann diese Reaktionen grob in zwei Kategorien einteilen:



explodieren

Manchmal reagiert ein Kind mit einer sehr starken Explosion seiner Gefühle. In solchen Momenten verliert es die Kontrolle und kann laut werden (Schreien, Brüllen), oder auch körperlich aggressiv werden (z. B. Bisse, Tritte, Schläge, Kratzen) oder sogar Dinge werfen und zerbrechen. Diese Reaktionen sind oft das Ergebnis einer fehlenden Selbstkontrolle.



implodieren

Andere Kinder versuchen, ihre Wut zu unterdrücken, was zu innerer Anspannung führt. Diese Art der Kontrolle ist wie der Versuch, einen Ball unter Wasser zu halten – irgendwann springt er heraus und trifft das Kind vielleicht unerwartet. In solchen Momenten zeigt das Kind häufig, dass es sich schlecht fühlt, indem es weint, Bauchschmerzen bekommt oder sich zurückzieht. Manchmal kann es auch zur persönlichen Ablehnung oder Beleidigungen kommen.

Inhalt

Vorwort	8
-------------------	---

Vorlesegeschichten

Das wilde Meer	12
Ein tränenreicher Tag.	17
Das Zauberwort	27
Der Biss der Schildkröte	37
Ein guter Friseur	47
Das Restaurant im Garten	57
Die Rollerfahrt	67
Der Basketball-Champion.	77
Das Stifte-Monster	87
Beste Freundinnen	97
Ein Tag am Meer.	107
Ein Tag voller Missgeschicke	117
Das große Ungeheuer	127
Flammen im Bauch	136

Tipps und Tricks für Erwachsene

Lernspaß gemeinsam entwickeln mit QUID+.	146
Lernen und Bildung bewusst gestalten	147
Kognitive, emotionale und soziale Kompetenz	148
Umgang mit Wut.	150
Was ist Wut?	151
Das dreiteilige Gehirn	155
Warum entsteht Wut?	157
Wann kommt die Wut?	160
Wie teilen wir Wut mit?	164
5 Tipps zur durchsetzungsfähigen Sprache.	167
Die Rolle der Eltern als Emotions-Coach	168
Tipps, um Ruhe zu finden	172
Lass und spielen	175

Vorwort



Mit diesem Buch erklären Sie ihrem Kind auf einfühlsame, altersgerechte und kreative Weise die Welt und unterstützen es auf dem Weg seiner persönlichen Entwicklung.



Dieses Vorlesebuch wurde entwickelt
mit der wissenschaftlichen Beratung von Dr. Chiara Bosia,
Verhaltenspsychotherapeutin am Watson-Institut in Turin.

Sicher kennen Sie trotzige Ausrufe Ihres Kindes, wie „Ich will aber!“ oder wütendes Aufstampfen mit den Füßen. Dieses Buch gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, die Emotionen Ihres Kindes besser zu verstehen, insbesondere die Wut und ihre verschiedenen Facetten. Es zeigt Ihnen, welche Ursachen hinter dieser Emotion stecken können und wie Ihr Kind auf sie reagiert.

Dieses Vorlesebuch besteht aus zwei Teilen:

Der *Teil für Kinder* besteht aus 14 illustrierten Vorlesegeschichten. Jede Geschichte befasst sich mit einem häufigen Auslöser oder Ausdruck von Wut und die Ursachen. Die Hauptfiguren der Geschichten sind Kinder, mit denen sich Ihr Kind gut identifizieren kann. Die Situationen kennen wir aus unserem Alltag und sind gut nachzuvollziehen und verständlich. Die Geschichten sind nach dem Alter der Hauptfiguren geordnet, sodass Ihr Kind Schritt für Schritt verstehen kann, wie es zu Wut kommt und wie es damit umgehen kann.

Ausnahmen sind:

- Die erste Geschichte erklärt das Gefühl der Wut mit einem leicht verständlichen Bild.
- Die letzte Geschichte veranschaulicht, wie Wut wie ein Feuer wirken kann, das uns selbst entzündet und sich auf andere Menschen ausbreitet.

Vor jeder Geschichte finden Sie einen kleinen Steckbrief der jeweiligen Wutreaktion oder der zugrundeliegenden Ursache. Am Ende jeder Geschichte finden Sie passende Eltern-Tipps, Aktivitäten und Verhaltensweisen, die Ihnen im Alltag helfen können, Ihr Kind beim Umgang mit seiner Wut zu unterstützen.

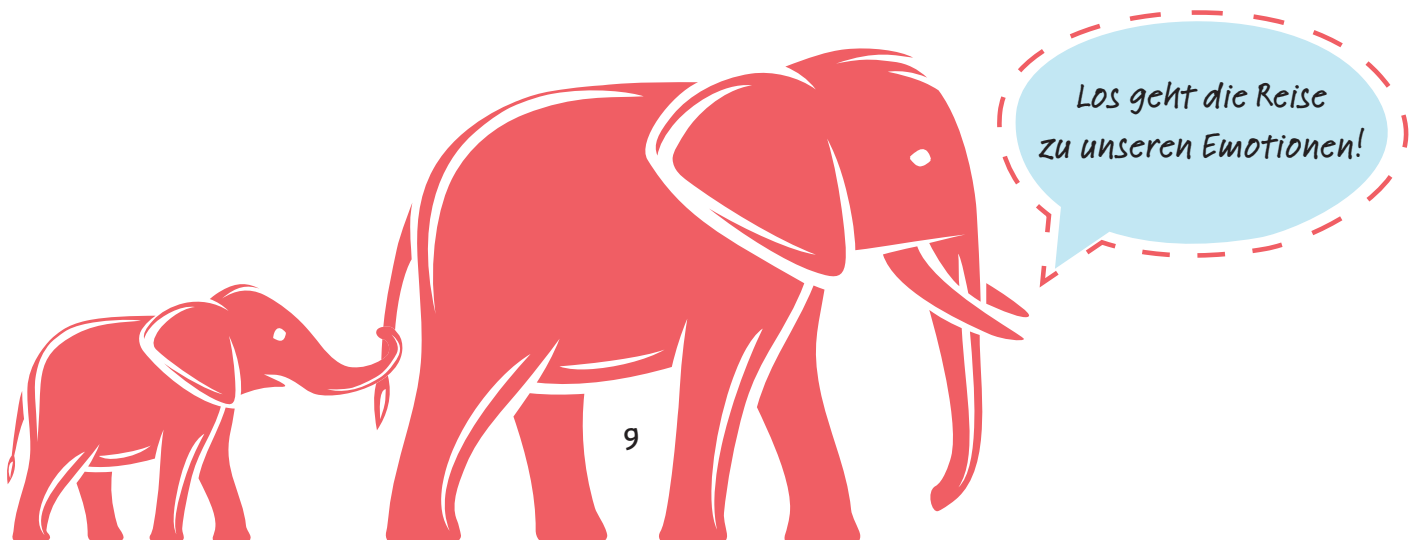
Den *Teil mit Tipps und Tricks für Erwachsene* finden Sie am Ende des Buches. Wenn Sie diesen Teil zuerst lesen, können Sie Ihr Kind beim Vorlesen der Geschichten optimal in seiner Entwicklung begleiten und erfahren, was hinter der Wut Ihres Kindes steckt. Sie erfahren, dass es zwei verschiedene Arten von Wutreaktionen gibt: Kinder, die ihre Wut wie ein Vulkan explodieren lassen, und solche, die ihre Wut eher in sich hineinfressen, wie ein Ball, den man unter Wasser hält. Sie lernen, wie der Körper auf Wut reagiert und wie Sie Ihrem Kind helfen können, die emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Wut-Signale zu erkennen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind beibringen können, seine Wut klar und konstruktiv zu kommunizieren – indem Sie eine klare Kommunikation und „Ich-Botschaften“ einsetzen, wie sie vom Psychologen Thomas Gordon empfohlen werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt spielt die Rolle der Eltern als „Emotions-Coach“, wie der amerikanische Psychologe John Gottman sie beschreibt. Das bedeutet, dass Sie lernen, die Emotionen Ihres Kindes zu akzeptieren und als wertvolle Gelegenheit zu nutzen, um besser mit ihm zu interagieren. Ein Emotions-Coach bietet nicht nur Lösungen für den Moment der Wut, sondern hilft dem Kind auch, langfristig einen gesunden Umgang mit dieser Emotion zu entwickeln.

Im letzten Abschnitt des Leitfadens finden Sie praktische Spiele und Aktivitäten, die Ihnen helfen können, mit intensiven Wutmomenten umzugehen, Ruhe zu bewahren und gemeinsam wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Hinweis: In den folgenden Vorlesegeschichten liegt zumeist ein klassisches Familienmodell zugrunde. Einige Geschichten können Sie beim Vorlesen auch auf Ihre oder eine andere Familienform übertragen. Sie können auch nach dem Vorlesen mit Ihrem Kind über die konkrete Situation in Ihrer Lebensgemeinschaft sprechen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg mit diesem Buch und beim Einsetzen der wertvollen Werkzeuge für einen einfühlsamen, altersgerechten und entspannten Umgang mit der Wut Ihres Kindes.



Wut ausdrücken durch

Eifersucht

Eifersucht ist eine komplexe Emotion, die bei Kindern im Alter von etwa 18 bis 24 Monaten zum ersten Mal auftreten kann. In diesem Alter haben Kinder ein gewisses Selbstbewusstsein entwickelt, das ihnen ermöglicht, diese Emotion zu erfahren.

Oft entsteht Eifersucht, wenn ein Kind das Gefühl hat, nicht genug Liebe zu bekommen oder wenn es zugunsten eines anderen Kindes zurückgesetzt wird. Häufig äußert sich dieses Gefühl in Wutausbrüchen.

Bei Kindern tritt Eifersucht oft auf, wenn ein kleiner Bruder, eine kleine Schwester oder eine andere Person, wie beispielsweise ein Cousin, ins Leben tritt. Dies kann entweder zu Beginn der ersten Monate des Neugeborenen geschehen, wenn sich die familiäre Routine verändert, oder später, wenn das jüngere Familienangehörige beginnt, aktiv mit dem älteren Kind zu interagieren – zum Beispiel beim Spielen.

Eifersuchtsmomente sind für Kinder eine wertvolle Gelegenheit, ihre eigene Identität zu entwickeln. Indem sie sich mit den Eigenschaften auseinandersetzen, die sie einzigartig machen, können sie lernen, sich selbst besser zu verstehen.

Ein guter Friseur

Malik spielt in seinem Zimmer mit seinen Spielzeugen. Doch plötzlich hört er ein lautes Geräusch aus dem Flur. Es ist Yara, seine kleine Schwester. Sie hat wieder mal sein Lieblingsspielzeug, den roten Rennwagen, in die Hand genommen. Doch jetzt ist eines der Räder abgebrochen! Malik springt auf und rennt zu Yara.

„Was hast du mit meinem Auto gemacht?“, ruft er ärgerlich.

Yara sieht ihn mit großen Augen an und sagt leise: „Es tut mir leid, Malik. Ich wollte nicht, dass es kaputt geht.“

Doch Malik ist sehr wütend und schimpft sofort los: „Du zerstörst immer meine Sachen!“

Yaras Augen füllen sich mit großen Tränen. Schnell verschwindet sie in ihrem Kinderzimmer. Malik steht da und schaut auf das kaputte Auto.

„Sie macht immer alles kaputt!“, denkt er und überlegt, wie er sich rächen könnte. „Vielleicht sollte ich etwas von ihrem Spielzeug kaputt machen.“

Als Yara ihren Mittagsschlaf macht, schleicht sich Malik in ihr Zimmer und schnappt sich Yaras Lieblingspuppe.

„Ich werde ihre Puppe so richtig hässlich machen!“, denkt Malik.

Geschickt schneidet er mit seiner Bastelschere ein paar Haare von Yaras Puppe ab.

„Ha, das hat sie davon!“, flüstert er und sieht sich stolz das Ergebnis an.

Doch als er die Puppe zurücklegt und in den Flur geht, fühlt er sich irgendwie komisch. Er schaut auf sein kaputtes Auto und überlegt. „Jetzt ist das Auto immer noch kaputt – und die Puppe auch“, denkt Malik traurig.

Plötzlich hört er, wie Yara weint.

„Oh nein“, denkt Malik. „Vielleicht war das doch keine gute Idee.“ Schnell rennt er zu Yaras Zimmer. Opa steht schon neben ihr und tröstet sie, bis sie sich beruhigt hat und nach einiger Zeit wieder eingeschlafen ist.



„Was ist passiert?“, fragt Opa Malik dann.

„Ich ... ich habe etwas Blödes gemacht“, murmelt Malik.

„Ich habe Yaras Puppe die Haare abgeschnitten, weil sie mein Auto kaputt gemacht hat,“ erklärt er.

Opa setzt sich zu Malik auf den Boden.





„Du bist ein großer Junge, Malik“, sagt er sanft. „Große Jungs handeln nicht aus Wut. Sei geduldig, besonders mit deiner kleinen Schwester.“ Malik sieht traurig zu Boden. „Aber sie macht doch immer alles kaputt!“, klagt er.

Opa nickt und meint: „Ja, das passiert, weil Yara jünger ist und noch nicht weißt, wie man vorsichtig mit deinen Sachen spielt. Aber du weißt, dass auch deine Mama und Onkel Marc früher oft gestritten haben, als sie klein waren. Das gehört dazu, wenn man Geschwister hat. Aber ihr habt euch trotzdem lieb.“

Malik denkt nach. „Aber Yara hat mein Auto kaputt gemacht!“, sagt er. „Ja, das ist blöd“, antwortet Opa. „Aber das bedeutet nicht, dass du ihr auch etwas kaputtmachen musst. Es gibt immer eine bessere Lösung. Hast du schon einmal versucht, mit uns darüber zu sprechen, statt dich zu rächen?“



Malik schaut Opa an und nickt: „Vielleicht hätte ich das tun sollen. Aber ich war so wütend.“

„Ich verstehe das“, erwidert Opa und nimmt Malik in den Arm. „Es ist okay, wütend zu sein. Aber Rache macht die Dinge nur schlimmer. Yara wird lernen, besser mit deinen Sachen umzugehen. Du kannst ihr dabei helfen! Zeig ihr, wie sie mit deinen Autos umgehen muss.“





Malik nickt und sucht nach einer Nadel und etwas Wolle. Er setzt sich an Yaras Bett und beginnt vorsichtig, die Wollfäden der Puppe zu befestigen. Es ist gar nicht so einfach, aber Malik hat nun eine Aufgabe, die ihm hilft, sich besser zu fühlen.

Als er fertig ist, sieht die Puppe fast wieder aus wie neu.

„Sie ist wirklich gut geworden!“, stellt Opa stolz fest. „Du bist ein guter Friseur, Malik!“

Malik strahlt und erklärt mutig: „Und jetzt will ich noch ein Mechaniker sein! Ich kann das Auto bestimmt mit deiner Hilfe reparieren!“

Er holt sein Auto und macht sich mit Opa ans Werk. Malik fühlt sich viel besser, weil er nun weiß, dass es immer eine Lösung gibt, auch wenn man wütend ist. Am Ende hat er nicht nur die Puppe repariert, sondern auch sein Auto wieder zum Laufen gebracht.

„Siehst du“, erklärt Opa, „manchmal ist es viel schöner, die Dinge selbst zu reparieren, als sich zu rächen. Das fühlt sich viel besser an, oder?“

Malik nickt und gibt fröhlich zu: „Ja, das fühlt sich wirklich gut an. Ich werde das nächste Mal geduldiger sein.“

Er ist nun nicht nur ein stolzer großer Bruder, sondern auch ein echter Mechaniker, der weiß, dass Liebe und Geduld oft die besten Lösungen sind.

Kleine Strategien für eine gute Geschwisterbeziehung

Die Beziehung zwischen Geschwistern, besonders zwischen älteren und jüngeren Kindern, ist eine wertvolle Ressource und spielt eine wichtige Rolle für die psychologische und soziale Entwicklung. Um Ihrem Kind zu helfen, diese Bindung von Anfang an zu stärken, ist es wichtig, dass Sie als Eltern ältere Kinder in die Lebenswelt eines jüngeren Geschwisterkindes einbeziehen. So fühlt es sich als Teil der neuen Familie, ohne dass es mit zu viel Verantwortung überlastet wird.

Hier sind einige kleine, aber hilfreiche Dinge, die Sie im Alltag umsetzen können:

- Vermeiden Sie Sätze wie „Du bist jetzt groß“.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um etwas mit Ihrem Kind allein zu unternehmen, ohne dass das jüngere Geschwisterkind dabei ist.
- Vermeiden Sie Vergleiche zwischen Kindern oder das Hervorheben von Unterschieden. Jedes Kind ist einzigartig, mit eigenen Stärken und Schwächen.
- Heben Sie die persönlichen Fortschritte Ihres Kindes hervor, z. B. mit der Frage: „Wie hast du dich im Vergleich zu vor einem Monat verbessert?“ anstatt Unterschiede zu anderen Geschwisterkindern zu betonen, wie zum Beispiel: „Schau mal, wie gut er/sie ist.“



Der Umgang mit Wut



Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, im Alltag positiv zu handeln. Sie helfen uns, mit den Herausforderungen umzugehen, die in unserer Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen auftreten können. Diese Fähigkeiten umfassen viele praktische Kompetenzen, die je nach Kultur und Lebenskontext variieren.

Eine besonders wichtige Fähigkeit ist das Emotionsmanagement. Dies bedeutet, die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu erkennen und damit umzugehen, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

- Für Ihr Kind ist es entscheidend, diese Fähigkeit zu erlernen, um sein **Wohlbefinden** zu fördern und sich gut zu entwickeln.
- Emotional kompetent zu sein, hilft Ihrem Kind, zu lernen, **Konflikte zu lösen** und gute zwischenmenschliche Beziehungen zu führen.
- Außerdem stärkt es **soziales Verhalten** – das heißt, Ihr Kind handelt freiwillig zum Wohl anderer, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

In diesem Vorlesebuch geht es speziell um die Wut, eine Emotion, die für Kinder oft schwer zu handhaben ist. Es ist wichtig, dass Ihr Kind lernt, Wut zu erkennen, ihr einen Namen zu geben, ihre Ursache zu verstehen und zu lernen, angemessen damit umzugehen. Genau wie bei anderen Gefühlen sollte Ihr Kind verstehen, dass es in Ordnung ist, Wut zu empfinden – ohne Angst oder Schuldgefühle. Es geht darum, diese Emotion zu akzeptieren und Wege zu finden, sie zu kontrollieren.

Besonders im Vorschulalter kann der Umgang mit Wut eine große Herausforderung darstellen. Dieses Buch ist ein hilfreiches Werkzeug, das Ihr Kind dabei unterstützt, emotional intelligenter zu werden.

Was ist Wut?



Neben den Emotionen Traurigkeit, Glück, Ekel, Überraschung und Angst gehört auch Wut zu den grundlegenden Gefühlen, die der amerikanische Psychologe Paul Ekman identifiziert hat. Diese sechs Emotionen sind in allen Menschen weltweit und in allen historischen Epochen vorhanden, unabhängig von kulturellen Unterschieden.

Wut spielt eine wichtige Rolle: Sie ist wie eine Alarmglocke, die uns darauf hinweist, dass **etwas nicht stimmt** – sei es eine unangenehme Situation, ein störendes Verhalten oder eine Person, die uns daran hindert, unsere Ziele zu erreichen. Wut aktiviert unseren Körper und Geist, um uns zu helfen, **das Problem zu bekämpfen** und zu beseitigen. Es ist wichtig zu wissen, dass Wut an sich nicht „falsch“ ist, aber wie wir mit ihr umgehen, kann es sein.

Wenn wir sehr wütend sind, fällt es uns schwer, klar zu denken. In solchen Momenten scheint es oft, als sei eine heftige Reaktion die einzige Lösung. Vielleicht haben auch Sie schon einmal Ihre Geduld verloren, die Stimme erhoben oder aus Frust einen Gegenstand geworfen. Es ist nicht einfach, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Doch es ist eine wichtige Aufgabe – nicht nur für uns als Erwachsene, sondern auch, um unserem Kind zu zeigen, wie es mit **dieser starken Emotion** umgehen kann.

Oft ärgern wir uns, wenn wir glauben, dass uns jemand absichtlich schaden möchte. Meistens sind es Menschen, mit denen wir eng verbunden sind – wie unsere Kinder, Partnerin oder Partner oder enge Freundinnen und Freunde. Mit ihnen teilen wir viele Erlebnisse und erwarten, dass sie uns verstehen und zuhören. Auch **Kinder testen manchmal bewusst unsere Reaktionen**. Sie möchten ihre Grenzen kennenlernen und ihre Persönlichkeit entwickeln. Dabei wissen sie, dass sie mit uns als Eltern eine besonders enge Beziehung haben, die auch schwierige Momente übersteht.



Viele Faktoren können Wut auslösen

