



ELTERN POST

Ausgabe
01/2026



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern



WUT BEI KINDERN BEGLEITEN

Wie Eltern helfen können

Liebe Eltern, liebe Familien,

Wut gehört zum Leben.
Alle Kinder werden manchmal wütend.

Kinder schreien.

Kinder weinen.

Kinder stampfen.

Dem Kind geht es gerade nicht gut.

Das Kind braucht Hilfe.

In dieser Elternpost erfahren Sie:

- Wut ist normal.
- Wut ist wichtig.
- So können Eltern helfen.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



WUT IST NORMAL

Wut ist ein Gefühl.

Wut ist wichtig

Wut zeigt: „Mir geht es nicht gut.“

Ich brauche Deine Hilfe“

Zum Beispiel zeigt das Kind:

- „Ich bekomme etwas nicht“
- „Ich finde das ungerecht“
- „Ich bin müde oder hungrig“
- „Ich bin krank“



- „Ich kann etwas nicht“
- „Mir ist kalt“
- Und es gibt noch viele andere Gründe für Wut bei Kindern

Kinder können mit ihren Gefühlen noch nicht gut umgehen.

Das lernen sie erst.

Ihr Gehirn ist noch eine Baustelle

Dabei brauchen sie Hilfe von den Eltern.

WAS HilFT BEI WUT?

1. Ruhig bleiben

Bleiben Sie ruhig.

Atmen Sie ruhig.

Sagen Sie:

- „Ich sehe dich.“
- „Du bist wütend.“
- „Ich bin da.“

2. Wenig reden

Bei großer Wut hört ein Kind schlecht zu.

Reden Sie wenig

Warten Sie ab.

Bleiben Sie da





3. Kindern helfen

Kinder brauchen Worte.
Worte für Gefühle.

Eltern können sagen:

- „Ich glaube, du bist wütend.“
- „Ist das gerade unfair?“
- „Ist das zu viel für dich?“

So lernt das Kind:

- „Ich bin wütend.“
- „Das ist ok“
- „Ich bekomme Hilfe.“

4. Grenzen zeigen

Alle Gefühle sind erlaubt.
Nicht jedes Verhalten ist erlaubt.

Sagen Sie:

- „Du darfst wütend sein.“
- „Du darfst Deinen Bruder nicht schlagen.“
- „du darfst ein Kissen schlagen.“





WUT-HILFEN FÜR DEN ALLTAG

Jedes Kind ist anders.
Nicht alles hilft jedem Kind.

Probieren Sie gemeinsam:

- Wut malen (mit Stiften und Farben)
- Wut wegkritzeln



- Kneten
- Kissen drücken
- Stampfen
- Tief ein- und ausatmen

- Ball werfen
- Musik hören
- kurz in einen ruhigen Raum gehen
- dreimal Hände ausschütteln
- Einen Zettel zerreißen



Fragen Sie:

- „Was hilft dir bei Wut?“





DAS MACHT DIE WUT NOCH SCHLIMMER:

- Vorwürfe
z.B. "und was hast DU gemacht?"
- Klein reden
z.B. "ist nicht so schlimm"
- Ablenken
z.B. "jetzt essen wir erst einmal"
- Ratschläge
z.B. "geh hin und entschuldige dich sofort"

HILFE HOLEN

Holen Sie sich Hilfe, wenn:

- Wut sehr oft kommt
- Andere Kinder verletzt werden

Hilfe holen ist gut.

Hilfe holen ist schlau.





HILFSANGEBOTE

Kinderbuch:

- Wohin mit meiner Wut?
→ Dagmar Geisler, LOEWE Verlag

Video:

- Was ist das gute an Wut?:
→ https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/kinder-und-gefuehle/wut.php#frage_1

KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGS- STELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration