

### **Elterntipp zu Teil 3**

**Sie können Ihrem Kind beim Umgang mit Ärger und Wut helfen, wenn Sie folgendes tun:**

- Helfen Sie Ihrem Kind zu erkennen, wenn es ärgerlich ist. Fragen Sie es „Wie fühlst du dich?“ oder sagen Sie „Das muss schwer für dich sein.“
- Atmen Sie zusammen mit Ihrem Kind dreimal tief durch, zählen langsam rückwärts und sagen „Beruhige dich“, wenn es ärgerlich ist.
- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von seinen Gefühlen spricht. Oft kann ein Kind diese Gefühle überwinden, während es darüber spricht.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie selbst diese Fähigkeiten in täglichen Situationen nutzen.