

Lass mich in Ruhe! Du bist so gemein! Blöde Kuh! Ich hasse dich!

Was ist Aggression?

Definition:

Aggression kommt aus dem lat. "Aggredi", heißt:
Sich an einem anderen Ort begeben, etwas in Angriff zu nehmen,

Angst, Wut, Zorn, Ärger sind die Gefühle die der Aggression vorausgehen, d.h. Aggression ist die Handlung die auf diese Gefühle folgt. Wenn ich die Gefühle nicht ausdrücken kann (wenn ich nicht von den Eltern wahrgenommen werde; *Indianer kennt keinen Schmerz*) dann flippt das/ihr Kind irgendwann mal aus, das Fass läuft über. Das erlebt man als Eltern dann unpassend.

Rot vor Wut!
Blind vor Zorn!
Ich kann dich auf den Mond schießen!

Jedes Kind, jeder Mensch hat ein recht auf seine Wut. Aber nicht darauf andere damit zu verletzen (hauen beißen, schlagen, verbal bewusst zu verletzen).

Aggression braucht das Kind um für sich selbst einzustehen (seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen), sich zu schützen und abzugrenzen.
z.B. Nein zu sagen, nein ich will das nicht! Dieses Verhalten ist sehr wichtig für die Kinder, da sie dadurch zu autonomen und unabhängigen Menschen heranwachsen können (Selbstwert/Selbstbewusstsein-bewußtheit). Aggression ist wichtig für das spätere Leben, damit ein Mensch erfolgreich sein und seine Ziele erreichen kann. Wenn ein Mensch nicht nein sagen kann, ist er auch kein glücklicher Mensch.

Erste Hilfe Koffer bei aggressiven Verhalten:

Geschichten gegen die Wut (Anna und die Wut,...)

Wutpuppe (selber basteln, Konturen des Kindes nachmalen)

Sand- und Sitzsäcke

Düfte, Duftdose mit Lavendel

Viel in die Natur gehen, erdigen

Lassen sie ihr Kind ausweinen, es kann somit ihren Kummer ausweinen, verarbeiten und sich in Folge entspannen.

Reizüberflutung, Müdigkeit kann auch zu aggressiven Verhalten führen. Dh. für genügend Auszeiten und Entspannung im Alltag sorgen (nicht nach Kindergarten noch täglich Musikschule, Turnverein, Malkurs,...)

Schauen sie auf sich!!! Entspannen sie sich!!! Wenn Sie in ihrer Mitte sind, kann sie nichts so schnell „aus der Rolle bringen!“

.....

NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .
Gordon Familientrainerin i.A

BIRGIT KOGLER

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: www.kinder-glueck.com

Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com