



**PAPA,
DU BIST
BLÖD!**

Konflikte und Beziehungen

Probleme aushalten, miteinander leben.

Hier ein paar Tipps für dein Verhalten:

● **Bleib ruhig!**

Nimm verletzende Worte deines Kindes nicht persönlich.

Das Kind ist wütend auf die Situation.
Es ist nicht auf dich als Mama oder Papa wütend.

Sag deinem Kind zum Beispiel:
Deine Worte haben mich verletzt!
Ich brauche jetzt ein wenig Abstand, ich
brauche eine kurze Auszeit.



● **Wenn die Situation wieder ruhig ist: Sprich mit deinem Kind!**

Sag zum Beispiel:
Du hast gesagt: Papa, du bist blöd!
Deine Worte haben mich verletzt.
Deine Worte haben mich traurig oder wütend gemacht.

● **Sag deinem Kind, dass sein Verhalten nicht Ok ist.**

Mama oder Papa möchten so ein Verhalten nicht!

Sag deinem Kind: Ich liebe dich trotzdem.
Wir suchen gemeinsam eine Lösung.

Zum Beispiel:
Ich möchte nicht, dass du im Streit oder
in deiner Wut solche Worte sagst.
Sag solche Worte nicht zu mir und nicht zu
anderen Menschen!
Wie kannst du es das nächste Mal besser machen?
Was könntest du das nächste Mal, wenn du wieder viel
Wut spürst, anders machen?



Starke, feste Beziehungen sind für die
Entwicklung eines Kindes sehr wichtig.

Kinder dürfen Fehler machen.

Sie dürfen lernen, dass Probleme gelöst
werden können.

Kinder müssen spüren, dass sie geliebt werden,
auch wenn ihr Verhalten schlecht war.

Das Kind soll spüren: Ich bin trotzdem geliebt.



SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention
Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis



Leicht Lesen