

Mein Notfallkoffer - Ideensammlung für Ablenkung in stressigen Situationen

Hier seht ihr eine Liste mit Dingen, die mir im Alltag helfen, stressige Momente mit meinen Kindern zu überstehen, ohne die Situation zu verschlimmern. Markiert doch einfach welche dieser Ideen zur Ablenkung euch gefallen und probiert sie aus.

Allgemeine Strategien

- sich hinsetzen, abwarten und durchatmen: Wenn ich nicht weiß, was ich jetzt tun soll, tue ich erstmal gar nichts, bis mir etwas einfällt.
- bewusst ein- und ausatmen
- rückwärts zählen von 10 bis 1 oder Kopfrechnen (1x1)
- schnaufen, knurren, prusten, Grimassen ziehen, Augen rollen
- kurz den Raum verlassen und sich beruhigen, zum Beispiel im Badezimmer (Voraussetzung: das Kind ist solange in Sicherheit; wenn nicht, vorher sichere Bedingungen für das Kind schaffen)
- mit dem Kind die Situation verlassen (gemeinsam in einen anderen Raum gehen)
- sich selbst mit Hilfe starker Sinnesreize ablenken: Chilischote, Wasabi, Eiswürfel, Vitamin-Brausetabletten o.ä. in den Mund nehmen; in eine Zitronenspalte beißen; laute Musik hören (Kopfhörer); kalt duschen
- Routineaufgaben erledigen (z.B. Tisch decken, Geschirr abtrocknen)
- aus dem Fenster schauen und beschreiben was ich sehe
- ein lustiges Video anschauen
- ein Rätsel/ Sudoku lösen
- sich bewegen: Kniebeugen, Liegestütze, Stresshocke (mit geradem Rücken an die Wand lehnen, mit Oberkörper nach unten rutschen - so als würde man sich auf einen Stuhl setzen, Sitzposition halten)
- einen Zettel mit hilfreichen Gedanken und Ideen lesen (vorher vorbereiten!), z. B.: »Ich tue, was ich kann und gebe mein Bestes. Ich werde das schaffen.«
- jemanden anrufen

Bei schreienden Babys (wenn sie schreien und alle möglichen Ursachen schon überprüft sind, wie Hunger, volle Windel, Durst etc.)

- sich selbst sagen: »Es geht vorbei, es ist normal, dass Kinder schreien.«
- Ohrstöpsel nehmen oder über Kopfhörer Lieblingsmusik hören, während man das Baby auf dem Arm hält und beruhigt
- sich mit dem Kind auf dem Arm bewegen (tanzen, hüpfen, wippen, Kniebeugen machen)
- neugierige Haltung einnehmen: das Kind genau betrachten oder genau registrieren, wie es schreit, so als müsste man dies einem Marsmenschen beschreiben
- beruhigende Musik spielen

Mit älteren Kindern

- sich gemeinsam mit dem Kind ablenken (spielen, malen, singen, kochen, baden)
- sich gemeinsam auf etwas konzentrieren (kleine Kinder: blaue Gegenstände im Raum suchen/zählen; ältere Kinder: Tiere die mit „A“ anfangen sammeln)
- sich Luft verschaffen (Termine/ Aufgaben verschieben, sich Zeit nehmen)
- sich selbst sagen: »Es geht vorbei, es ist normal und auch gut, dass Kinder ihren eigenen Willen haben.«
- sich eine kurze Auszeit vom Kind verschaffen (in einen anderen Raum gehen, zum Beispiel in das Badezimmer)