

## Tipps für den Familienalltag



### Wie gehe ich mit meiner Wut/Aggression, aber auch der meiner Kinder um?

Wenn wir längere Zeit miteinander im Haus verbringen, kann es schon einmal vorkommen, dass die Kinder ausflippen und sich Wut und Aggression zeigen.

Mit ein paar einfachen Tricks wie z.B. durchatmen und in Gedanken bis zehn zählen, können Sie ihre Wut gut in Schach halten. Eine Reihe von Wut-Spielen helfen den Kindern, mit ihren angestauten Gefühlen gut umzugehen und sind obendrein noch lustig .



### Wie gehe ich mit den Ängsten meiner Kinder um?

Der Corona-Virus beherrscht momentan die Medien und die Gespräche vieler Menschen, das geht auch an unseren Kindern nicht vorbei.

Nehmen Sie bitte die Sorgen und Ängste Ihrer Kinder ernst.

Wir haben Ihnen ein paar Tipps und Spiele zusammen getragen, die Ihnen helfen können mit Ihrem Kind zu sprechen und es bestmöglich zu unterstützen.



### Wie bringe ich Struktur in den Alltag?

In dieser neuen Ausnahmesituation ist es ratsam neue Alltagsstrukturen zu finden.

Seien Sie dabei nicht zu streng!  
Es ist für die ganze Familie eine neue Herausforderung.

Gestalten Sie gemeinsam einen Plan und vereinbaren Sie Fixpunkte im Alltag. Denn diese geben Ihren Kindern Sicherheit und sind ein wichtiger Orientierungspunkt.

### Weitere Informationen zu den Themen finden Sie hier:

- **Tipps „Hilfe, mein Kind ist wütend und aggressiv! Und ich gleich dazu!“**  
[https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Psychosoziales\\_Teil-1-Wut.pdf](https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Psychosoziales_Teil-1-Wut.pdf)
- **Tipps „Wie gehe ich mit der Angst meines Kindes um?“**  
[https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Psychosoziales\\_Teil-2-%C3%84ngste.pdf](https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Psychosoziales_Teil-2-%C3%84ngste.pdf)
- **Tipps „Wie bringe ich Struktur in den Alltag?“**  
[https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Psychosoziales\\_Teil-3-Struktur.pdf](https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Psychosoziales_Teil-3-Struktur.pdf)