

Umgang mit Ärger und Frust in der Familie

- Aussprachen bzgl. Frust und Ärger ankündigen und Gesprächsbereitschaft aller herstellen
- dabei werden „Ich-Botschaften“ seitens der Eltern verwendet („Ich muss was loswerden...“, „ich wünsche mir...“)
- Aussprache kurz fassen → ein aktuelles Thema bzw. ein Vorfall aufgreifen
- konkrete Veränderungswünsche äußern → Chance, um Veränderungen ins Rollen zu bringen, kreative Ideen sammeln
- Gelassenheit bei jüngeren Kindern
- Verleihen von Struktur und logische Konsequenzen (bei größeren Kindern)
- Familienerhalt stärken → sich eine Belohnung gönnen, wenn Fortschritte sich ergeben
- Kleine Ziele setzen, um gemeinsame Erfolgserlebnisse zu fördern
- „Familienkonferenzen“- Erwartungen, Wünsche, Bedürfnisse aller Familienmitglieder ernst nehmen und Raum geben (evtl. Regelungen für Familie treffen)
- Seien Sie sich bewusst, dass es eine stark herausfordernde Zeit ist, die alle Kräfte braucht

Ärger und Frust kann auch als Chance betrachtet werden, um Veränderungen ins Rollen zu bringen, wenn man diese aufgreift und gemeinsam bearbeitet.

Bei weiteren Fragen und Beratungsbedarf wenden Sie sich bitte an die Familienberatungsstelle!