

Grounding-Technik für Kinder



Dein Kind steigt wütend ins Auto ein und steht kurz vor einem Wutanfall? Dann probiere diese einfache 5-4-3-2-1-Übung aus. Sie hilft deinem Kind, sich zu orientieren, im Moment anzukommen und die innere Anspannung zu lösen.

So geht's

5

5 rote Dinge, die du siehst.



4

4 Dinge, die du hören kannst.



3

3 Dinge, die du gerade fühlst – zum Beispiel die Lehne des Sitzes, das Fenster oder deine Jacke.



2

2 Dinge, die du riechen kannst.



1

1 Sache, die du siehst und die ganz klein ist.



Warum das hilft

Diese Übung lenkt die Aufmerksamkeit deines Kindes zurück in den Moment. Über die Sinne kann es innere Anspannung abbauen und wieder besser bei sich ankommen.



Wichtig

Vielleicht klappt es nicht gleich beim ersten Mal. Probiert die Übung öfter aus und übt sie auch in ruhigen Momenten. Mit etwas Übung kann daraus ein hilfreiches Ritual werden.



Besonders hilfreich bei:

- Autofahrten
- Hausaufgaben
- Übergängen
- vor dem Schlafengehen

Wofür romy-lernt.com steht

romy-lernt.com unterstützt Eltern von willensstarken, sensiblen Kindern dabei, Wutanfälle, Machtkämpfe und Dauerstress besser zu verstehen – und im Familienalltag wieder mehr Ruhe, Verbindung und Harmonie zu finden.



Soforthilfe für betroffene Eltern

Mini-Produkt: Führen ohne Machtkampf
www.romy-lernt.com/fuehren-ohne-machtkampf



Zum Mini-Produkt