

SOS-ELTERN NOTFALLKARTEN

Diese Karten sind dein schneller Helfer für stressige Alltagssituationen mit Kindern. Sie geben dir sofort umsetzbare Tipps und kleine Rettungsanker, wenn gerade nichts mehr geht – ohne langes Nachlesen oder Suchen.

So nutzt du die Karten:

1. Wähle die passende Karte zu deiner aktuellen Situation.
2. Lies die 3 SOS-Akutinterventionen und setze sie direkt um.
3. Atme einmal tief durch und finde schnell wieder Ruhe, Klarheit und Verbindung zu deinem Kind.

Inhalt

1. Mein Kind hört nicht
2. Mein Kind schlägt, zwickt & beißt
3. Mein Kind will nicht Zähne putzen
4. Mein Kind will nicht in den Kindergarten
5. Mein Kind schläft nicht alleine
6. Mein Kind ist wütend & aggressiv
7. Mein Kind weint bei jeder Kleinigkeitn
8. Mein Kind will sich nicht anziehen
9. Mein Kind provoziert mich absichtlich
10. Mein Kind isst nicht

SOS: MEIN KIND HÖRT NICHT!

3 schnelle Hilfen, wenn dein Kind nicht reagieren will.

1

Augenkontakt herstellen

Geh in die Hocke, auf Augenhöhe deines Kindes, und nenne seinen Namen. Kinder reagieren besser, wenn sie sich direkt wahrgenommen fühlen.



2

Kurz & klar sprechen

Klare, einfache Botschaften helfen Kindern, dich schneller zu verstehen.



3

Wahl anbieten

„Willst du die rote oder die blaue Hose?“ Das stärkt die Kooperation, statt Druck aufzubauen.



4

Wenn nicht's geht:

Mach **eine kleine Pause**: Atme tief durch und sprich erst, wenn du ruhig bist. Dein Kind spürt deine Gelassenheit und reagiert eher auf klare, entspannte Ansprache.



Fazit

Je ruhiger und klarer du bleibst, desto leichter hört dein Kind auf dich – dein Verhalten zeigt ihm, wie Konflikte ohne Stress gelöst werden.

SOS: MEIN KIND SCHLÄGT, ZWICKT UND BEISST

Wenn dein Kind handgreiflich wird, helfen diese Sofortmaßnahmen, um die Situation zu entschärfen.



1

Stopp-Signal

Geh einen Schritt zurück und sag ruhig „Stopp, ich lasse mich nicht schlagen.“

2

Gefühle benennen

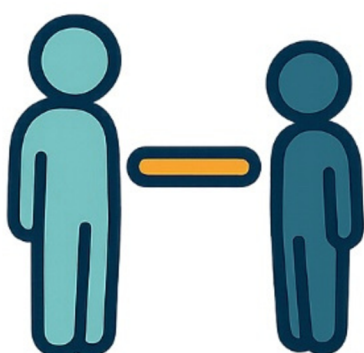
„Ich sehe, du bist wütend.“
Das hilft, Emotionen zu sortieren.



3

Distanz schaffen

Geh einen Schritt weg, damit ihr beide zur Ruhe kommt.



4

Wenn nicht's geht:

Biete eine Energie-Ablenkung an, z. B. ins Kissen boxen oder stampfen.



Fazit

Je ruhiger und klarer du bleibst, desto leichter hört dein Kind auf dich – dein Verhalten zeigt ihm, wie Konflikte ohne Stress gelöst werden.

SOS: MEIN KIND WILL NICHT ZÄHNEPUTZEN

Mach aus dem Zähneputzen keinen Machtkampf – mit diesen Tricks klappt es leichter.

1

Spielerisch starten

Lass das Kind zuerst dir die Zähne „kontrollieren“.



2

Timer oder Lied

2 Minuten mit Musik oder Sanduhr spielerisch gestalten.



3

Mitentscheiden lassen

„Willst du die rote oder blaue Zahnbürste?“



4

Wenn nicht's geht:

Heute einmal nur mit dir gemeinsam putzen, morgen wieder alleine versuchen.



Fazit

Spaß und Beteiligung lösen oft mehr aus als Druck.

SOS: MEIN KIND WILL NICHT IN DEN KINDERGARTEN

Trennungen am Morgen sind schwer – so erleichterst du den Start.



1

Kurz & liebevoll verabschieden

Trennungen am Morgen
sind schwer - so
erleichterst du den Start.

2

Ritual einführen

Immer gleiche
Abschiedsumarmung
oder Spruch.



3

Lieblingsobjekt mitgeben

Ein Kuscheltier oder
persönlicher Gegenstand
gibt Sicherheit.



4

Wenn nicht's geht:

Lass dein Kind einen Teil
des Weges selbst
bestimmen (z. B. welche
Jacke).



Fazit

Sicherheit und klare Abläufe
erleichtern den Abschied.

SOS: MEIN KIND SCHLÄFT NICHT ALLEINE

Sanfte Schritte helfen, dein Kind an das Alleinschlafen zu gewöhnen.

1

Kurz bleiben

Setz dich für ein paar Minuten neben das Bett.



2

Beruhigendes Ritual

Lied, Geschichte oder sanfte Hand auf dem Rücken.



3

Nach und nach entfernen

Jeden Abend etwas kürzer dabeibleiben.



4

Wenn nicht's geht:

Eine Nachlicht- oder Traumreise-Geschichte beruhigt zusätzlich.



Fazit

Geduld und kleine Schritte schaffen Vertrauen für die Nacht.

SOS: MEIN KIND IST NUR WÜTEND UND AGGRESSIV

So fängst du dein Kind in Wutmomenten auf, ohne selbst die Kontrolle zu verlieren.



1

Ruhe ausstrahlen

Dein Ton und Körperhaltung wirken deeskalierend.

Sicherer Raum

Gefährliche Gegenstände wegräumen, Rückzug anbieten.

2



3

Gefühle spiegeln

„Du bist gerade sehr wütend, das ist okay.“



4

Wenn nicht's geht:

Eine Nachtlicht- oder Traumreise-Geschichte beruhigt zusätzlich.



Fazit

Geduld und kleine Schritte schaffen Vertrauen für die Nacht.

SOS: MEIN KIND WEINT BEI JEDER KLEINIGKEIT

Manchmal fühlen sich kleine Dinge riesig an – so begleitest du dein Kind einfühlsam.



1 Ernst nehmen

Sag: „Ich sehe, das macht dich traurig.“

2 Kurz trösten

Eine Umarmung oder sanfte Berührung beruhigt.



3 Ablenkung anbieten

Nach kurzer Zeit gemeinsam etwas Schönes starten.



4 Wenn nicht's geht:

Lass dein Kind kurz ausweinen, ohne sofort zu trösten, wenn es das braucht.



Fazit

Deine Geduld und Zuwendung helfen, die Emotionen leichter zu tragen.

SOS: MEIN KIND WILL SICH NICHT ANZIEHEN

Wenn das morgendliche Anziehen zum Drama wird, helfen diese schnellen SOS-Strategien.



1

Wahlmöglichkeit geben

„Willst du zuerst die Hose oder das T-Shirt anziehen?“

2

Spielerisch gestalten

Mach ein Anzieh-Spiel oder nutze einen Timer als Wettbewerb.



3

Kleine Schritte

Nur ein Kleidungsstück auf einmal anziehen, loben nach jedem Schritt.



4

Wenn nicht's geht:

Heute das Kind im Schlafanzug starten lassen und die Kleidung unterwegs wechseln – entlastet den Morgen.



Fazit

Weniger Druck, mehr Spaß und kleine Erfolge machen das Anziehen entspannter.

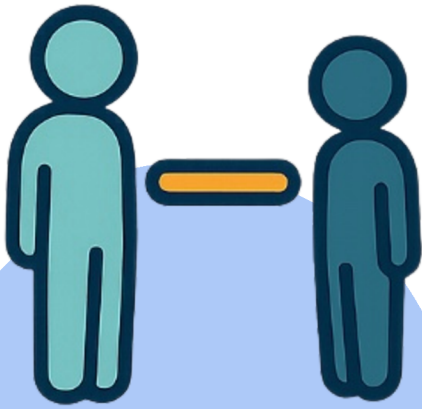
SOS: MEIN KIND PROVOZIERT MICH ABSICHTLICH

Bleib ruhig und souverän, auch wenn dein Kind dich herausfordert.

1

Nicht sofort reagieren

Kurz atmen, nicht in die Provokation einsteigen.



2

Klare Grenze setzen

Ruhig sagen, was nicht erlaubt ist.



3

Auf gewünschtes Verhalten umleiten

„Komm, hilf mir lieber beim Tischdecken.“



4

Wenn nicht's geht:

Reagiere einmal mit Humor – ein Lächeln oder ein spielerischer Spruch bricht die Spannung.



Fazit

Souveräne Gelassenheit entzieht Provokationen die Kraft.

SOS: MEIN KIND ISST NICHT

Wenn dein Kind das Essen verweigert, bleib ruhig und setze auf kleine, wirkungsvolle Schritte.



1

Druck rausnehmen

Kein Zwang, kein Betteln, das entspannt die Situation.

2

Minimale Portionen

Lieber winzige Häppchen anbieten statt volle Teller.



3

Mitmachen

Gemeinsam essen, das Kind schaut sich dein Verhalten ab.



4

Wenn nicht's geht:

Lass dein Kind einmal nur probieren, ohne aufzuessen – so entsteht Vertrauen statt Stress.



Fazit

Gelassenheit und kleine, positive Erfahrungen schaffen langfristig eine entspannte Essenssituation.