

# **WUT und andere heftige Emotionen konstruktiv ausdrücken statt unterdrücken**

Wut und Angst können sehr heftige Emotionen sein, mit denen konstruktiv umzugehen, uns Eltern manchmal nicht leicht fällt. Noch schwieriger ist es für unser Kleinkind, mit seiner Wut konstruktiv umzugehen. Es lernt dies ja gerade erst - und zwar vor allem von uns Eltern.

**Ziel dieses Workshops ist, dass Eltern**

- ➔ eine positive Sicht auf die Kraft der Wut und der anderen Emotionen als natürliche Lebensenergien gewinnen,
- ➔ sich ihres eigenen Umgangs mit Emotionen bewusst werden
- ➔ und ihre Kinder dabei einfühlsam unterstützen lernen, ihre Emotionen wie z.B. Wut konstruktiv auszudrücken anstatt zu unterdrücken.
- ➔ Dies führt dazu, dass Kinder auch im Umgang mit anderen Kindern zusehends ihre Konflikte konstruktiver und freundlicher bewältigen können.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

**Info & Anmeldung: [Berta.Kainz@Baby-Uni.at](mailto:Berta.Kainz@Baby-Uni.at) 0664 1251575**

