# 10 Ideen, um das Nervensystem Deines Kindes **im Akutfall** zu regulieren

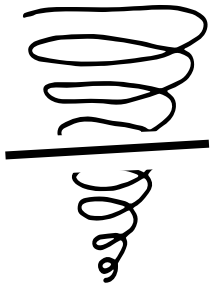
Du bist der Anker
wenig reden, mehr Sicherheit ausstrahlen (=Co-Regulation )



Bewegung statt stillsitzen
tanzen, rennen, kitzeln, zappeln, spazieren, uvm.

raus aus der überfordernden Situation - Reize reduzieren

gemeinsam atmen
4-4-4-4 (einatmen, halten, ausatmen, halten)



halte Körperkontakt (mit Druck), Du erdest Euch beide

**Beziehung vor Erziehung**

Halte den Raum - alle Emotionen sind ok und dürfen sein!!
Nichts reglementieren - einfach da sein!

zieh die Schuhe Deines Kindes aus - lass es den Boden barfuß spüren



biete Handlungs-alternativen an
(schreien, stampfen, rennen, Wutball, Boxmatte, usw.)

Benenne die Emotionen, die Du wahrnimmst (z.B. “oh, das macht Dich ganz schön wütend”)

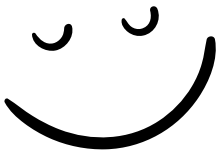
# 10 Ideen, wie das Nervensystem Deines Kindes grundsätzlich ruhiger bleibt

**Du bist die liebevolle Führung und vermittelts Sicherheit**

**raus aus dem Kopf, rein in den Körper - Ziel von Bewegung ist das Spüren von sich selbst**



**Reize grundsätzlich reduzieren/minimieren Geräusche, Licht, Gerüche, Geschmack, Kleidung, Deko, Atmosphäre, uvm.**



**Atemübungen** täglich üben, um im Notfall sicher darauf zugreifen zu können

**Alle Übergänge & Veränderungen gut vorbereiten - auch die schönen Aktivitäten oder scheinbaren Kleinigkeiten**

**raus in die Natur** im Akutfall, aber auch so oft wie möglich einfach so

**Beziehung vor Erziehung**

**häufig erden durch Barfußgehen und tief sitzen (über die Wirbelsäule nach unten atmen)**

**regelmäßige Pausen einlegen**

**Körperdruck durch festes streicheln, eine schwere Decke, Massage, kuscheln, usw,**

