

Literaturtipps zum Thema „Konstruktiver Umgang mit Wut und Aggression“



Sachbücher:

„Aggression“ – Jesper Juul, S. Fischer Verlag

Aggression ist unerwünscht, in unserer Gesellschaft und besonders bei unseren Kindern. Aggressives Verhalten gilt als Tabu und wird diskriminiert. Was wir mit der Unterdrückung dieser legitimen Gefühle anrichten, wie wichtig es ist, diese zuzulassen und wie wir mit ihnen konkret umgehen können, zeigt der bekannte und erfolgreiche Familientherapeut Jesper Juul eindrucksvoll in diesem Buch.

„Das gewünschte Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“

Der Entspannte Weg durch“ Trotzphasen“ Danielle Graf und Katja Seide, Beltz Verlag

Das gewünschte Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“

Gelassen durch die Jahre 5-10, Danielle Graf und Katja Seide, Beltz Verlag

Diese Bücher habe ich leider erst kürzlich entdeckt und noch nicht zu Ende gelesen, scheinen mir aber viele gute Beispiele zu enthalten.

Die Autorinnen machen Mut, Wege abseits der klassischen Erziehung mit festen Grenzen und strenger Konsequenz zu gehen. Sie erklären, was in den Kindern vorgeht und warum Trotzphasen wichtige Entwicklungsphasen sind, die Eltern aktiv annehmen sollten, statt sie zu unterdrücken. Die witzig-persönlichen Erfahrungsberichte, praktischen Tipps und neuesten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung sind Balsam für die Seele gestresster Eltern.

„Schmerzgrenze“ – Joachim Bauer, Heyne Verlag

Das Ende eines Mythos: wie Aggression entsteht und warum

Gewalt in der U-Bahn, Amokläufe, kriegerische Auseinandersetzungen – täglich erreichen uns Nachrichten über zwischenmenschliche Aggression. Bestsellerautor und Neurobiologe Joachim Bauer geht dem Phänomen Gewalt auf den Grund und entlarvt den sogenannten Aggressionstrieb als Mythos. Bauer erklärt die Bedeutung der »Schmerzgrenze« für die Entstehung menschlicher Aggression und erläutert, wie sich gewalttätige Psychopathen von durchschnittlich gesunden Menschen unterscheiden. Das Buch zeigt, was wir privat, gesellschaftlich und politisch tun können, um Gewaltspiralen zu vermeiden und den Frieden zu bewahren.

Gemeinsam durch die Wut, Kathrin Hohmann, edition claus

Wie achtsamer Umgang mit Aggression die Beziehung stärkt

Spätestens wenn Kinder ihren eigenen Willen zeigen, werden wir Erwachsenen herausgefordert, darauf zu reagieren. Plötzlich treibt uns die Wut eines Kindes in den Wahnsinn und drückt bei uns

Knöpfe, die in uns tiefe Gefühle und Aggressionen freisetzen. Sätze wie: Lass dir nicht auf der Nase herumtanzen! tauchen plötzlich in und um uns auf. Wollten wir nicht gelassen bleiben? Dieses Buch begleitet dich darin, die Wut und Aggression, sowohl die eigene wie die des Kindes, zu verstehen. Es zeigt dir auf einfühlsame Weise wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Wege, wie du auf den Gefühlswellen reiten kannst, ohne von ihnen mitgerissen zu werden. Du wirst erfahren, wie du das Kind durch die Wut begleitest gewaltfrei und bestärkend! Leicht verständlich, wissenschaftlich belegt und einladend verfasst. Mit praktischen Tipps, zahlreichen Beispielen aus dem Alltag, reich an Reflexionsübungen und prägnanten Grafiken.

Kopfhoch, Das kleine Überlebensbuch, Dr. med. Claudia Croos-Müller, Kösel-Verlag
Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern
Kleine Körperübungen für Klein und Gross

Kinderbücher:

Willi und sein Wütherich, Eva Oringsky, Iskopress
4-6J Wie aus der zerstörerischen Wut ein Beschützer der eigenen Grenzen und Bedürfnisse wird

Das kleine Wutmonster, Britta Schwarz, Manfred Tophoven, Annette Betz Verlag
3-5J

Conny ist wütend, Liane Schneider, Janina Görrissen, Carlsen Verlag
3-6J

Das Farbenmonster, (Gefühle benennen und sortieren) Anna Llenas, Velber Verlag
2-6J

Wie Betty das Wutgewitter bändigt, Stefanie Kirschbaum, Festland Verlag
Vorlesebuch für Kinder ab 8J

Wenn ich wütend bin, Sommer und Nesshöver, Carlsen Verlag
Das Äffchen Wim ist wütend und die Tiere im Urwald helfen ihm, einen Umgang mit seiner Wut zu finden. Ein Mitmachbuch für Kinder 4-6J, denke ich.

Kleiner Drache, grosse Wut, Robert Starling, Esslinger Verlag

Der Wutkoala, Corinna Jegelka, Edition Nilpferd

Da sein! Kathrin Schärer, Hanser Verlag
Glücklich, mutig oder ängstlich? 30 Gefühle, Emotionen und Situationen, die Kinder und Erwachsene nur allzu gut kennen mit 30 Bildern von Kathrin Schärer Jedes Kind kennt die Gefühle Angst, Freude, Wut und Trauer. Kathrin Schärer gibt 30 Emotionen Ausdruck