

Aletha J. Solter

Auch kleine Kinder haben großen Kummer

**Über Tränen, Wut
und andere starke Gefühle**

§1 Mit einem Vorwort von
Thomas Gordon

Kösel

Inhalt

Vorwort von Dr. Thomas Gordon 9

Teil I:

Einige Informationen über Tränen und Wutausbrüche 13

Einführung: Ein großes Missverständnis	14
Stressbewältigungsmechanismen von Kindern	21
Die Physiologie von Stress und Weinen	28
Die psychischen Vorzüge des Weinens	37
Die Rolle des Weinens in der Kindertherapie	46
Erwachsene erinnern sich an ihr kindliches Weinen - Wie das Weinen unterdrückt wird	55
Unterschiede beim Weinen von Männern und Frauen	60
Kontrollmuster bei Erwachsenen	62

Teil II:

Wenn Babys weinen (Von der Geburt bis zum Alter von einem Jahr) 67

Erklärungsversuche für das Weinen im Babyalter	68
Ursachen für Stress bei Babys	73
Was tun, wenn Babys weinen?	84
Wie Sie Stress und das Bedürfnis zu weinen im Babyalter verringern können	92
Wie das Weinen von Babys unterdrückt wird - Der Ursprung von Kontrollmustern	95
Wie helfen wir Babys, nachts durchzuschlafen (ohne sie zu ignorieren)?	110

Teil III:

Wenn Kinder weinen und wüten (Kinder im Alter von einem bis zu acht Jahren)	117
Ursachen für Stress bei Kindern	118
Was tun, wenn Kinder weinen?	121
Der zerbrochene Keks	124
Der Umgang mit körperlichen Verletzungen	128
Weinen bei Trennungen	131
Der Umgang mit Gewalt	140
Tränen vor dem Schlafengehen	149
Wie helfen Sie Kindern bei der Heilung von bestimmten traumatischen Erlebnissen?	152

Teil IV:

Praktische Anwendungen	157
Das Verhalten von Kindern interpretieren	158
Emotionale Sicherheit schaffen	161
Der Umgang mit Ihren eigenen Gefühlen	166
Eltern teilen ihre Erfahrungen mit	173
Die am häufigsten gestellten Fragen	188
Eltern unterstützen, deren Kinder weinen	209
Zum Schluss	212

Anhang 213

Dank	214
Anmerkungen	215
Empfehlenswerte Bücher	226
Sachregister	229