rade in dieser schwierigen Entwicklungsphase hilfreich Verbote zu überdenken.

Zeit zum Ausprobieren

In dieser Phase müssen Eltern ganz besonders viel Geduld mit ihrem Kind aufbringen, ihm zum Beispiel die Zeit gewähren, wenn es versuchen will, sich alleine anzuziehen. Immer wieder braucht es dabei doch die vorsichtige Mithilfe seiner Eltern, ohne dass diese ihm zu viel abnehmen dürfen. Erhält das Kind die Zeit, seine Geschicklichkeit zu erproben und zu verbessern, erlangt es Vertrauen in seine Fähigkeiten. Langfristig profitieren letztendlich die Eltern von jedem kleinen Fortschritt.

Trösten und Liebhaben

Trotz ist kein böser Wille des Kindes. Bedeutend ist, dass nach einem Wutanfall der Streit nicht fortgeführt wird. Manchmal ist es danach wichtig, das Kind in den Arm zu nehmen und darüber nachzudenken, was für ein wunderbarer Mensch es geworden ist – auch wenn Großwerden für alle Beteiligten eben manchmal anstrengend ist.

Druck von außen

Die Kinder benötigen Zeit ihre Gefühle auszuleben und unter Kontrolle zu bekommen. Manchmal brauchen Kinder Trost und Nähe, andere Abstand und Zeit. Falls aber äußere Umstände unabwendbar drängen, sollten die Eltern möglichst klar äußern, was erledigt werden muss. Dabei muss die Trotzäußerung ausgehalten und Ruhe bewahrt werden.

Auf die Entwicklung vertrauen

Mit zunehmendem Sprachgebrauch wird das Kind immer flexibler reagieren, da es seine Bedürfnisse besser äußern und differenzierter denken kann. So werden die Trotzanfälle und Wutausbrüche seltener, das Kind wird kompromissbereiter. Die Kinder im Alter von ca. 4 Jahren können nach dieser Phase grundsätzlich die Grenzen anderer Menschen akzeptieren und wollen nicht mehr alles eigennützig unter allen Umständen durchsetzen. Sie haben sich mit viel Geduld und Verständnis zu selbstbestimmten, selbstbewussten Kindern entwickelt.

Die family-cards entstanden mit finanzieller Unterstützung der Sparkasse Oberlausitz-Niederschlesien.

Bei Fragen oder dem Wunsch nach einem Beratungsgespräch zu diesem Thema können Sie uns gern ansprechen:

Erziehungs- und Familienberatung
der Arbeiterwohlfahrt Oberlausitz e.V.
Straße der Jugend 1 | 02708 Löbau

Telefon (0 35 85) 2 11 34-10

E-Mail: erziehungsberatung@awo-oberlausitz.de
www. awo-oberlausitz.de

Literaturempfehlungen zum Thema:

(1) Dornes, M.: Die emotionale Welt des Kindes. Frankfurt a.M. 2000
(2) Juul, J.: Das kompetente Kind. Reinbek bei Hamburg 2003
(3) Rogge, J.-U.: Wenn Kinder trotzen. Reinbek bei Hamburg 2004

Quellen:

(1) Gärtner, I. Trotz, 2006, unter: http://www.rabeneltern.org/index.php/wissenswertes/elternsein-wissenswertes/1250-trotz, aufgerufen am 29.10.2013
(2) Fleckstein, Petra, Eine Herausforderung für Eltern. Wenn Kinder trotzen, unter: http://www.urbia.de/magazin/kleinkind/erziehung/wenn-kinder-trotzen
(3) Böhmler, D., Unsere Kinder. Eltern-Ratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung von 1 bis 6 Jahren, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, 2012
(4) Hofferer, M., Wenn Kinder trotzen. Hilfe, das ICH meines Kindes erwacht!, 2010, unter: https://www.familienhandbuch.de/haufige-probleme/wenn-kinder-trotzen/wenn-kinder-trotzen-hilfe-das-ich-meines-kindes-erwacht

www.awo-oberlausitz.de

MIT DEM HERZEN FÜR DICH DA.

AWO OBERLAUSITZ

TROTZ – WENN DER KINDLICHE WILLE ERWACHT

family-cards 7

Reihe zu Fragen in Familie und Erziehung von Ihrer Erziehungs- und Familienberatungsstelle Löbau

Kennen Sie das?

Wenn ein Kind von zweieinhalb Jahren im Supermarkt kurz vor der Kasse sich weinend vor Wut auf den Boden wirft und lautstark seinem tiefen Wunsch nach Schokolade Ausdruck verleiht. Wenn dann noch Zeitdruck dazukommt oder Geschwister ebenfalls Aufmerksamkeit brauchen, liegen die Nerven der Eltern häufig blank.

Was ist Trotz?

Trotz ist eine Entwicklungsphase, die alle Kinder zur Bildung der eigenen Identität durchlaufen und erfolgt im Zuge der Loslösung und Abgrenzung von den Eltern (vor allem von der Mutter). Zwischen anderthalb und vier Jahren beginnt das Kind zu spüren, dass es ein selbstständiges Wesen mit eigenem Willen ist. Trotz ist keine Aufsässigkeit gegen die Eltern, sondern bedeutet, dass ein Kind sich selbst, der eigenen Handlungen und der eigenen Entscheidungsmacht bewusst wird. Die Trotzphase ist wie die Pubertät eine wichtige Phase zur Entwicklung der Selbstständigkeit eines jeden Menschen. Das Kind muss seinen Willen üben und lernen, sich auch gegen Widerstände und Hemmungen aus eigener Kraft durchzusetzen. Für Eltern ist dieser Lebensabschnitt eine schwere Geduldsprobe, für die Kinder aber unverzichtbar.

Der Wille von Eltern und die Ideen der Kinder prallen nun regelmäßig aufeinander. Ihren Unmut teilen Kinder ungefiltert mit, da sie ihre Gefühle noch nicht kontrollieren oder sie durch Worte auszudrücken können. Folglich stampfen, schreien und wüten sie.

Wann tritt Trotz auf?

Ein Ausraster pro Tag kann in der Hochphase nicht ungewöhnlich sein. Bei manchen Kindern verläuft die Trotzphase völlig unspektakulär. Es gibt eine Art stummen Trotz, bei dem sich die Kinder sehr zurückziehen und kaum sprechen. Die Art und Dauer als auch die Heftigkeit und Lautstärke der Trotzäußerungen haben etwas mit dem Temperament des Kindes zu tun, aber nichts mit dem Mangel an den pädagogischen Fähigkeiten der Eltern.
Kinder sind in der Trotzphase unflexibel, haben ihren inneren Plan, von dem sie nur schlecht abweichen können. Wird ein Kind in seinem Tun unterbrochen, weil die Eltern etwas anderes möchten oder halten die eigenen Fähigkeiten des Kindes mit seinem Willen noch nicht mit, kommt es zu Frust- und Wutausbrüchen. Weitere Auslöser sind enttäuschte Erwartungen, gebrochene Versprechen oder Rituale, mangelnde Geduld und Ausdauer. Außerdem kann das innere Unbehagen des Kindes ausgelöst durch Müdigkeit, Hunger, Krankheit, eine neue Umgebung oder Stress usw. den Trotz begünstigen.

Wie verhalten, wenn mein Kind trotzt?

Eltern werden manchmal von den starken Gefühlsäußerungen überrascht, aber auch oft enttäuscht oder auch selbst wütend sein. Sie sollten sich aber immer wieder vor Augen führen, dass das Verhalten des Kindes nichts mit der Ablehnung der Eltern zu tun hat, sondern ein normaler und enorm wichtiger Entwicklungsschritt im Leben ihres Kindes ist. In Trotzsituationen werden die Kinder praktisch von ihren Gefühlen überrannt und können diese nicht steuern. Wichtig ist, dass die Eltern auch in solchen Situationen in der Nähe des Kindes bleiben, auch wenn es sich nicht anfassen oder beruhigen lässt. Das Kind soll wissen, dass es auch in diesem Moment nicht allein ist. Es bedarf viel Geduld, großes Verständnis und zumeist ein Umdenken in der Erziehung. Das Kind sollte oft die Möglichkeit erhalten viel selbst zu tun, da es jede Einschränkung oder Grenzsetzung als Kränkung erlebt. Es kann noch nicht unterscheiden, welche Regeln angebracht und zum eigenen Schutz sind. Aus diesem Grund braucht das Kind wenige, aber sinnvolle Regeln. Kinder wollen ernst genommen und respektiert werden sowie mitentscheiden dürfen. Eine liebevolle Unterstützung und Korrektur des kindlichen Handelns ist in dieser Entwicklungsphase vorteilhaft. Auch darf das Kind in einer Trotzsituation nicht ausgelacht werden, da es für das Kind demütigend ist. Stattdessen braucht es die Rückmeldung, dass diese vermeintlich negativen Gefühle erlaubt sind, indem diese von den Eltern benannt und besprochen werden. Ignorieren und Strafen führen in der Regel dazu, dass das Kind noch mehr kämpft, um sich durchzusetzen. Die Eltern sollten ihrem Kind zeigen, wie es seine Wut anders äußern kann, ihm Grenzen aufzeigen, aber auch nicht zu viel verbieten.

Tipps für den Umgang mit trotzenden Kindern

Ruhe bewahren

Um mit der Wut des Kindes klar zu kommen, hilft zunächst einmal die innere Einstellung von Verständnis und Mitgefühl. Einen Schritt zurücktreten, tief durchatmen und sich in Erinnerung rufen, dass es das Kind nicht persönlich meint. So gewappnet, gelingt es im günstigsten Fall klar, aber ohne Härte zu sagen, dass zum Beispiel die Schokolade nicht gekauft wird. Stehen Sie den Wutanfall mit ihrem Kind zusammen durch. Das bedeutet, die Gefühle des Kindes zuzulassen, ruhig abzuwarten bis der Wutanfall vorüber geht, das Kind zu trösten und ihm zu zeigen, dass man es lieb hat, obwohl man etwas verbietet und es lautstark reagiert.

Bloß nicht nachgeben

Wenn der Wutanfall kommt, bleiben Sie konsequent. Geben Sie nicht nach, wenn das Kind anfängt zu toben, weil es zum Beispiel den Schokoriegel nicht bekommt, sonst lernt es: „wenn ich wütend bin, bekomme ich, was ich will".

Vorbeugen ist besser

Bei vielen Kindern hilft es, die Handlung, die zum Trotz geführt hat, rückgängig zu machen. Ein Elternteil war zum Beispiel beim Tür öffnen zu voreilig und das Kind wollte die Tür öffnen? Dann wird die Tür eben wieder zu gemacht und es darf öffnen. Ein kleiner Schritt für den Erwachsenen, aber eine wichtige Sache für das Kind. Zumeist lassen sich so beginnende Trotzanfälle abschwächen oder verhindern. Wo das Kind eine Wahl hat oder etwas selber machen kann, sollte es selbst wählen und selbst Dinge erledigen. Nur bei Überforderung durch zu viele Möglichkeiten sollten die Eltern entsprechend einschränken. Beispielsweise ist das Kind vor dem gesamten Kleiderschrank mit der Auswahl überfordert. Eine heraus gelegte Hose führt aber zum Wutanfall. Zwei heraus gelegte Hosen, zwischen denen es wählen kann, könnten daher ein guter Kompromiss sein.

Alternative Handlungen

Manche Kinder äußern ihren Zorn durch Schlagen und Treten. Bei diesem Verhalten sollten die Eltern signalisieren: „Deine Wut ist in Ordnung. Nur wie du sie äußerst nicht." Dabei ist es wichtig, dem Kind ein alternatives Verhalten anzubieten. Zum Beispiel knapp gesagt, "nicht schlagen, besser mit dem Fuß auf den Boden stampfen." Nachteilig wäre während dieser Wutminuten ein langes Gespräch zu beginnen, dies könnte die Situation noch verschärfen. Wird dieses Verhalten vom Kind umgesetzt, sollte gelobt werden. Generell gilt aber einer Trotzreaktion möglichst wenig Beachtung zu schenken und zu versuchen gelassen zu bleiben.

Grenzen setzen

Kinder brauchen und wollen sogar Grenzen. Diese sollten klar, kurz und verständlich sein. Es ist aber ge-