

Die „Trotzphase“

Wer von Ihnen kennt es nicht: das Kind lässt sich fallen, schlägt und strampelt um sich, z.B. wenn es seinen Willen nicht bekommt oder schreit „Ich will aber...“. Manche Kinder halten die Luft an, wollen nicht zuhören und verweigern jegliche Aufforderung der Eltern. Die Kinder sind in wenigen Sekunden „von null auf hundert“ und bringen ihre Eltern mit ihrem Verhalten an Grenzen.

Wir sprechen hier von der so genannten „Trotzphase“ oder auch „Selbstständigkeitsphase“.

Diese Phase beginnt mit ungefähr 2 Jahren und dauert bis zum ca. vierten Lebensjahr an. Zu dieser Zeit ist der eigene Wille da, jedoch stoßen die Kinder an ihre Grenzen, da sie Ihre Gefühle manchmal noch nicht zuordnen und einschätzen können. Insgesamt ist die Trotzphase ein wichtiger Schritt in der emotionalen Entwicklung des Kindes.

Entstehung und Gründe der Trotzphase

Das Kind....

- möchte sich von seinen Eltern lösen und selbstständig werden.
- möchte in seinen Handlungen und Alltagsverrichtungen unabhängiger werden.
- ... entwickelt ein „Ich-Bewusstsein“.
- entdeckt seine Welt und verfolgt eigene Ziele
- stößt an seine Grenzen: es soll sich an Regeln halten und wird mit Verboten und Misserfolgen konfrontiert.

Wenn bestimmte Handlungsziele nicht zum Erfolg führen, entstehen Frustration und Wut.

Was können Sie als Eltern tun?

Formulieren Sie eine Aufforderung, auch wenn sie vorher schon wissen, dass es eine Trotzreaktion bei ihrem Kind auslösen wird. Wichtig ist dabei, dass Sie ruhig und konsequent bleiben und ausdrücken, was Sie möchten. Auch bei Zeitdruck. Beharren sie jedoch bei einem Trotzanfall nicht verbal auf ihre Forderungen, dadurch erhöht sich der Druck bei dem Kind und der Frust verlängert sich.

Ebenso ist es wichtig, dass Sie bei Ihrem Kind bleiben. Dadurch vermitteln Sie ihm Unterstützung.

Schimpfen und drohen Sie nicht, sondern reagieren Sie stattdessen mit Zuneigung. Nehmen Sie ihr Kind beispielsweise in den Arm und helfen Sie ihm, seine Gefühle zu benennen. Zum Beispiel „Es ist gefährlich dort zu klettern. Das ärgert Dich jetzt.“ und ähnlich. Auch können Sie Alternativen anbieten. Ärgert sich Ihr Kind beispielsweise, weil es nicht auf einen Turm klettern darf, schlagen Sie vor: „Der Turm ist zu gefährlich, aber versuche es doch mal auf dem Klettergerüst, das schaffst du alleine!“.

Was auch helfen kann, ist Ablenkung und Humor.

Lassen sie ihr Kind auch ausprobieren und selber machen, wenn es das möchte und wenn es die Situation zulässt. Verneinen Sie nicht direkt. Lassen sie es die Erfahrungen machen und Dinge altersgerecht ausprobieren.

Es ist sicherlich schwierig, solche Wutausbrüche auszuhalten und darüber hinaus noch verständnisvoll zu sein, aber nehmen sie das Verhalten ihres Kindes in diesem Moment nicht persönlich.

Literaturvorschläge zum Thema „Trotz“ und „Wut“

„WOHIN MIT MEINER WUT?“ (4-6 Jahre)

ISBN: 978-3-7855-7578-9

DAS KLEINE WUTMONSTER (3-6 Jahre)

ISBN: 978-3-219-11529-1

DER GROLLTROLL (3-6 Jahre)

ISBN: 978-3-649-62893-4

„MAMA NICHT SCHREIEN !“ - Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen

ISBN: 978-3-466-31113-2

GELASSEN DURCH DIE TROTZPHASE (2-6 Jahre)

ISBN: 978-3-8338-4648-9

Bastelvorschlag „Wut-Ball“

Benötigte Materialien: Luftballons, Sand, Trichter, leere Flasche, Wolle, Kleber, Marker

Anleitung:

- Den Sand mit Hilfe des Trichters in die Flasche füllen
- Den Luftballon aufblasen und über den Flaschenhals stülpen
- Die Flasche langsam drehen und Sand langsam in den Luftballon „gießen“
- Den mit Sand gefüllten Luftballon vorsichtig abmachen, die restliche Luft rauslassen und zuknoten
- Den Ballon nach eigenen Wünschen gestalten (z.B. Wolle als Haare aufkleben, ein Gesicht aufmalen, etc.)

Und fertig ist der Wut-Ball! Dieser kann zum Beispiel feste gedrückt werden und das Kind beim Abbau seiner Wut unterstützen.