

Liebe Eltern,

besonders 1- bis 3-Jährige bringen Ihre Eltern oft zur Weißglut, indem sie sich beispielsweise einfach auf die Straße werfen und schreien, wenn sie ihren Willen nicht bekommen. Nicht nur Sie leiden unter den Trotzanfällen Ihres Kindes.

Auch das Kind selbst hat mit seinen Gefühlen stark zu kämpfen.

Die heftigen Trotzreaktionen sind ein erstes Anzeichen, selbstständig zu werden: Ihr Kind hat einen eigenen Wunsch entwickelt und ist nun frustriert, weil es nicht gelingt, diesen umzusetzen, und es an Grenzen stößt.

Der nun folgende Wutanfall ist kein Mittel, um Sie zu ärgern oder etwas zu erzwingen. Das Kind wird von seinen eigenen Gefühlen überrollt und braucht ein Ventil dafür. **Probieren Sie aus, was nun am besten hilft:** Manche Kinder brauchen jetzt Trost, Zuwendung und körperliche Nähe, während andere lieber ihre Ruhe haben möchten, um sich zu beruhigen. **Spätestens wenn der Trotzanfall sein Ende gefunden hat, braucht Ihr Kind dringend körperliche Nähe und Trost.** Beides sollten Sie ihm unbedingt geben!

Wenn Sie stattdessen schimpfen, helfen Sie Ihrem Kind nicht. Es wird noch unglücklicher, empfindet eine starke Ohnmacht und weiß nun nicht, wie es aus der Situation wieder herauskommen kann. **Grundsätzlich ist hilfreich, dass Ihr Kind spürt, dass Sie es, seine Wünsche und vor allem seine Gefühle ernst nehmen.** So lernt es, dass Gefühle sein dürfen. Seien Sie sensibel und einfühlsam. **Achten Sie auch auf Ihre innere Haltung in der Situation.** Ihr Kind spürt, ob Sie es wirklich ernst meinen und authentisch sind.

Gegen die Wut- und Trotzanfälle selbst können Sie konkret nichts tun. Das müssen Sie als Eltern akzeptieren. Ihr Kind verspürt dieses starke Gefühl und kann selbst nichts dagegen tun. Nehmen Sie Ihr Kind unbedingt ernst, dann werden Wutanfälle seltener nötig, vor allem sobald Ihr Kind sich besser ausdrücken und mit Ihnen reden kann.

Auf der folgenden Seite haben wir Ihnen weitere Fakten zum Thema Trotz und wie Sie damit umgehen können, zusammengestellt.

Herzliche Grüße

Ihr Kita-Team

Wertvolle Tipps für Sie: So begleiten Sie die nächsten Trotzanfälle einfühlsam

So kommt es zum Trotz- oder Wutanfall:

- ▶ Das Kind möchte etwas haben, das es nicht bekommt, z. B. einen Schokoriegel.
- ▶ Das Kind möchte etwas tun und wird dabei unterbrochen, etwa beim Ausräumen eines Schrankes oder beim Einschalten der Waschmaschine.
- ▶ Das Kind möchte weiter mit Gleichaltrigen spielen und muss trotzdem gehen.
- ▶ Das Kind hat Erwartungen, die nicht erfüllt werden, z. B. noch Zeit, um zu spielen.
- ▶ Das Kind möchte selbstständig agieren und darf das nicht bzw. stößt hier an eigene Grenzen, z. B. sich selbst anziehen.
- ▶ Das Kind soll etwas tun, was es nicht mag, oder etwas wird mit ihm gemacht, das ihm nicht gefällt, beispielsweise, Nägel schneiden oder Haare waschen.
- ▶ Gewohnte Rituale werden nicht eingehalten, z. B. das Abendritual.

Das können Sie tun, um eine Trotzsituation zu entschärfen:

- ▶ Haben Sie Respekt vor den Gefühlen Ihres Kindes und drücken Sie den auch aus.
- ▶ Beobachten Sie Ihr Kind, sodass Sie seine Frustrationsschwelle kennen. Sie sollten den Frust nicht um jeden Preis vermeiden, er ist eine wichtige Erfahrung. Versuchen Sie, Ihrem Kind nur so viel Frustration zuzumuten, wie es bewältigen kann.
- ▶ Bieten Sie Ihrem Kind Ihre Hilfe an, etwa die Tätigkeit, die frustriert, zu unterbrechen, und es später erneut zu probieren.
- ▶ Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Worte dafür zu finden, wie es sich fühlt.

- ▶ Bieten Sie Ihrem Kind Möglichkeiten, um seine Wut rauszulassen und Aggressionen abzubauen, indem es laut schreien, auf eine Matratze hauen, schnell rennen, einen alten Katalog zerreißen darf etc.
- ▶ Gewähren Sie Ihrem Kind möglichst viel Selbstständigkeit. So stärken Sie sein Selbstwertgefühl und vermeiden überflüssige Auseinandersetzungen.
- ▶ Machen Sie Ihrem Kind klar, dass manche Verhaltensweisen nicht akzeptabel sind, z. B. hauen, treten, beißen, spucken oder mit Dingen werfen.
- ▶ Achten Sie selbst darauf, wie Sie mit Wut umgehen. Für Ihr Kind sind Sie ein Vorbild.
- ▶ Bleiben Sie konsequent und lassen Sie sich nicht von einem Trotzanfall umstimmen.
- ▶ Loben Sie Ihr Kind, wenn es eine schwierige Situation ohne Trotzanfall löst.

Das sollten Sie keinesfalls tun, wenn Ihr Kind einen Trotzanfall hat:

- ▶ Fassen Sie es nicht mit Samthandschuhen an, um einen Trotzanfall zu vermeiden.
- ▶ Nehmen Sie den Trotzanfall nicht persönlich und schämen Sie sich nicht dafür in der Öffentlichkeit.
- ▶ Versuchen Sie während eines Anfalls nicht, mit Ihrem Kind vernünftig zu sprechen.
- ▶ Schreien Sie nicht zurück. Das könnte Ihr Kind anstacheln.
- ▶ Sie sollten Ihr Kind danach weder bestrafen, noch belohnen.