

Wut und Trotz bei kleinen Kindern: Eine besondere Herausforderung in Zeiten ohne Entlastung und Unterstützung von außen

Anregungen aus der Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen des Kreises Minden-Lübbecke,
verfasst von Dipl.-Heil-Päd. Elisabeth Fendel

Wenn Kinder in der sog. **Trotzphase** sind, ist das immer sehr anstrengend für die ganze Familie – vor allem auch für die Kinder selbst.

Kinder ab ca. 2 Jahren sind in einer **Entwicklungsphase**, in der sie zunehmend ihre **Handlungsspielräume erforschen**. Sie wollen ihre Umwelt begreifen und auch das soziale Miteinander verstehen lernen. Jede Einschränkung ihres Forschungs- und Tatendrangs wird von den Kindern als existentieller Eingriff in ihre Entwicklung wahrgenommen. „Vernünftige“ Argumente und moralische Dimensionen sind für sie noch nicht nachvollziehbar. Sie **leben im Hier und Jetzt** und sie selbst, ihre Wünsche und ihr eigener Tatendrang sind für sie der Mittelpunkt ihrer kleinen Welt.

Beschränkungen führen zu **heftigen Gefühlsausbrüchen von Wut und Trauer**, die manchmal nur schwer nachvollziehbar sind. Die Kinder werden von ihren Emotionen **völlig überwältigt** und können diese nicht gut selbst regulieren – abhängig auch von ihrem Alter und ihrem Temperament. Sie wissen oft nicht mehr, was sie eigentlich wollen.

Die Eltern erleben das kindliche Verhalten häufig als **sehr machtvoll** und es macht sie zum Teil **hilflos oder wütend** - Gefühle, die sie sonst gegenüber dem Kind nicht kennen und die ihnen möglicherweise auch ein schlechtes Gewissen machen.

Ruhe bewahren, damit die Situation nicht eskaliert

*(Leichter gesagt, als getan!
Eine pädagogische Meisterleistung!)*

- Nicht vom Schreien provozieren lassen.
- Nicht zu viel Aufmerksamkeit auf das trotzig Verhalten geben.
- Kurze innerliche und räumliche Distanzierung (ohne Einsperren!).
- Herausgehen, durchatmen
- Manchmal geht es besser mit Humor!

Gefühle des Kindes ernstnehmen

- Die Motive des Kindes ergründen (z.B. Angst). Ist das Verhalten Ausdruck von Frustration oder sucht das Kind Beziehung?
- Dem Kind zeigen, dass man seinen Ärger versteht, sich aber nichts ändern lässt.
- Die Gefühle des Kindes in Worte fassen. **Sprache als Werkzeug**, Gefühle mitzuteilen, da das Kind das noch nicht kann. Das kann Ordnung in das kindliche Chaos bringen.
- Verbote begründen.
- Kind trösten.

Selbst mit viel Verständnis für das trotzige Verhalten der Kinder bleibt diese Entwicklungsphase für die Eltern eine **anstrengende Herausforderung** mit hohen Anforderungen an ihre Nerven und ihre Geduld.

Auch wenn es manchmal schwer fällt, ist es hilfreich und wichtig, das trotzige Verhalten der Kinder als **altersgerechte, „normale“ Reaktion** einzuordnen und nicht als persönliche Provokation, Ablehnung oder Aggression gegen sich oder die Geschwister zu verstehen. Dann kann es gelingen, sich trotz eigener Anspannung nicht von den hoch emotionalen Reaktionen der Kinder anstecken zu lassen, sondern ihnen das zu geben, was sie im Moment am meisten brauchen: **liebevolle Zuwendung** von Eltern, die mit **Ruhe und Gelassenheit** an ihrer Seite bleiben und ihnen helfen, die **starken Gefühle zu regulieren** und sich wieder zu **beruhigen**. Es gibt den Kindern Sicherheit, wenn die Eltern auch in solchen Situationen das tun, was sie selbst noch nicht gut können: **Den Überblick behalten und aus der emotionalen Spirale aussteigen.**

In den grünen Kästen haben wir „**Überlebenstipps in Sachen Trotz**“ zusammengestellt.

Empfehlungen:

- Kleine Kinder sind nicht zum Stillsitzen gemacht. Sie brauchen Ausgleich und **Bewegung**. Gehen Sie, soweit möglich, viel an die frische Luft.
- Beziehen Sie auch kleine Kinder **spielerisch und ohne Druck** in Alltagstätigkeiten und Arbeiten im Haushalt ein, damit sie beschäftigt sind. Das verhindert Langeweile und lenkt von „Trotzursachen“ ab.
- Im ohnehin oft anstrengenden Alltag geht es auch darum, die Situation möglichst **entspannt und für alle machbar** zu gestalten. Grenzen und Regeln sind wichtig, aber ziehen Sie diese nicht zu eng, sondern beschränken Sie sich auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Ansonsten ist die Gefahr groß, sich in anstrengenden oder unsinnigen Maßnahmen zu verzetteln und damit den Familienfrieden zu gefährden.

NICHT HILFREICH UND SINNVOLL IST ES:

- Angst oder Schuldgefühle zu erzeugen
- ständig zu Drohen
- das Kind abzuwerten

Situationen vorhersehbar gestalten

- Das Kind auf Situationen **vorbereiten**.
- Rechtzeitig ankündigen, konkret mit vorhersehbaren Angaben.
- Rechtzeitig planen, damit nicht alles auf einmal kommt und Hetzerei entsteht.
- Konsequenzen aufzeigen, die im Zusammenhang stehen. Evtl. **angenehme Konsequenzen**, wie Vorlesen o. Ä.

Ablenken

- **Alternativen** anbieten, Trotzen und Wut gehören dazu und sind ok. Trotzdem brauchen Kinder manchmal **Hilfe**, aus ihrem Zorn wieder herauszufinden.
- dem Kind bei der Ablenkung Initiative geben (z.B. Angebot, auf das es eingehen kann).

Trotzfallen umgehen

- Situationen umgehen, die die Kinder zusätzlich oder voraussehbar aus der **Balance** bringen (z.B. bei Müdigkeit, Krankheit, Hunger etc.).
- Eltern dürfen den Alltag auch **erleichtern**, z.B. Konflikten aus dem Weg gehen, Dinge wegräumen etc.!

Langeweile meiden

- Langeweile ist ein guter Nährboden für Trotz. Wer **ausgelastet** und zufrieden ist, hat weniger Zeit zum Trotzen.

sich einig sein.

- die Beziehung abubrechen und das Kind länger allein zu lassen.
- Physische und psychische Gewalt anzuwenden und das Kind einzusperren ist **verboten!!**
Dies führt zu einem irreparablen Vertrauensverlust und zu lebenslangen Schädigungen der kindlichen Psyche!

Das Kind darf durchaus merken, dass die Eltern ärgerlich sind. Machen Sie aufkommenden Ärger früh genug klar, um Eskalationen zu vermeiden.

Wer ständig unter Strom steht, kann auf Dauer nicht gelassen bleiben. Deshalb **Zeit zum Auftanken** nehmen.

... und schließlich:

Versöhnen Sie sich nach dem Streit. Das Kind lernt, dass Nähe wiederhergestellt wird, wenn die Wut sich gelegt hat.

Alles leichter gesagt als getan? Ein kleiner Trost an alle Eltern: **Jede Phase hat einen Anfang und ein Ende. So geht auch die Trotzphase irgendwann wieder vorbei.**

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte in der Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen – zur Zeit am besten telefonisch unter 0571-80712000 oder per E-Mail an: Schul-undFamilienberatung@minden-luebbecke.de