



# Neues aus unserer Themenkiste

## Trotzphase: Gute Fahrt durch Trotz und Eigensinn!

Wenn Kinder trotzig werden, strapaziert das die Nerven der Eltern ganz schön. Die Zeit vom ersten bis zum dritten Lebensjahr ist gekennzeichnet durch unerwartete und heftige emotionale Reaktionen, die Ihr Kind genauso belasten wie Sie als Eltern. In dieser Phase der Selbstständigkeitsentwicklung, auch genannt Trotzphase, wollen die Kinder ihren neu entdeckten Willen immer stärker durchsetzen. Dies geschieht in der Auseinandersetzung mit den Bezugspersonen und hilft den Kindern zu Menschen mit eigenem Willen und Zielen zu werden.

- *Das Kind lernt mit Frust umzugehen*

In dieser Phase des Testens gelangen Kinder ziemlich schnell an ihre Grenzen. Entweder durch Mama und Papa oder durch ihre eigenen Fähigkeiten. Das frustriert die Kinder unheimlich schnell, und aus lauter Verzweiflung – und weil sie es noch nicht gelernt haben mit ihren teilweise noch neuen Emotionen umzugehen – fangen sie an zu toben und zu „trotzen“. Ihr Ziel ist es nicht die Bezugspersonen zu ärgern sondern die angehäuften inneren Spannungen loszuwerden. Diese emotionalen Spannungen und daraus entstehenden Konflikte gehören zur natürlichen Entwicklung dazu und sind deshalb auch unvermeidbar.

- *Gründe für das Schreien werden komplexer*

Als Babys haben die Kinder gelernt: Wenn sie schreien, werden ihre Bedürfnisse erfüllt. Das ist auch gut so! Ihnen wird immer bewusster, dass ihr Verhalten eine direkte Reaktion der Umwelt hervorruft. Ich mache etwas – und es passiert etwas. Die Kinder müssen aber mit zunehmendem Alter lernen andere Strategien, anstatt das Trotzen und Schreien, zu finden. Mit diesem Prozess tun sich viele schwer.

- *Trotzen hört meist im Kindergartenalter auf*

Das Ausmaß der Trotzphase wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Unter anderem spielen das Umfeld der Kinder, ihr Temperament, ihre sprachlichen und motorischen Fähigkeiten sowie ihre Selbstwirksamkeit eine Rolle. Im Kindergartenalter hört bei den meisten Kindern der Trotz langsam auf. Sie lernen, sich zu verständigen und auch mal „zurückzustecken“.

### Die „Verkehrsregeln“ für die Trotzphase

Um die Trotzphase gut meistern zu können hier einige Tipps:

Der wichtigste Tipp: Versuchen Sie das Positive zu sehen.

- Kleinkinder rebellieren nur gegen Menschen, bei denen sie sich sicher fühlen. (Das bedeutet: Die Eltern-Kind-Bindung stimmt!)
- Ihr Kind entwickelt Selbstbewusstsein und ist von seinen Ideen überzeugt => Initiative und Ich-Stärke entwickeln sich
- Ihr Kind möchte Sie nicht ärgern, es ist nur enttäuscht und sauer, dass nicht alles so klappt wie es sich das in den Kopf gesetzt hat.

### **Regel Nr. 1: Nicht zu häufig auf die Bremse treten!**

Sicher, Ihr Kind gibt zurzeit ganz schön Gas. Bremsen Sie es trotzdem nicht ständig aus. Es muss Fehler machen dürfen, ausprobieren und lernen was klappt (allein aufs Klettergerüst) und was nicht (in Papas Schuhen zum Bäcker laufen). Wenn auf „Ich will, ich kann!“ immer nur „Nein, nein“ kommt, bleibt sein Selbstwertgefühl klein. Ist das Vorhaben Ihres Kindes riskant, darf es natürlich keine Diskussion geben. Oft übertragen Eltern ihre eigenen Ängste aufs Kind. Sie sehen nur, was alles passieren könnte, statt auf das zu schauen, was Ihr Kind schon alles kann und noch lernt.

### **Regel Nr. 2: Immer vorausschauend fahren**

Eltern, die Profis im Umgang mit ihrem Kind in der Trotzphase sind, umfahren Hindernisse. Sie wissen, dass es im Supermarkt an der Wursttheke zu schrecklichen Szenen kommen kann, und nehmen daher einen Umweg über die Waschmittelabteilung in Kauf. Wenn es sich machen lässt, erledigen Sie den Wochengroßeinkauf ohne Kind. Zu Hause räumen Sie am besten das aus dem Weg, was nicht in die Hände von Zwei- oder Dreijährigen gehört. Dann gibt es darum auch keinen Streit. Familienregeln („Niemand darf den anderen hauen“, „Das Essen wird wenigstens probiert“ etc.) müssen selbstverständlich auch in der Trotzphase gelten. Doch wenn Sie diese auf ein nötiges Maß reduzieren, haben sie viel für eine friedlichere Atmosphäre getan. Dass diese Strategien nicht immer funktionieren, zeigen die manchmal ziemlich kuriosen Gründe für Wutanfälle der Kleinkinder.

### **Regel Nr. 3: Bitte hohe Drehzahlen vermeiden!**

Das sagt sich leicht, wenn der „kleine Dickkopf“ Sie mal wieder in drei Sekunden von null auf hundert gebracht hat. Trotzdem stimmt es: Ruhe bewahren beendet lautstarke Willensbekundungen meist zuverlässiger als wilde Machtkämpfe mit Trotzphasen-Kindern. Jedes Elternteil hat da seine eigenen Rezepte. Zum Beispiel:

- Tief durchatmen und bis 20 zählen
- Das Kind durch lautes Singen ablenken
- Kurz aus dem Zimmer gehen
- Dem Kind Zeit lassen

Manche Kinder beruhigen sich und können ihre kleine Trotzphase eher beenden, wenn man sie liebevoll in den Arm nimmt und Verständnis für ihre Wut zeigt. Andere lässt man lieber in Ruhe, Berührungen machen sie nur noch wilder. Und in der Öffentlichkeit? Da hilft nur eines: Zähne zusammenbeißen und äußerlich ruhig bleiben. Nicht ausflippen, aber das Kind auch nicht ignorieren. Ruhig mit dem trotzenden Kind reden, auch wenn es noch so laut schreit. Die Umstehenden um Verständnis bitten, und, wenn es gar nicht anders geht, den Laden oder das Restaurant verlassen.

**Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte jederzeit an uns. Desweiteren haben wir auch verschiedene Fachbücher zu diesem Thema in unserem Elternwarteraum, die Sie sich gerne ausleihen können.**

Ihr Waldwichtelteam

Vielleicht heißt es ja  
**TROTZPHASE,**  
weil man die Kinder trotz dieser Phase  
besonders **LIEB** haben muss...

