

ICH WILL ABER NICHT SCHLAFEN



**Wie Sie mit Kleinkindern in der Trotzphase
richtig umgehen und für eine entspannte
Familien-Atmosphäre sorgen...**

Die Trotzphase

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Die Trotzphase

Inhalt

Einleitung	5
Gefahrenzone: Trotzphase	6
Der Zeitpunkt der ersten Trotzphase.....	7
Die Wichtigkeit der Trotzphasen	7
Trotz ist nichts Schlimmes	8
Was Eltern bei Trotzphasen beachten sollten.....	9
Erste Hilfe bei Trotzanfällen	10
Trotzanfälle begrenzen oder vermeiden	11
Trotzanfälle müssen sein.....	13
Wenn die Wut immer größer wird	14
Tipps für den nächsten Wutanfall.....	14
Indizien für Wutanfälle.....	15
Was steckt hinter dem passiv aggressiven Verhalten?	16
Trotzphasen: Stress als Auslöser.....	18
Der ständig wachsende Erwartungsdruck	18
Geraubte Kindheit	18
Zu viel Frustration.....	19
Schlafstörungen und andere Probleme durch Stress.....	19
Freiraum auf Sparflamme	19
10 goldene Regeln bei Trotzphasen und Wutanfällen	20
Regel 1: Nur nicht persönlich nehmen	20
Regel 2: Ruhig und gelassen bleiben	20
Regel 3: Kinder brauchen Regeln und Verbote	20
Regel 4: Das Kind ist ein eigenes Individuum	21
Regel 5: Immer konsequent sein und bleiben.....	21
Regel 6: Ablenkungen können helfen.....	21
Regel 7: Gewalt ist ein No-Go	21
Regel 8: „Nein“ sagen	22
Regel 9: Leere Drohungen sind keine Lösung.....	22
Regel 10: Grundregeln sind wichtig.....	22

Buchtipps	23
Der kleine Trotzdrache	23
Das kleine Wutmonster	23
Das Geheimnis glücklicher Kinder	24
Wenn kleine Tiere wütend sind	24
Die kleine Motzkuh: Oder: Wie man die schlechte Laune verjagen kann	24
Kindern liebevoll Grenzen setzen	25
Wohin mit meiner Wut?	25
Will aber!	25

Einleitung

Die Entwicklung eines Kindes ist eine schöne und sicherlich auch spannende Angelegenheit. Doch es gibt auch einige Situationen, die für Eltern manchmal nur schwer zu ertragen sind. Dazu gehören die gefürchteten Trotzphasen. Dazu gleich eine Information vorab: jedes Kind kommt irgendwann und irgendwie mal in die Trotzphasen. Selbst, wenn sich viele Eltern das nicht eingestehen möchten. Dabei gibt es unterschiedliche Zeitpunkte, wann die Trotzphasen eintreten können. Und auch in diesem Fall ist jedes Kind verschieden.

In der Entwicklung eines Kindes gibt es immer wieder mal Phasen, in denen die Trotzanfälle das Familienleben stören können. Es gibt kein ultimatives Patentrezept, mit dem Sie die Trotzphase Ihres Kindes überwinden können. Glauben Sie uns; diese Phase ist für Ihr Kind auch nicht besonders angenehm. Auch wenn wir uns das als Erwachsene nur schwer vorstellen können.

Trotzphasen in der kindlichen Entwicklung sind ein Thema für sich und manchmal sehr komplex. Genau aus diesem Grund haben wir dieses Buch für alle Eltern geschrieben, die sich ein wenig mehr über die bevorstehenden Trotzphasen und Wutanfälle informieren möchten. Lassen Sie uns also auch keine Zeit verlieren, sondern uns lieber mit dem ersten Kapitel beginnen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Gefahrenzone: Trotzphase

„Ich will!“ oder „Ich kann das alleine!“ sind sicherlich zwei Sätze, die Eltern sehr oft hören, wenn die Kinder die ersten Sätze sprechen können. Diese Sätze müssen noch nicht unbedingt den Beginn einer Trotzphase einläuten, können in dieser besonderen Zeit dann aber sehr häufig fallen. Die meisten Kinder kommen im Alter zwischen zwei und fünf Jahren in die Trotzphase.

Erleichtertes Aufatmen bei den Eltern. Schließlich kann man als Mama oder Papa so eine Trotzphase innerhalb von drei Jahren doch gut wegstecken. Doch die Ernüchterung kommt im nächsten Satz. Trotzanfälle können mehrmals und auch länger anhalten. Manche Babys kommen schon sehr früh in die erste Trotzphase. Dazu aber später noch mehr.

Wichtig ist, dass Trotzphase etwas ganz Natürliches sind. In Wikipedia steht zu Trotz geschrieben: „Trotz ist ein Verhalten des Widerstands, welches sich in hartnäckigem, oft auch von heftigen Gefühlsausbrüchen begleitetem Beharren auf einer Meinung oder einem Recht äußert...“¹

Wir Erwachsenen befinden uns auch hin und wieder in einer Trotzphase. Bei uns hat die ganze Sache nur einen anderen Namen. Durchbrennen der Sicherung oder hochgehen wie eine Bombe, werden meist als Ausdrücke verwendet. In der Trotzphase passiert bei Ihrem Kind nichts Anderes. Ihr Nachwuchs hat Frustration aufgebaut, die sich dann entladen müssen. Diese Frustrationen können auch aus Ängsten oder Sorgen bestehen.

Wie auch bei uns Erwachsenen muss nicht immer eine große Ursache vorhanden sein, damit es dann zu einem Knall kommt. Es sind manchmal die kleinen Dinge, die zu einer Initialzündung führen. Der Zorn übernimmt die Oberhand und man kann sich selbst nicht mehr kontrollieren. Sie können die Trotzphase weder mit Geduld und einfühlsamen Einreden auf das Kind beenden, noch mit Schimpfen. Es ist also gar nicht so leicht Herr über diese Situation zu werden. Vor allem beim ersten Kind fühlen sich Eltern oftmals hilflos und wissen nicht weiter. Es gibt aber natürlich auch Mittel und Wege, wie Sie diese Phase am besten überstehen.

¹ Wikipedia

Der Zeitpunkt der ersten Trotzphase

Trotzphasen sind keine schöne Angelegenheit – weder für Sie, als Eltern, noch für Ihr Kind. Stellen Sie sich nur einmal vor, wie Sie sich fühlen, wenn sich die Frustration in Ihnen staut und nur darauf wartet endlich auszubrechen zu können. Genauso ergeht es Ihrem Kind auch. Bereits Babys können in den ersten Monaten schon in eine Art Trotzphase gelangen. Generell kommen die meisten Kinder aber mit zwei Jahren in diese Phase. Die Trotzphase läutete den Beginn des eigenen Willens der Kinder ein. Die kleinen Menschen möchten also immer mehr den eigenen Kopf durchsetzen und nicht mehr auf Mama oder Papa hören.

Trotzphasen können bei Kindern auch sehr unterschiedlich aussehen. Während manche Kinder einige Sekunden oder Minuten bockig sind, haben andere da schon ein wenig mehr Durchhaltevermögen und kommen über die bereits genannten Sätze auch gerne mal in einen regelrechten Wutanfall, bei dem Kopf auch rot anläuft. Hysterisches Schreien, Treten oder Schlagen sind bei Kindern in der Trotzphase auch nicht unüblich. Das Fatale an den Trotzanfällen ist aber der Beginn. Denn es gibt kein Frühwarnsystem für diese Anfälle, sie kommen einfach so.

Die Wichtigkeit der Trotzphasen

Auch wenn die Trotzphasen für Eltern meist nur nervig sind, haben diese besonderen Zeiten für Kinder und deren Entwicklung einen ganz wichtigen Stellenwert. Durch die Trotzphasen wird den Kindern Durchhaltevermögen beigebracht. Nur mit einer entsprechenden Beharrlichkeit und Frustrationstoleranz können die Kleinen dann auch später den Alltag meistern. Natürlich sind Wutanfälle und Co. für Eltern mit der Zeit nur schwer zu ertragen, aber auch da müssen wir durch. Denn die Kinder brauchen auch diese Erlebnisse, um groß zu werden. Und zum Großwerden gehören eben auch Rückschläge und Frustrationen dazu. Diese nehmen wir als Erwachsene nicht oft so wahr. Selbst Babys sind oftmals frustriert. Das glauben Sie nicht? Dann stellen Sie sich folgende Situation vor: Ihr Baby möchte mit dem Laufen beginnen. Das klappt natürlich nicht von Beginn an. Also versucht sich Ihr Baby an Möbeln oder anderen Gegenständen hochzuziehen und alleine zu stehen. In den meisten Fällen fällt der kleine Mensch immer wieder auf den Po. Aber dennoch wird es weiter versucht – so lange, bis es endlich klappt. In der Zwischenzeit ist Ihr Baby auch frustriert, weil es mit dem Stehen und Gehen nicht klappen will. Manche

Kinder weinen und andere probieren es einfach weiter, bis sie keine Lust mehr haben. Irgendwann klappt es dann und das Erfolgserlebnis für Ihr Baby ist umso größer. Die Rückschläge, in dem Fall in Form des immer wieder Hinfallens, werden benötigt, damit die Kleinen merken, dass nicht alles im Leben von Beginn an klappt.

Mit dem Beginn des Laufens ist der Lernprozess aber noch lange nicht abgeschlossen. Denn auch Gefühle und Emotionen müssen in den Griff bekommen werden. Und vor allem müssen Kinder ab einem bestimmten Alter lernen, dass nicht alle Bedürfnisse auf Anhieb befriedigt werden können. Die Trotzphase wird vor allem dadurch geprägt, dass Kinder erkennen, dass sie einen eigenen Willen haben. Und dieser soll natürlich auch durchgesetzt werden. Dazu fehlen aber meist die sprachlichen und motorischen Fähigkeiten. Kinder entwickeln sehr schnell eigene Pläne, wie sie sich das Leben vorstellen. Doch leider werden diese Pläne durchkreuzt – durch die Eltern oder aufgrund des mangelnden Könnens.

Trotz ist nichts Schlimmes

Die Trotzphasen sind für Kinder also sehr wichtig, um sich später im Leben auch zurechtfinden zu können. Dabei spielen die Gefühle und diese in den Griff zu bekommen, eine große Rolle. Denn nur auf diese Weise kann das soziale Miteinander auch wirklich funktionieren. Für Eltern bleibt in diesem Fall nur eines übrig: Trotzphase aushalten.

Kommen wir jetzt noch zu einem ganz wichtigen Punkt, der vor allem junge oder frischgebackene Eltern beschäftigt. Trotzphase sind nicht das Resultat einer falschen Erziehung! Wenn Ihr Kind also gerade in der Trotzphase ist, lassen Sie sich nicht einreden, dass Sie etwas in der Erziehung falsch gemacht haben. Auch haben Trotzanfälle nicht damit zu tun, dass Ihr Kind Sie ärgern möchte. Halten Sie sich das immer vor Augen. Und mit diesem Wissen können Sie die Trotzanfälle Ihres Kindes auch viel besser und vor allem gelassener sehen.

Trotzphase gibt es bei jedem Kind. Da müssen Sie sich nichts Anderes einreden lassen. Natürlich kann sich das Ausmaß von Kind zu Kind unterscheiden. Und jetzt vielleicht noch ein wichtiger Punkt, der Ihnen ein wenig Mut macht. Kinder haben ihre Trotzanfälle immer nur bei Personen, denen sie ihr ganzen Vertrauen schenken. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihr Kind bei Ihnen hin und wieder trotzig und beispielsweise im

Kindergarten das liebste und bravste Kind ist. Es gibt auch einige Fachleute, die der Meinung sind, dass je mehr Wutanfälle ein Kind in den Trotzphasen hat, umso leichter wird dann die Pubertät. Diese These konnte bisher aber nicht eindeutig bestätigt werden.

Was Eltern bei Trotzphasen beachten sollten

Trotzphasen sind nicht nur für die Eltern sehr anstrengend, sondern auch für die Kinder. Diese Phasen kosten beide Seiten nicht nur eine Menge Nerven, sondern auch Energie. Auch wenn es nicht einfach erscheint, sollten Eltern versuchen aus der Trotzphase Ihres Kindes keine große Sache zu machen. Denken Sie immer an den Spruch: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Da mag nicht immer leicht umzusetzen sein, bringt im Umkehrschluss aber mehr, als sich darüber aufzuregen oder auch noch Theater zu machen. Es kann natürlich auch sein, dass der Trotzanfall Ihres Kindes in einem Streit endet. Ja, auch das kann passieren. Denn selbst die Kleinsten können sich schon hervorragend streiten. Dabei sollte aber beachtet werden, dass Sie sich mit Ihrem Kind immer sehr schnell vertragen sollten. Warten Sie ab, bis sich Ihr Kind beruhigt dann. Dann suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Nachwuchs und erklären, dass die Meinungsverschiedenheit jetzt nicht weiter Thema sein sollte und Sie auch nicht böse sind.

Halten Sie sich immer vor Augen, dass auch die Trotzphasen ein Ende haben. Natürlich können diese in unterschiedlichen Entwicklungs- und Wachstumsphasen noch einmal auftauchen. Die Trotzphase markieren meist immer einen wichtigen Schritt in der Entwicklung eines Kindes. Mit Beginn des vierten Lebensjahres klingen die Trotzanfälle langsam ab. Dennoch wird es auch in den kommenden Jahren immer wieder Auseinandersetzungen und Reibungspunkte mit Ihrem Nachwuchs geben.

Erste Hilfe bei Trotzanfällen

Trotzanfälle sind eine echte Ausnahmesituation. Und es ist ideal, wenn Sie sich als Eltern schon darauf vorbereiten. Denn wie bereits gelesen, können Sie nie genau wissen, wann der erste Trotzanfall kommen wird. Hier einige Tipps, wie Sie besser damit umgehen:

1. Verletzungen ausschließen

Während eines Trotzanfalls können Kinder um sich schlagen oder treten. Manchmal werden auch Gegenstände geworfen etc. Es gibt hier eine Menge, was die Kleinen anstellen können. Sie sollten sicherstellen, dass sich Ihr Kind weder selbst, noch andere verletzen kann.

2. Sich spüren

Es gibt Kinder, die sich einfach nicht selbst spüren. Auch aus diesem Gefühl heraus kann ein Trotzanfall entstehen. In diesem Fall können Sie Ihren Nachwuchs ganz liebevoll in den Arm nehmen und vorsichtig an sich drücken. Es gibt Kinder, die gerade das während eines Trotzanfalles brauchen. Sie müssen nicht einmal viel sagen. Halten Sie Ihr Kind einfach fest, bis es sich beruhigt hat oder von sich aus die Umarmung löst. Manchmal kann es gut für Kinder sein, wenn sie die eigenen Emotionen rauslassen können. Sie können versuchen mit sanften Worten Ihr Kind dazu zu ermuntern zu weinen oder zu schreien, wenn es ihm dann bessergeht.

3. Nehmen Sie Rücksicht

Probieren Sie Tipp Nummer zwei und Ihr Kind signalisiert Ihnen ganz klar, dass es das nicht möchte, sollten Sie es auch nicht zwingen. In diesem Fall machen Sie alles nur noch schlimmer.

4. Seien Sie keine Quasselstrippe

Es liegt in der Natur der meisten Eltern einfach dem Kind immer gut zureden zu wollen. Während eines Trotzanfalles ist das aber vollkommen unproduktiv. Denn Ihr Kind wird sich darauf nicht einlassen und Ihnen auch nicht zuhören.

5. In der Ruhe liegt die Kraft

Während eines Trotzanfalles müssen Sie vor allem ganz ruhig bleiben. Sie sollten nicht schreien und auch nicht aggressiv auf das Verhalten Ihres Kindes reagieren.

6. Machen Sie kein Drama

Der Trotzanfall Ihres Kindes sollte nicht größer gemacht werden, als er ist. Je mehr Sie sich damit beschäftigen, umso mehr merkt Ihr Kind, dass es mit seinem Trotz weiterkommt. Je weniger Aufmerksamkeit einem Trotzanfall geschenkt wird, umso schneller wieder er vergehen.

7. Nichts persönlich nehmen

Weder sind Sie für den Wutanfall verantwortlich, noch sollten Sie das Geschehene persönlich nehmen.

8. Vorsorge ist besser, als Nachsorge

Damit es erst gar nicht zu einem Trotzanfall kommt, sollten Sie versuchen diese schon im Vorfeld zu vermeiden. Auf diese Weise können Sie den Plan Ihres Kindes schon im Vorfeld durchschauen und die Situation in eine andere Richtung lenken.

Aber wie genau soll der letzte Punkt realisiert werden? Genau das wollen wir Ihnen jetzt erklären.

Trotzanfälle begrenzen oder vermeiden

Kein Kind kommt mit Absicht in einen Trotzanfall. Es gibt immer Situationen, die einen Trotzanfall begünstigen können. Mit diesem Wissen können Sie einige unschöne Situationen schon im Vorfeld begrenzen oder gar verhindern.

Überforderung, Hunger oder auch Müdigkeit sind mit Auslöser für Trotzanfälle. Wenn ein Kind eines dieser Bedürfnisse hat und es nicht stillen kann, reicht manchmal schon das bekannte Zünglein, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Oftmals kommt es zu Trotzanfällen beim Einkaufen. Das liegt unter anderem daran, dass die Kinder hungrig sind. Entsprechend

sollten Sie mit Ihrem Kind also vorher essen. Auch eine zu große Auswahl kann manchmal eher frustrieren, als motivieren. Ganz gleich, ob jetzt bei Kleidung, Nahrung oder Spielsachen. Halten Sie alles in Grenzen und sorgen Sie für eine geringe Auswahl, um Ihren Nachwuchs nicht zu überfordern. Auch können Sie einige Alltagssituationen gemeinsam bewerkstelligen, um Frustrationen zu verhindern. Dazu gehört das Anziehen oder Essen. Geben Sie Ihrem Kind immer den benötigten Freiraum, um Dinge alleine auszuprobieren oder tun zu können. Seien Sie aber immer in der Nähe, um Hilfestellungen geben zu können.

Auch die Ruhe ist ein ganz entscheidender Faktor. Je nach Alter Ihres Kindes benötigt dieses noch Ruhezeiten. Aber vor allem am Abend sollte alles runtergefahren werden. Wichtig sind in diesem Fall auch Abendrituale, wie das Baden, gemeinsames Essen und Zubettbringen. Ausreichend Schlaf ist auch wichtig, damit Ihr Kind weniger Trotzanfälle hat. Unausgeschlafene Kinder sind quengelig und so auch gefährdeter einen Trotzanfall auszulösen. Darüber hinaus sind die gleichen Abläufe und Rituale für Kinder wichtig, um zu erkennen, dass alles im Leben nach einem bestimmten Muster ablaufen muss. Auf diese Weise kommt der Nachwuchs nicht wirklich auf die Idee dieses Muster durchkreuzen zu wollen.

Das bringt uns jetzt auch gleich zu einem weiteren wichtigen Punkt: Regeln! Kinder brauchen Regeln, um einen stabilen Halt zu haben. Regeln, die Sie aufstellen, müssen auch eingehalten werden. Natürlich darf es auch mal eine Ausnahme geben. Aber diese müssen Sie Ihrem Kind auch so vermitteln. Und vor allem muss es bei Ausnahmen bleiben. Wenn Sie immer wieder von Ihren Regeln abweichen, weiß Ihr Kind nicht wirklich, was jetzt richtig und falsch ist.

Es gibt auch noch einen weiteren Trick, wie Sie Ihr Kind aus dem Trotzanfall holen können. Ablenkung heißt das Zauberwort. Wenn Ihr Kind mal wieder trotzig ist, versuchen Sie es abzulenken. Vor allem Kleinkinder können auf diese Weise sehr gut aus dem Trotzanfall geholt werden. Dieser Trick funktioniert aber auch nicht bei allen. Einen Versuch sollte es allerdings wert sein.

Ein etwas andere Tipp, um gekonnte mit einem Trotzanfall umgehen zu können, ist die Ermunterung die Wut so richtig rauszulassen. Sie können Ihrem Kind ein Kissen anbieten, in das es hineinschreien oder schlagen kann. Auch kann das Kissen gegen die Tür geschmissen werden. Sie müssen

Ihrem Kind aber ganz deutlich klarmachen, dass nur die genannten Optionen erlaubt sind. Es darf sich weder selbst, noch andere verletzen.

Trotzanfälle müssen sein

Versuchen Sie auf keinen Fall Situationen zu umgehen mit Ihrem Kind, in denen es zu Trotzanfällen kommen kann. Ihr Kind wird auf diese Weise nicht lernen, mit Frustrationen etc. umzugehen. Das wird sich später im Leben rächen. Auch sollten Sie niemals nachgeben. Auf diese Weise begraben Sie Ihre eigene Autorität gegenüber Ihrem Nachwuchs. Zudem lernt Ihr Kind, dass es sich einfach auf den Boden werfen oder anderweitig trotzig verhalten muss, um seinen Willen zu bekommen. Später im Leben geht das auch nicht.

Für Eltern sind vor allem die Trotzanfälle in der Öffentlichkeit eine Tortur. Diese ziehen nicht nur die Blicke der Umstehenden an, sondern es fallen auch immer einige kluge Sprüche. Neben Scham kommt in den meisten betroffenen Eltern dann das Gefühl des Versagens auf. Sie haben aber weder als Eltern, noch in der Erziehung versagt. Auch durch die Trotzanfälle in der Öffentlichkeit müssen Sie durch. Sie sollten weder ausflippen, noch Ihren Nachwuchs anschreien und schon gar nicht dürfen Sie nachgeben! Verlassen Sie mit Ihrem Nachwuchs diese unangenehme Situation. Machen Sie Ihrem Kind aber keine Vorwürfe oder sagen Sie etwas, das Ihnen später leidtun wird.

Wenn die Wut immer größer wird

Während der Trotzphase können Kinder immer wieder sehr große Wut in sich verspüren. Und genau diese Wut muss irgendwann auch mal raus. Neben den Trotzanfällen kann es dann auch zu Wutanfällen kommen. Ob nun Trotz oder Wut Sie dürfen niemals nachgeben. Schon allein, um Ihrem Kind Halt und Orientierung bieten zu können. Kinder können die Wut nicht steuern. Es ist ein Gefühl und wie auch andere Gefühle und Emotionen müssen Kinder diese erst in den Griff bekommen und sich darüber klarwerden, wie diese gesteuert werden.

Bei einem Wutanfall, ähnlich wie bei einem Trotzanfall, können Kinder sehr aggressiv werden. In diesem Fall ist wieder oberstes Gebot, dass sich die Kleinen nicht selbst und auch niemand anders verletzen können. Aggressivität führt manchmal bei Kindern zu impulsiven Handlungen.

Tipps für den nächsten Wutanfall

Wutanfälle können ebenfalls sehr gut in den Griff bekommen werden. Natürlich kostet es Eltern eine Menge Kraft und Energie. Aber es kann sich lohnen, vor allem fühlen Sie sich anschließend viel besser und auch entspannter.

Tipp Nummer eins: Zählen Sie bis 10 und atmen Sie tief durch. Sie können auch für einen Moment die Situation verlassen, um sich zu sammeln. Sorgen Sie aber immer dafür, dass Ihrem Kind nichts passieren kann.

Tipp Nummer zwei: Singen Sie laut! Kein Witz! Es gibt einige Eltern, die einfach laut anfangen zu singen, wenn der kleine Wüterich ausbricht. Ihr Kind wird im ersten Moment so perplex sein, dass die Wut nach hinten rutscht und vielleicht komplett verschwindet.

Tipp Nummer drei: Vergessen Sie den Wutanfall wieder schnell. Seien Sie auch nicht nachtragend und vor allem bestrafen Sie Ihren Nachwuchs nach einem Wutanfall niemals mit Liebesentzug. Das macht viel mehr in der kindlichen Seele kaputt.

Indizien für Wutanfälle

Noch einmal, Kinder bekommen weder mit Absicht einen Wutanfall, noch können Sie die ganze Sache steuern. Die Wut staut sich in den Kleinen auf und will dann einfach raus. Meistens sind es die Eltern, die das dann abbekommen.

Ärger und Frustration sind zwei wesentliche Faktoren, die dazu beitragen, dass Kinder wütend werden. Mit ein Grund ist die geringe Frustrationsgrenze, die Kinder haben. Hinzu kommen zu viele Reize oder auch Müdigkeit, die dann dafür sorgen, dass die Kinder sich nicht mehr wohlfühlen. So kann es passieren, dass Ihr Kind spielt und irgendetwas funktioniert nicht so, wie es sein soll. Schon kann es zu einem Wutausbruch kommen und das Spielzeug fliegt im hohen Bogen. Für uns Erwachsene sind es manchmal nur Kleinigkeiten, über die wir vielleicht auch noch schmunzeln. Für unseren Nachwuchs aber eben nicht. In diesem Fall brauchen Sie nicht versuchen, mit Ihrem Kind zu reden. Denn es wird Ihnen nicht zuhören. Wenn Sie es hingegen mit Schreien versuchen, wird sich nur ein noch viel größerer Streit entfachen. Wutanfälle sind für Eltern meist nicht leicht zu ertragen, da sich dieses Gefühl der Machtlosigkeit einstellt. Neben dem Ausbruch kann es bei Kindern auch zu einem passiv aggressiven Verhalten kommen. Worum es hier genau handelt, erfahren Sie einige Seiten weiter.

Machtkämpfe zwischen Kind und Eltern sind oftmals weitere Auslöser für Wutausbrüche. Eltern wissen manchmal eben nicht, welche Seite eigentlich die Richtige ist. Nur die wenigsten Eltern möchten in den Augen ihres Kindes Diktatoren sein, die einfach nur herumkommandieren und bestimmen. Dann gibt es aber auch noch Regeln, die eingehalten werden müssen, damit der Alltag überhaupt funktionieren kann. Hier einen Mittelweg zu finden, ist manchmal gar nicht so einfach. Denn schließlich gibt es auch unterschiedliche Erziehungsstile – von konservativ, bis hin zu locker-flockig ist alles dabei. Für welchen Sie sich entscheiden, obliegt natürlich Ihnen. Eines bleibt aber immer: die schreiende Widersetzung des Kindes erzeugt bei den Eltern Druck. Wer bei einem Wutanfall nachgibt, signalisiert seinem Kind so, dass es mit seinem Verhalten genau das erreicht hat, was es wollte. Eltern sollten versuchen die Machtkämpfe mit den Kindern einzudämmen. Auf die Weise wird ein „Nein“ niemals angezweifelt.

Manchmal nutzen Kinder aber auch einen Wutanfall, um Aufmerksamkeit der Eltern zu erhalten. Sicherlich nicht die beste Option, aber es könnte

funktionieren. Denn selbst negative Aufmerksamkeit ist besser, als gar keine. Das glauben Sie nicht? Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie reden gerade mit Ihrer besten Freundin über die neuste Sommermode. Ihr Nachwuchs möchte aber, dass Sie jetzt mitspielen. Da Mama gerade keine Zeit hat, denkt sich das Kind, dass es eigentlich mal Zeit wäre der Welt zu zeigen, wie schön man schreien kann. Und so wird geschrien, was das Zeug hält und schon sind alle Blicke auf den Schreihals gerichtet. Wer hat jetzt die Aufmerksamkeit von Mama? Der Schreihals oder die Freundin?

Aus diesem Grund sollten Sie Ihrem Kind auch immer ausreichend Aufmerksamkeit schenken. Natürlich nicht rund um die Uhr. Anerkennung und Ermutigungen immer wieder über den Tag verteilt, in Kombination mit liebevollen Worten und Streicheleinheiten sorgen dafür, dass sich Ihr Kind beachtet und geliebt fühlt. Unterschätzen Sie die kleinen Gesten nicht. Wir alle brauchen hin und wieder ein wenig Zuspruch und Wertschätzung. Kinder brauchen davon noch ein wenig mehr, um Selbstvertrauen erlangen und gestärkt wachsen zu können.

Was steckt hinter dem passiv aggressiven Verhalten?

Es gibt neben den Wutanfällen und Trotzattacken, die oftmals mit einem aufbrausenden Verhalten verbunden sind, auch eine andere Art von Aggressionen. In diesem Fall wird von dem passiv aggressiven Verhalten gesprochen. Es handelt sich hier um eine Persönlichkeitsstörung, die auch schon bei Kindern beobachtet werden kann. In diesem Fall denken die Betroffenen, dass alle andere es besser haben, als man selbst. Es kommt zu einem Teufelskreis aus Frustration und Unzufriedenheit, der sich auch wieder in Trotz widerspiegeln kann. Oftmals haben Kinder oder Menschen, die unter einem passiv aggressiven Verhalten leiden, einen Hang zum Selbstmitleid. Es wird sich vor Entscheidungen gedrückt und auch an Versprechen wird sich nicht gehalten. Für das Verhalten werden dann Ausreden gefunden. Der Frust wird bei Kindern oder Menschen mit dem passiv aggressiven Verhalten eher indirekt gezeigt. Es kann auch oft beobachtet werden, dass die Betroffenen launisch, streitsüchtig und mürrisch sind. Es kommt oft zu Missverständnissen und oft haben Kinder und Menschen mit einem passiv aggressiven Verhalten auch das Gefühl, dass sie nicht wahrgenommen werden. Auch wollen Pflichten und Aufgaben nicht übernommen oder erfüllt werden. Auch eine zynische und negative Art der Kommunikation ist charakteristisch für dieses Verhalten.

Sollten Sie bei Ihrem Kind bemerken, dass es weder aufbrausend noch bockig reagiert, sondern vielmehr eine pessimistische Haltung an den Tag legt, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber sprechen. Es könnte durchaus sein, dass Sie in diesem Fall an einen Experten verwiesen werden, der sich mit dem Thema des passiv aggressiven Verhaltens besser auskennt. Aber auch dieses Verhalten kann durch eine entsprechende Therapie sehr gut behandelt werden.

Trotzphasen: Stress als Auslöser

Manchmal kann auch Stress der Auslöser für Trotzphasen und Wutanfälle sein. Ja, auch Kinder können unter Stress leiden. Und das ist in der heutigen Zeit gar keine Seltenheit. Entsprechend brauchen auch Kinder ein Ventil, wo dieser Druck einfach mal abgelassen werden kann. Meist äußert sich das in Wut und Trotz.

Wollen wir uns jetzt einmal mit den wichtigsten Fakten zum Thema Stress bei Kindern beschäftigen.

Der ständig wachsende Erwartungsdruck

Jedes sechste Kind in Deutschland leidet an Stress und den damit verbundenen Symptomen.² Der Stress entsteht meist durch die hohen Erwartungen, die vor allem von den Eltern ausgehen. Bereits im Babyalter geht es los. Das Kind kann noch nicht krabbeln oder laufen, während Gleichaltrige schon die ersten Runden drehen und in der Entwicklung viel weiter sind. Eltern fühlen sich von der Außenwelt unter Druck gesetzt und projizieren diesen Druck und den damit verbundenen Stress auf die Kinder. Im Kindergarten sollte das Kind dann schon mindestens eine Fremdsprache lernen und auch noch ein Musikinstrument können. Mit Beginn der Schule und der Vergabe von Noten steigt der Druck nochmal. Je mehr wir als Eltern von Kindern erwarten, umso mehr setzen wir unseren Nachwuchs auch unter Druck. Das wiederum endet irgendwann in Trotz und Wut. Denn Kinder fühlen sich nicht mehr in der Lage, den Erwartungen gerecht zu werden. Aus diesem Grund sollten Sie so wenig, wie möglich Druck auf Ihr Kind ausüben.

Geraubte Kindheit

Ein nächster Punkt sind Termine, die Kinder wahrnehmen müssen, die ihnen aber eigentlich keinen Spaß machen. Kinder sind Kinder und sollten auch entsprechend Ihre Kindheit ausleben können. Dazu gehört eben auch sich mit Dingen zu beschäftigen, die einen Spaß machen oder sich mit Freunden zu treffen, um einfach nur spielen zu dürfen. Kinder, die die gesamte Woche über Aktivitäten wahrnehmen, die die Eltern für sie ausgewählt haben, sind auf Dauer nicht glücklich. Und diese geraubte

² Studie der Universität Bielefeld aus dem Jahre 2015

Kindheit führt zu Stress und endet in Zorn und Trotz – vielleicht nicht gleich, aber mit der Zeit auf jeden Fall.

Zu viel Frustration

Wir haben in diesem Buch schon gelesen, dass Frustration mit ein Auslöser für Trotz und Wut sein kann. Kinder, die unter enormen Stress stehen, besitzen eine geringe Problemlösungskompetenz. Auf Dauer sind diese Kinder dann nur noch frustriert und emotional belastet. Entsprechend müssen sich Eltern nicht wundern, wenn es hier immer wieder mal knallt und die Kleinen die Wut rauslassen. Darüber hinaus ist durch Studien auch belegt, dass gestresste Kinder oftmals ein viel höhere Aggressionspotenzial haben.

Schlafstörungen und andere Probleme durch Stress

Nicht nur uns Erwachsenen macht der Stress schwer zu schaffen. Auch Kinder leiden immens darunter. So gehören Bauchschmerzen oder auch Schlafstörungen vor allem bei Schulkindern zu den häufigsten Symptomen, die bei gestressten Kindern beobachtet werden können. Auch Kopfschmerzen und Müdigkeit sind Anzeichen dafür, dass Ihr Kind durch irgendetwas stark belastet wird. Sollten die genannten Symptome über einen längeren Zeitraum vorhanden sein, sollten Sie einen Kinderarzt aufsuchen. Im Vorfeld sollten Sie aber schon einmal vorab mit Ihrem Nachwuchs sprechen.

Freiraum auf Sparflamme

Ihr Kind ist übermäßig gereizt und bockig? Könnte es dann vielleicht sein, dass Ihr Nachwuchs nicht genügend Freiräume hat? Auch dies kann eine Ursache sein, wenn die Trotzphase bei Kindern zunehmen. Dabei geht es nicht nur, um die Aktivitäten, die die Kinder gerne ausleben möchten. Kinder möchten auch ein Mitspracherecht – und das am besten schon im jungen Alter. Bestimmen Sie nicht alles über den Kopf Ihres Kindes hinweg. Bereits bei einem ein- oder zweijährigen Kind können Sie aktiv werden. Geben Sie Ihrem Kind, beispielsweise immer eine kleine Auswahl vor, aus dem es sich dann etwas aussuchen und somit seine eigene Entscheidung treffen kann. Zum Beispiel beim Anziehen: Legen zwei Pullover oder Hosen heraus und der Nachwuchs kann aus diesen dann aussuchen. Das Gleiche

geht auch beim Essen sehr gut. Durch das Mitentscheiden stärken Sie auch das Selbstwertgefühl Ihres Kindes.

10 goldene Regeln bei Trotzphasen und Wutanfällen

Kommen wir abschließend noch zu den goldenen Regeln, die Sie auf jeden Fall beachten sollten, wenn sich Ihr Kind in der Trotzphase befindet oder sich die Wutanfälle mal wieder häufen.

Regel 1: Nur nicht persönlich nehmen

Sie dürfen weder die Trotzphasen, noch die Wutanfälle persönlich nehmen. Denken Sie immer daran, dass Ihr Kind das alles nicht mit Absicht macht und seine Emotionen und Gefühle nicht steuern kann. Manchmal sind die Kleinen durch die eigene Wut selbst ängstlich und erschrecken sich vor dem eigenen Verhalten. Würden Sie jetzt auch noch wütend werden, könnte das alles nur noch verschlimmern.

Regel 2: Ruhig und gelassen bleiben

Kinder werden größer und möchten natürlich auch gerne immer mehr alleine machen. Aus diesem Grund sollten Eltern dem Nachwuchs Freiräume geben und möglichst viel erlauben. Kinder brauchen eine Menge Möglichkeiten, um zu forschen und zu entdecken. Dabei sollten Eltern möglichst nur unterstützend zur Seite stehen und dem Nachwuchs nicht allzu viel abnehmen. Je mehr Kinder die eigenen Fähigkeiten erproben und verbessern kann, um so selbstbewusster und selbstständiger wird es werden. Und umso weniger staut sich die Frustration auf und Wutausbrüche und Trotzphasen bleiben aus bzw. halten sich in Grenzen.

Regel 3: Kinder brauchen Regeln und Verbote

Regeln und Verbote sind für Kinder sehr wichtig. Denn nur auf diese Weise lernen die Kleinen, dass eben nicht alles nach der eigenen Nase gehen kann. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Konsequenz. Wenn Sie an den Regeln und Verboten festhalten und das dem Kind auch ganz klar signalisieren, wird der Nachwuchs wahrscheinlich gar nicht erst versuchen einen Plan zu starten, um gegen die Regeln und Verbote anzukommen. Wenn Sie hingegen aber immer wieder nachlässig sind und nachgeben,

werden die Trotzphasen und Wutanfälle eher zunehmen. Generell sollten Eltern aber nicht zu viele Regeln und Verbote aufstellen.

Regel 4: Das Kind ist ein eigenes Individuum

Kinder möchten ernst genommen werden und das sollten Eltern auf jeden Fall auch tun. Auch wenn es manchmal schwerfällt. Aber nur wenn Kinder auch ernst genommen werden, können diese Selbstbestimmung und Unabhängigkeit lernen. Entsprechend ist es manchmal auch sinnvoll Kompromisse einzugehen. Das muss dem Nachwuchs aber auch genauso vermittelt werden. Ansonsten könnten Kinder sehr schnell denken, dass sie mit ihrem Willen durchkommen. Von Kompromissen sollten Grundregeln innerhalb der Familie aber ausgeschlossen sein.

Regel 5: Immer konsequent sein und bleiben

Während der Trotzphase oder eines Wutanfalles ist Konsequenz das Zauberwort. Ein „Nein“ sollte auch immer ein „Nein“ bleiben. Ganz gleich, wie sehr Ihr Kind schreit oder anderweitig Theater macht. Sie müssen Ihrem Kind klarmachen, dass jegliches Geschrei oder auch Theater keinen Sinn macht. Das geht aber nur, wenn Sie konsequent sind und es auch bleiben. Sofern sich das Kind dann beruhigt hat, kann über eine Alternative oder einen Kompromiss gesprochen werden.

Regel 6: Ablenkungen können helfen

Manchmal ist es besser, dass Kind aus der Trotzphase oder dem Wutanfall abzulenken. Das kann mit ganz banalen Dingen geschehen. Schauen Sie sich in der Umgebung um, was Ihr Kind interessieren könnte und sprechen Sie es an.

Regel 7: Gewalt ist ein No-Go

Niemals, aber wirklich niemals dürfen Sie Gewalt einsetzen, wenn Ihr Kind trotzig oder wütend ist. Selbst wenn sich Ihnen selbst die Wut staut. Gewalt ist nie ein Weg, um ein Kind zur Vernunft zu bringen. Mit Gewalt, egal in welcher Form, schaden Sie Ihrem Kind mehr. Sie zerstören die Bindung zu Ihrem Kind, das Selbstvertrauen und die komplette Entwicklung.

Regel 8: „Nein“ sagen

Bei gefährlichen oder unmöglichen Dingen, die Ihr Kind gerne machen möchte, sollten Sie generell „Nein“ sagen. Tun Sie dies auf eine sanfte, aber dennoch bestimmende und entschiedene Art. Sie können eine realistische Alternative anbieten.

Regel 9: Leere Drohungen sind keine Lösung

Leere Drohungen sind nicht nur für Ihre eigene Autorität pures Gift, sondern können auch eine Menge in der Kinderseele kaputt machen. Vor allem Sätze wie „Ich gebe dich ins Kinderheim“ oder „Gleich kannst du was erleben“ sollten niemals fallen.

Regel 10: Grundregeln sind wichtig

Die Grundregeln innerhalb einer Familie sollten auch von allen anderen eingehalten werden. Sprich also auch Großeltern, andere Familienmitglieder oder Freunde und Bekannte sollten sich daranhalten. Auf diese Weise weiß Ihr Kind, dass diese Regeln wirklich immer eingehalten werden müssen. Wenn auch nur einmal jemand diese Regeln außer Kraft setzt, wird das Kind auch bei den Eltern versuchen, diese Regeln zu brechen. Deshalb sprechen Sie mit allen über die Grundregeln.

Buchtipps

Zum Thema Trotzphase gibt es eine Menge interessanter Bücher, die Sie auch gemeinsam mit Ihrem Kind lesen können.

Der kleine Trotzdrache

Die Geschichte vom kleinen Fauchi erzählt kindgerecht und witzig, welche Macht der Trotz und welcher Schaden angerichtet werden kann. Auch werden die Wutausbrüche und Trotzphase sehr schön aus der Sicht der Kinder geschildert. Durch die ansprechenden Bilder in diesem Buch können Kinder und Eltern sehen, wie der kleine Drache mit seinen Gefühlen umgeht. Und dabei sind wirklich alle Gefühle und Emotionen der Trotzphase vertreten – von nörgeln, über wütend sein bis hin zu den ständigen Streitereien. Dieses Buch eignet sich hervorragend, um es sich mit den Kindern gemeinsam anzusehen und vorzulesen.

[Zum Buch auf Amazon](#)

Das kleine Wutmonster

Der kleine Marvin wird ständig von seinem Wutmonster heimgesucht. Immer wieder gibt es Situationen, in denen der kleine Quälgeist zur Stelle ist. Auch wenn Marvin das gar nicht möchte. Die Geschichte von Marvin und seinem Wutmonster ist kindgerecht geschrieben und kann bereits Kindern ab 3 Jahren vorgelesen werden. „Das kleine Wutmonster“ wird auch von einigen Therapeuten für Kinder empfohlen, die schnell wütend und trotzig werden. Auch hier haben Sie die Möglichkeit die Geschichte gemeinsam mit Ihrem Kind zu lesen und zu erfahren, wie Marvin sein Wutmonster loswird.

[Zum Buch auf Amazon](#)

Das Geheimnis glücklicher Kinder

Dieser Ratgeber ist für Eltern gedacht und wird weltweit von empfohlen. Bis jetzt wurden 500.000 Exemplare verkauft. Der Psychologe und Familientherapeut Steve Biddulph beschreibt in seinem 222-seitigen Buch nicht nur Situationen, die wir alle kennen, sondern gibt auch explizite Anleitungen. Dabei geht der Experte auch darauf ein, was in den Kindern vor sich geht und fasst dies für die Eltern in entsprechende Worte, die klar zu verstehen sind. Mit diesem Buch haben Sie einen effektiven Ratgeber an der Hand, der Ihnen den Weg durch eine schwere Zeit zeigen wird.

[Zum Buch auf Amazon](#)

Wenn kleine Tiere wütend sind

Dieses Pappbilderbuch ist schon für die ganz Kleinen gedacht und zeigt durch die lustigen und kindgerechten Illustrationen, wie Wut bei kleinen Tieren aussieht. Beim Ansehen des Buches mit Ihrem Nachwuchs, wird dieser sicherlich schneller verstehen, was die Wut eigentlich ist und wie man am besten damit umgeht.

[Zum Buch auf Amazon](#)

Die kleine Motzkuh: Oder: Wie man die schlechte Laune verjagen kann

Kennen Sie schon die Motzkuh? Dann wird es aber Zeit. Dieses witzige Buch zeigt, was die Motzkuh alles anrichten kann. Die Geschichte eignet sich hervorragend zum Vorlesen und die Illustrationen in schönen Farben machen noch einmal deutlich, welches Chaos die Motzkuh eigentlich anrichtet. In dem Buch finden sich eine Motzkuh-Spielfigur, ein Mitmach-Lied und einige weiterführende Tipps für Eltern.

[Zum Buch auf Amazon](#)

Kindern liebevoll Grenzen setzen

Regeln und Grenzen sind für Kinder wichtig. Wie genau Eltern diese aufstellen und natürlich auch umsetzen, können Sie in diesem Ratgeber erfahren. Auf 128 Seiten erfahren Sie, wie Sie Ihre elterliche Führungsrolle liebevoll und dennoch bestimmend umsetzen können. Praktische Tipps und der Selbsttest zu Beginn des Buches zeigen Ihnen, wie Grenzen konsequent in der Kindererziehung integriert werden können.

[Zum Buch auf Amazon](#)

Wohin mit meiner Wut?

Die Trotzphasen und Wutanfälle sind für Kinder ebenso so anstrengend und nervig, wie für uns Erwachsene. Die 36 Seiten des Buches zeigen in wunderschönen Bildern, welche Art von Wut es gibt und wie man am besten damit umgeht. Durch die Geschichte und die Bilder werden die Kinder animiert, über Ihre Gefühle zu sprechen.

[Zum Buch auf Amazon](#)

Will aber!

Ein prägnanter Tittel und diesen Satz werden Eltern sicherlich sehr oft hören, sofern sich die Kinder in der Trotzphase befinden. Auf 26 Seiten werden in ansprechenden Illustrationen alltägliche Situationen gezeigt, die wohl sehr viele Mamas und Papas kennen. Die vorhandenen Lösungen sollten probiert werden. Durch den lockeren Schreibstil kann die Trotzphase auch gerne mal mit einem Augenzwinkern betrachtet werden.

[Zum Buch auf Amazon](#)