

Hilfe, mein Kind trotzt

Anregungen für den Umgang mit Kindern in einer schwierigen Zeit

1. Welche innere Haltung hilft mir:

- Viele Eltern fühlen sich überfordert, hilflos und schämen sich in der Öffentlichkeit, wenn nichts mehr hilft, als den Sohn oder die Tochter nur noch auf den Arm zu nehmen und schreiend, heulend, strampelnd und hauend aus dem Supermarkt oder Kindergarten zu tragen.
- Nehmen Sie es nicht persönlich. Der Trotz richtet sich nicht gegen Sie, ist auch kein Anzeichen erzieherischen Versagens. Gelassenheit ist das Gebot der Stunde (Leichter gesagt, als getan.) Richten Sie sich darauf ein, dass es eine Zeit lang anstrengend wird. Das Kind kann seine Emotionen noch nicht steuern und ist oft selbst erschrocken. Es braucht jetzt eher Trost und Schutz als Konfrontation.
- Lassen Sie andere denken, was sie wollen. Erlauben Sie sich, auszuprobieren. Nicht jeder gute Tipp passt und hilft bei jedem Kind.
- Haben Sie Mut zu kreativen, unkonventionellen Lösungen. Alles ist besser als Geschrei, Drohungen, Strafen....
- Es gibt nicht „die“ richtige Lösung. Erziehen ist auch Experimentieren

Ich zeige „erwachsenes Verhalten“

- Ich behandle mein Kind so, wie ich selbst auch behandelt werden möchte! (Respekt und Würde)
- Bevor ich strafe, atme ich 5 mal tief durch und zähle bis 20 (Affektkontrolle)
- Ich denke daran, dass ich erwachsen bin. (Besonnenheit)
- Ich weiß, dass Kinder unbedacht und spontan handeln (Gelassenheit)

Einfühlungsvermögen

- Ich stelle mir vor, wie ich mich fühle, wenn gar nichts so funktioniert, wie ich es gern hätte! Dann bräuchte ich doch auch jemanden, der mir mit Verständnis begegnet und sich in mein Problem einfühlt - jemand, der mich unterstützt und tröstet. So kann ich meinem Kind mit dem nötigen Einfühlungsvermögen und der Aufmerksamkeit begegnen, die es jetzt braucht.
- Grundsätzlich geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“ sondern darum, wie eine Eskalation verhindert oder entschärft werden kann.
- Da Kinder gefühlsbetonte Wesen sind, sind Einsichtsapelle und rationale Erklärungen meist wirkungslos. Langatmige pädagogisch ausgewogene Versuche der Eltern, eine möglichst optimale Lösung zu finden, sind meist erfolglos, weil Kindern nicht einsichtig klein begeben und sagen: „Stimmt, du hast Recht, Mama“
- Wahrscheinlicher ist ein Beharren: „Ich will aber trotzdem...“
- Eltern sollten sich eher darauf einstellen, dass sie Strategien ausprobieren und daraufhin überprüfen, ob sie wirksam sind und gleichzeitig niemandem schaden.

2. Was sollte ich besser vermeiden

- Was Ihr Kind jetzt nicht braucht, ist jemand, der es zusätzlich beschimpft und bestraft. Lassen Sie sich nicht von der Wut Ihres Kindes mitreißen, indem Sie zum Beispiel auch schreien oder etwas kaputt machen. (symmetrische Eskalation)
- Sie sollten Ihrem Kind auch nicht drohen "Warte, wenn Papa nach Hause kommt" oder "Ich sperre dich in den Keller, wenn du nicht aufhörst." Ihr Kind mit Gewalt zur Vernunft zu bringen, sollte ein absolutes No-go sein. Damit können Sie dauerhaft Schaden anrichten und Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl Ihres Kindes schwächen.
- Stellen Sie keine Fragen, wo es nichts zu fragen gibt:
Statt: „Meinst du nicht auch, dass du genug Süßigkeiten gegessen hast?“
Besser: „Ich möchte, dass du aufhörst, zu naschen. Du hast genug Süßes gegessen.“
- Vermeiden Sie „Weichspüler“
„**Eigentlich** gibt es heute keine Geschichte mehr?“
„**Vielleicht** könntest du ja mal..... ??????“

Statt neg. Botschaften: „Lass das..., Hör doch endlich auf..., musst du denn immer...
gebe ich klare Botschaften:
„Räum bitte die Sachen in dein Zimmer“ „Stell bitte den Becher auf den Tisch“
- Vermeiden Sie unrealistische Drohungen:
„Wenn du nicht aufhörst, bekommst du nichts vom Christkind“
- Vermeiden Sie ellenlange Erklärungen. (Vorträge), seien Sie stattdessen klar und knapp in ihren Aussagen.

3. Was könnte hilfreich sein?

- **Vorausschauend handeln.**
Sie kennen Ihr Kind am besten. Ist es ratsam, es mit in den Supermarkt zu nehmen oder gibt es Alternativen?
- **Ablenkung hilft**
Die Crux am Trotz: Heulende und schreiende Kinder erreicht normales Reden nicht mehr. Versuchen Sie Ihr Kind abzulenken, bevor der Trotzanfall richtig losgeht.

Rufen Sie zum Beispiel plötzlich mit einer Hand hinterm Ohr: "Oh, hör mal hin! Ich habe gerade jemanden rufen gehört! Du auch?" Viele finden vor Überraschung aus ihrem Gefühlschaos, wenn Sie zum Beispiel in allen Räumen nach dem vermeintlichen Rufer anfangen zu suchen und nach ihm rufen. Setzen Sie ein Kuscheltier oder eine Handpuppe bei der Suche ein, umso spannender wird es, und das Kind vergisst über der Ablenkung seinen Schmerz.
- **Humor hilft fast immer**
Humor hilft Ihnen, Verständnis für nicht nachvollziehbare Trotz-Gründe aufzubringen, und dem Kind, doch einzulenken und etwas zu tun, was es eigentlich nicht will. Seien Sie erfinderisch und lassen Sie sich von Ihrem Bauchgefühl leiten, wenn Sie Ihr Kind beruhigen wollen.
Trotzt es zum Beispiel, weil es lieber ein Nutellabrot statt der gesünderen Banane essen will, sagen Sie: "Ehrlich gesagt, verstehe ich dich, der Magen ist ja auch eher rund, und da passt ein Brot viel besser rein als so eine olle Banane, wie soll die denn in deinen Magen passen. Ich wette, die passt da gar nicht rein

- **Wetten anbieten**
 („Sollen wir wetten, dass ich die Schuhe schneller an habe als du?“ – hilft viel besser als zu sagen: „Zieh dir jetzt die Schuhe an.“) ?!“
 Eine Wette, kann das Kind viel eher eingehen, als auf seinen Willen durch Druck zu verzichten.
- **Szene wechseln**
 („Sie mal, der Vogel da oben hat einen Zweig im Maul“)
- **Kompetenz anzweifeln**
 („Ich glaube nicht, dass du schon allein dein Bett findest“)
- **Machtkampf vermeiden.**
 Statt eine Situation so zu gestalten, dass es „Sieger“ und „Verlierer“ gibt, „weichere Steuerung“ einführen.
 - „Sobald“ statt „Wenn du nicht, dann...“
 - „Sobald die Hände gewaschen sind, können wir spielen“
 - Statt:
 - „Wenn du nicht die Hände wäscht, dann spiele ich auch nicht mit dir“.
 - (Perspektive statt Drohung)
 -
- **Verfassung des Kindes berücksichtigen.**
 Müde Kinder können nicht mehr mit Erklärungen erreicht werden und reagieren schneller frustriert. Sparen Sie sich Erklärungen und Ermahnungen bei müden Kindern.
- **Entscheidungsmöglichkeiten geben, aber eingrenzen.**
 - „Möchtest du Käse oder Marmelade auf dein Brot“ statt
 - „Was möchtest du essen?“
- **Das Kind entscheiden lassen, da wo es eine Entscheidung fällen kann.**
 „Möchtest du das grüne oder das rote T – shirt anziehen?“
- **Regeln und Grenzen**
 Kinder brauchen Grenzen. Es ist wichtig, Regeln zu haben ("Beim Essen am Tisch sitzen bleiben" und diese dann auch konsequent durchzuziehen - auch wenn der kleine Trotzkopf bitterlich weint und Sie mit den Nerven am Ende sind. Versuchen Sie einen kühlen Kopf zu bewahren, wenn Ihr Kind ausflippt, und erklären Sie Ihr Nein, sobald Ihr Kind wieder aufnahmebereit ist.

 Überlegen Sie sich aber, welche Dinge Ihnen wirklich wichtig sind - denn es gilt: Die Anzahl an Regeln und Verboten sollte überschaubar bleiben, damit Ihr Kind sich diese auch merken kann.

 Weihen Sie auch Großeltern und andere Bezugspersonen in das vereinbarte Regelwerk ein, damit sie beim Durchsetzen von Regeln an einem Strang ziehen können.
- **Regeln einführen und durchsetzen**
 „Im Haus ziehen wir Hausschuhe an“ (pos. formuliert)

 statt: „ Im Haus laufen wir nicht mit Schuhen herum“ (neg. formuliert)

 Lieber wenig Regeln, aber diese konsequent umsetzen als viel Forderungen, die immer wieder ignoriert werden. Besser einige Regeln statt leere Drohungen....
- **Grenzen**
 Grenzen, die Sie für notwendig halten, sollten Sie auch einhalten und dabei konsequent sein:
 „Ein „Nein“ bleibt ein „Nein“

- **Kompromisse und Ausn**
Kompromisse und Ausnahmen sind kein Widerspruch zu konsequentem Verhalten .
Sie zeigen vielmehr, dass Eltern souverän sind und entscheiden können, wann Ausnahmen und Kompromisse angebracht sind.
- **Freiräume geben**
Kinder brauchen Möglichkeiten, zu experimentieren und auszuprobieren, selbst Erfahrungen zu machen und selbst zu entscheiden. Schaffen Sie immer wieder die Möglichkeiten für solche Erfahrungen.
- **Verhandeln**
Verhandeln Sie mit Ihrem Kind, wo es etwas zu verhandeln gibt und treffen Sie Absprachen
- **Trost und Nähe**
Zeigen Sie ihrem Kind immer wieder, dass Sie es trotz aller „Ausraster“ lieben und gern haben. Bieten Sie Schutz und Trost, finden Sie die Worte, die das Kind noch nicht findet:
„Ich weiß, dass du manches unbedingt willst, aber manchmal geht das nicht.“ Ich weiß, dass dich das ärgert, aber manchmal muss ich „nein“ sagen und ich habe dich trotzdem lieb.
- **Betonen Sie die positiven Ereignisse** und sprechen Sie darüber in der „Tagesbilanz“:
„Heute habe ich mich gefreut, dass du beim Essen sitzen geblieben bist“

•
•

Vielen Eltern hilft es, zu wissen, dass die Trotzphase vorübergehend ist.

Eltern, die verständnisvoll und gelassen
Ihr Kind in der frühkindlichen Trotzphase begleiten,
gehen später mit ihnen auch gelassener
schwierige Phase der Pubertät.

Viel Glück und :
Genießen Sie die
schönen Stunden mit Ihrem Kind

www.fischer-erziehunghilfen.de