

## Überleben in der Trotzphase

### **1. Ruhe bewahren, damit die Situation nicht eskaliert**

(Leichter gesagt als getan! Eine pädagogische Meisterleistung!)

- Nicht vom Geschrei provozieren lassen
- Evtl. Ignorieren des kindlichen Verhaltens (nicht des Kindes!)
- Innerliche und räumliche Distanzierung
- Herausgehen, durchatmen, Kind ins Kinderzimmer führen und kurz alleine lassen
- Manchmal geht es besser mit Humor

### **2. Gefühle des Kindes ernst nehmen**

- Die Motive des Kindes verstehen, seine Motivation ergründen (z. B. Angst)
- Ist das Verhalten Ausdruck von Frustration oder sucht ihr Kind evtl. Beziehung?
- Dem Kind evtl. zeigen, dass man seinen Ärger versteht, sich aber nichts ändern lässt
- 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

### **3. Klar sein**

- Kindgerechte Sprache verwenden
- Ich-Botschaften senden
- Kurze, knappe Erklärungen, nicht zu häufige Wiederholungen
- Auf gleicher Höhe mit dem Kind sein
- Blickkontakt suchen
- Evtl. Körperkontakt aufnehmen
- Einen Tonfall verwenden, der die unbedingte Überzeugung vermittelt, dass die Forderung sinnvoll und wichtig ist.
- In vielen Situationen müssen die Eltern erklären, dass sie diejenigen sind, die entscheiden, was gemacht wird „Hier entscheide ich!“ Das gibt dem Kind Sicherheit und kann es im Konfliktfall beruhigen.
- Manchmal ist Handeln das Sinnvollste
- Früh zum Handeln kommen!

### **4. Nicht zu viel verbieten**

- Überlegen, was einem wirklich wichtig ist
- Zu viele Verbote überfordern und frustrieren das Kind
- Erfolge zulassen!
- Da, wo es geht, Kinder ausprobieren lassen!

### **5. Konsequent sein**

- Was verboten ist, bleibt verboten, sonst blicken die Kinder nicht mehr durch und testen dauernd die Grenzen.
- Ausnahmen sollten als Solche deklariert werden und sind erst sinnvoll, wenn die Regeln klar sind.
- Eine Meinungsänderung ist natürlich sinnvoll, wenn es überzeugende Gründe dafür gibt.
- Interessenkonflikte sollten im Einzelfall verhandelbar sein.
- In wichtigen Punkten sollten Bezugspersonen sich einig sein!

## **Situationen vorhersehbar gestalten**

- 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.

## **6. Ablenken**

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

## **7. Trotzfallen umgehen**

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

## **8. Langeweile meiden**

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

## **9. Familienregeln und Rituale installieren**

- Regeln müssen von Allen eingehalten werden

## **10. Ärger zulassen**

- Das Kind darf merken, dass die Eltern sauer sind
- Den Ärger früh genug klarmachen, um Eskalation zu vermeiden

## **11. Versöhnung nach Streit**

- Das Kind lernt, dass Nähe wiederhergestellt wird, wenn die Wut sich wieder gelegt hat

## **12. Auszeiten nehmen**

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

# Achtung!

Ausprobieren möglichst ohne Druck,  
nicht unter Beobachtung oder in schwierigsten Situationen!!

NICHT HILFREICH UND SINNVOLL SIND:

- Angst und Schuldgefühle erzeugen
- Abwertung des Kindes
- Beziehungsabbruch und längeres Allein-Lassen des Kindes