

Trotzköpfchen: „Ich will“, „Nein“, „Selber machen“

Wie schön ist es doch in einem Supermarkt, wo so viele Lichter und so viele Sachen glänzen. Wenn Paul mit seiner Mama einkaufen geht, ist er jedesmal begeistert. Vor allem die vielen Süßigkeiten ziehen ihn magisch an. Er freut sich, wieder einmal eine Schokoladentafel aus dem Regal nehmen zu können. Seine Mama ist davon weniger begeistert. Sie nimmt ihrem Sohn ruhig, aber bestimmt die Schokoladentafel wieder weg. Paul beginnt lautstark zu protestieren und steigert sein Geschrei zu einem regelrechten Gebrüll. Seine Mama versucht ihn zu beruhigen, aber ohne Erfolg. Paul wirft sich auf den Boden und schreit wie am Spieß. Aus dem kleinen süßen Paul ist auf einmal ein Wüterich geworden.

Ganz klar, unser Paul befindet sich in der Trotzphase. Diese beginnt etwa in zweitem Lebensjahr und erwischt alle Eltern, weil alle Kinder trotzen. Zwischen drei und vier Jahren ist der „Spuck“ wieder vorbei. Wenn wir genau hin schauen, dann ist Trotz eigentlich etwas Wunderbares. Das Kind fängt an, selbständig zu denken und zu handeln. Es lernt, seine Wünsche zu äußern, und für seine Ziele zu kämpfen. Für Eltern und Kinder ist es trotzdem eine anstrengende Zeit. Kleine Kinder müssen erst lernen, dass bestimmte Spielregeln für alle gelten. Wie stark ein Kind trotzt, hängt von seinem Temperament ab, aber auch davon, wie es Eltern gelingt, mit den Trotzanfällen umzugehen. Dazu ein paar Überlebenstipps in Sachen Trotz:

Ruhe bewahren

Lassen sie sich von dem Trotzanfall ihres Kindes nicht beirren. Es ist ganz normal, dass Paul tobt, wenn seine Mama die heiß ersehnte Schokolade wieder in das Regal zurücklegt. Schämen Sie sich nicht für das Verhalten ihres Kindes, auch wenn andere sie beobachten und (häßliche) Kommentare abgeben. Ihr Kind ist eine eigenständige Persönlichkeit mit einem eigenen Willen, deren Gefühle sich nicht kontrollieren lassen. Wenn Paul klar wird, dass sich seine Mama von seinem Geschrei nicht beeindrucken läßt, dann ist der „Zwergenaufstand“ nach ein paar Minuten wieder vorbei. Wenn Paul durch sein Verhalten sich und andere in Gefahr bringt oder Dinge zerstört, nimmt seine Mama ihn bestimmt in den Arm und beruhigt ihn sanft.

Nicht zu viel verbieten und Verbote begründen

Überlegen Sie einmal, wieviel Verbote Ihr Kind tagtäglich zu hören bekommt. „Lass das!“, „Das darfst Du nicht“, „Geh davon weg“, „Fass das nicht an“. Vieles was Spaß macht, ist verboten! Da ist doch verständlich, dass Ihr Kind rebelliert. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Wo soll Ihr Kind zum Beispiel auf keinen Fall dran gehen dürfen? Es ist eine große Freude für ihr Kind, wenn es im Wohnzimmer ein eigenes Fach im Schrank bekommt, das es nach Herzenslust ein- und ausräumen darf. Papas Schreibtisch ist dann vielleicht auch nicht mehr so interessant. Begründen Sie Ihrem Kind, warum etwas verboten oder tabu ist. So fühlt ihr Kind sich auf jeden Fall ernst genommen. Was verboten ist, bleibt verboten! Eltern sollten in wichtigen Punkten einig sein.

Knifflige Situationen umgehen

Ob es sinnvoll ist, mit einem ohnehin schon müden und schlecht gelaunten Arne in den Supermarkt zu gehen? Sollte Mama trotzdem dringend etwas einkaufen müssen, so kann ein Ablenkungsmanöver helfen. Mit einer Brezel in der Hand sind die Süßigkeiten im Laden nicht so interessant. Wenn der kleine Arne trotzdem knurrt, kann Mama ihn auf andere

Gedanken bringen: „Schau mal, wir haben vergessen, noch Milch zu kaufen!“ „Willst Du heute die Milchpackung in den Einkaufswagen legen?“

Gefühle ernst nehmen

Sarah hat sich so auf ihr neues blaues Kleid gefreut, dass sie heute unbedingt zum Kindergeburtstag anziehen wollte. Aber, oh, das Kleid ist schmutzig und in der Wäsche. Sarah tobt und weint. Zum Glück versteht Mama das und tröstet: „Sarah, ich kann verstehen, dass Du jetzt traurig und wütend bist. Leider mußt Du heute ein anderes Kleid anziehen. Aber morgen habe ich es frisch gewaschen, und Du darfst damit ausnahmsweise einmal in den Kindergarten gehen.“

Eltern dürfen auch ihre eigenen Gefühle ernst nehmen! Eltern dürfen sauer sein, wenn der Sprößling übertreibt. Offenheit ist wichtig und tut gut: „Wir beide sind jetzt wütend. Ich brauche Zeit zum Beruhigen und du auch. Jeder von uns geht für ein paar Minuten in sein Zimmer. Dann können wir beide weiter zusammen das Buch anschauen.“

Langweile vermeiden

Wer beschäftigt und glücklich ist, hat weniger Zeit zum Trotzen. Ein Spaziergang zum Spielplatz oder Bilder anschauen im Märchenbuch, sind prima alternative Beschäftigungen. Kinder in der Trotzphase möchten alles selber machen, das ist doch toll! Es macht Spaß, kleine Dinge und kleine Aufgaben im Haushalt zu übernehmen. Dabei fühlt man sich groß! Und wenn Mama dann lobt, ist es noch schöner!

Auszeit nehmen

Trotzköpfchen braucht von Mama und Papa viel Aufmerksamkeit und Verständnis. Eltern brauchen Zeit für sich, um neue Energie zu tanken und sich (auch als Paar) zu entspannen. Wie schön ist es doch, sich einen Babysitter zu gönnen und einen schönen Abend und vielleicht hin und wieder auch einmal ein Wochenende zu genießen.

Alexandra Janzen

Dipl. Sozialarb./ Dipl. Sozialpäd. im Anerkennungsjahr