

## **Der Trotz – oder Wutanfall ist da, wie können wir helfen?**



**Das Kind trotzt weil es zu seiner Entwicklung gehört, nicht um Sie zu ärgern oder weil es ein schlechtes Kind ist oder Sie als Eltern versagt haben. Es ist eine Temperamentsfrage wie häufig oder stark sich ein Trotzanfall zeigt.**

Strategien die helfen können:

- Dabeibleiben, nicht eingreifen, zur Verfügung stehen wenn sich ihr Kind beruhigt hat.
- Selber eine kurze Auszeit nehmen, in ein anderes Zimmer gehen, auf 10 zählen.
- Fantasie entwickeln, Kleinkinder leben noch in der Fantasiewelt, z. B. das Telefon aus dem All.
- Strategien im Voraus überlegen z.B.: Zwei Dinge zur Auswahl geben, Brötli vor dem Einkaufen geben, aus zwei Kleidern auswählen lassen.
- Oftmals reagieren Kinder wütend und aggressiv, wenn sie müde, hungrig, sehr aufgeregt oder frustriert sind. Helfen Sie ihrem Kind Spannungen abzubauen, indem es rennt, hüpfet oder sich zu Musik bewegt. Ein Kind fühlt sich am sichersten, wenn es genau weiß, woran es ist. Eine feste Routine kann ihm daher sehr viel Halt geben. Versuchen Sie, so häufig wie möglich, zu festen Uhrzeiten zu essen, mit dem Kind zu spielen und das Kind ins Bett zu bringen. Dann weiß Ihr Kind, was es erwarten kann und wird diesen Rhythmus als vertraut empfinden.

- Bieten Sie Ihrem Kind Hilfe an, wenn Sie das Gefühl haben, seine Frustration ist schon so stark angewachsen, dass ein Wutanfall droht. Bieten Sie Ihrem Kind beispielsweise an, seine Aufgabe zu unterbrechen oder helfen Sie dem Kind beim Beenden der Aufgabe.
- Erwarten Sie nichts von ihrem Kind, für das es noch zu klein ist. Als Elternteil müssen Sie Grenzen setzen, aber auch daran denken, dass viele Verhaltensweisen in bestimmten Kindheitsphasen normal sind. Beispiel: Das Kind soll nicht „ das Gesicht “ verlieren, deshalb auch kein Zurechtweisen vor der gesamten Familie während oder nach einem Wutanfall (ein 2-jähriges Kind hat beispielsweise Mühe seine Bedürfnisse aufzuschieben).
- Bei bevorstehenden Wutanfällen funktioniert „ablenken“ insbesondere bei kleinen Kindern gut. Wenn Ihr Kind auf dem Boden aufstampft oder mit etwas wirft, zeigen Sie dann z. B. auf ein Spielzeug und versuchen Sie, sein Interesse dafür zu wecken.
- Im Zusammenhang mit Wutanfällen sollten die Kinder lernen ihre Gefühle zuzulassen, aber diese auf eine angemessene Art verbal und nonverbal auszudrücken.
- Zählen sich die Wutanfälle Ihres Kindes aus? Sie werden eine Antwort auf diese Frage finden, wenn Sie Tagebuch führen.

*Wichtig ist, dass das Kind einen verlässlichen feinfühligem Partner vorfindet, wenn der Zorn verbraucht ist. Wenn das Kind " eingerastet " ist und der Alltag mit einem Seufzer wieder seinen Gang aufnimmt, sollten die Eltern wieder auf " business as usual" umschalten können und mit dem Kind ohne Groll weitergehen.*

(Zitat aus „Kinder verstehen“ Herbert Renz – Polster)