

HILFE – MEIN KIND TROTZT!

Kurs für Eltern von 2-6-jährigen Kindern

Antonia Küng Degelo, Erziehungsberaterin & Familienmediatorin
Fachstelle punkto Eltern, Kinder und Jugendliche

PROGRAMM

HILFE - MEIN KIND TROTZT!

1. Vorstellungsrunde Eltern, Auslösesituationen sammeln
2. Theorie zur Trotzphase bzw. zur Autonomieentwicklung
3. Meine Wut - deine Wut
 - Eskalationsspirale / Ausstiegsmodell
 - Meine Wut
 - Deine Wut
4. Abschluss

Antonia Küng Degelo , Erziehungsberaterin & Familienmediatorin Fachstelle punkto Eltern, Kinder und Jugendliche

VORSTELLUNGSRUNDE



EINSTIEG

Zu berücksichtigende Punkte im Thema Trotzen

- starke Gefühle / Emotionen
- Konflikte zwischen kindlichem Wunsch und elterlichen Absichten
- Beschleuniger können Hunger, Müdigkeit oder zeitlicher Druck sein



ZUR DEFINITION VON TROTZ UND TROTZANFÄLLEN IN DER AUTONOMIEPHASE

nach Manfred Cierpka

INHALTSVERZEICHNIS

- DEFINITION TROTZEN
- PHASEN DES TROTZANFALLES
- HÄUFIGKEITEN
- TROTZEN ALS REGULATIONSPHÄNOMEN
- DAS ABKLINGEN DER TROTZPHASE

DEFINITION TROTZEN

Trotzen im Kleinkindalter ist immer eine Reaktion auf eine selbst initiierte oder von einem anderen ausgelöste Frustration. Trotzen ist beim Kind nicht von einer Absicht getragen, sondern meistens Ausdruck des Nichtgelingens der emotionalen Regulation. Das Kind ist «drausgebracht», «aus der Bahn geworfen».

PHASEN DES TROTZANFALLES

1. Auslösesituation
2. Die «Kurzschlussituation», das Kind «steht neben sich».
3. Das Drama geht zu Ende. Das Kind fühlt Erleichterung aber auch Erschöpfung. Es sucht die Nähe von Mutter bzw. Vater.
4. Nach einem «Anfall» kommt es häufig vor, dass sich das Kind nicht mehr erinnert, was es eigentlich ursprünglich wollte.

HÄUFIGKEITEN

- Trotzen ist ein entwicklungsbedingtes Durchgangsphänomen. Bei 17 Monate alten Kindern tritt das Trotzen bei 80% auf. Es hat einen Häufigkeitsgipfel bei den 2-Jährigen und geht dann bis zum Alter von 5 Jahren langsam zurück. Das Abnehmen der Frequenz und Intensität ab dem 4. Lebensjahr wird mit dem zunehmenden **Spracherwerb** in Verbindung gebracht.
- Keine Häufigkeitsunterschiede zwischen Jungen und Mädchen
- Zum normalen Trotzen gehören auch körperliche und verbale Aggressionen wie anderen ein Spielzeug wegnehmen, schubsen, stossen, beißen, kratzen, treten, schlagen oder an den Haaren ziehen.
- Trotzanfälle bei Kindern sind ein universelles Problem. Kulturelle Unterschiede im Umgang damit sind aber wesentlich.

TROTZEN ALS REGULATIONSPHÄNOMEN

- Trotz oder Trotzanfälle gehen mit heftigen Emotionen einher, die vom Kind reguliert werden müssen. Das Kind verschafft sich durch das Trotzen **mehr Zeit**, um mit diesen Gefühlen fertig zu werden. Wenn dies misslingt, kann es zum Trotzanfall kommen.
- Phänomenologisch hat der Trotzanfall des Kleinkindes Ähnlichkeit mit dem ***Protest des Jugendlichen (Pubertät)*** oder der „***blinden Wut***“ ***des Erwachsenen***.
- Die Entwicklung der Emotionen verläuft ***in Stufen*** vom Säuglings- bis zum Kleinkind- und Vorschulalter. Der Säugling im 1. Lebensjahr stützt sich in der Regulation seiner Emotionen auf die Bezugsperson. Durch die zunehmende Autonomie aus der dyadischen Beziehung heraus wird diese Regulationsform durch die Selbstregulation abgelöst.

TROTZEN ALS REGULATIONSPHÄNOMEN

- ⇒ **Es geht dabei um die Entwicklung von der *Einheit (in der Symbiose)* zur *Individualität und Autonomie*.**
- Das Trotzalter ist als ***Meilenstein der Persönlichkeitsentwicklung*** des Kindes zu verstehen: vom abhängigen und nicht selbstbewussten Säugling hin zur reifen Persönlichkeit, die selbstbewusst und gleichzeitig ein soziales Wesen ist:
 - ⇒ Es geht dabei um die:
Bindung – Loslösung – Autonomie – Sozialisierung.
- Auch das ***Temperament*** eines Kindes beeinflusst das Trotzen. So kommt bei Kindern mit einem höheren Erregungsniveau und Impulsivität das Trotzen oft häufiger vor.

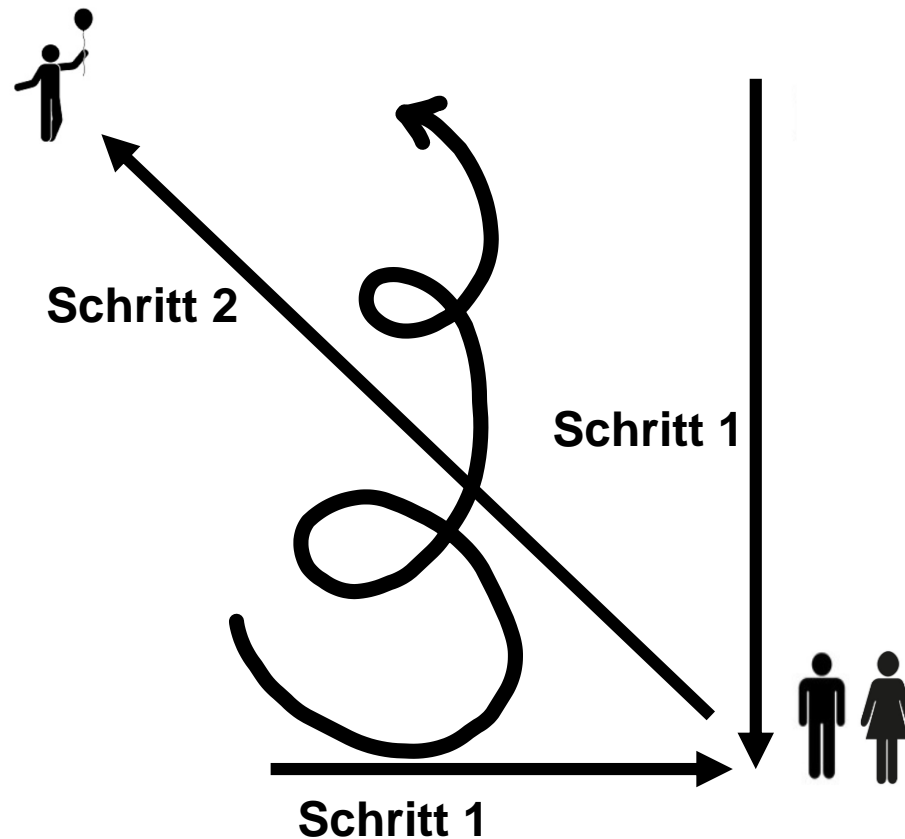
TROTZEN ALS REGULATIONSPHÄNOMEN

- Im 2. Lebensjahr kommen zu Freude und Wut auch noch neue Gefühle wie **Scham und Stolz** hinzu, weil das Kind sich inzwischen seiner selbst mehr bewusst wird.
- Trotzen sollte nicht mit „Ungehorsam“ verwechselt werden. Wenn jedoch den Eltern die Regulation des Kindes in diesen Krisen nicht gelingt, kann es sein, dass exzessives Trotzen später in **oppositionelles Verhalten** übergeht.
- Eine **sichere und unterstützende Bezugsperson** ist trotz Ablösung und der zunehmenden Selbständigkeit notwendig, da es immer wieder Einbrüche gibt, insbesondere dann, wenn es frustriert ist und die emotionale Veränderung von grossem Stolz zu bitterer Enttäuschung nicht bewältigen kann.

DAS ABKLINGEN DER TROTZPHASE

- Im Laufe des **vierten Lebensjahres** hat sich das kleine ICH normalerweise durch die ständigen Widerstände gestärkt und das Seelenwesen des Kindes mehr und mehr gefestigt.
 - Die Aussenwelt ist dem Kind zu einer friedvolleren Innenwelt geworden.
 - Im **fünften und sechsten Lebensjahr** kann zunehmend mehr Einsicht und Verstand bemerkt werden.
-
- Cierpka,Manfred (Hrsg.): Regulationsstörungen. Beratung und Psychotherapie für Eltern mit kleinen Kindern. Heidelberg 2015.

ESKALATIONSSPIRALE / AUSSTIEGSMODELL



Schritt 1: **Selbstregulation, Selbstfürsorge**

Schritt 2: **Coaching Kind**

MEINE WUT...

„Selbstregulation / Selbstfürsorge“

Was hilft/half mir im Umgang mit meinem trotzenden Kind?



MEINE WUT...



„Selbstregulation / Selbstfürsorge“

Was hilft/half mir im Umgang mit meinem trotzenden Kind?

Ideen im Umgang mit meiner Wut

- Verstehen, dass das Kind das Kind ist (und nicht irgendein Quälgeist der Vergangenheit)
- Auf das eigene emotionale Gleichgewicht achten (eigenes inneres Kind)
- Entlastung / Delegation von Aufgaben
- Batterien aufladen (es gibt ein Leben ausserhalb...)
- Innere selbstberuhigende Sätze oder Bilder (z.B. 'Rägemänteli')
- Ruhe bewahren, 'cool' bleiben
- In akuten Situationen: Distanz, SOS, Nachbarn, Hilfe aus dem Umfeld
- Kurze Pause, Unterbruch, auf 10 zählen
- Code-Wort für die Eltern bei: Bitte übernehmen... bitte nicht „dreinfunken“
- Situation aushalten – „halten“

... DEINE WUT

„Coaching Kind“

Was hilft/half mir im Umgang mit meinem trotzenden Kind?



... DEINE WUT



„Coaching Kind“

Was hilft/half mir im Umgang mit meinem trotzenden Kind?

Ideen im Umgang mit deiner Wut

- Verständnis für dieses Entwicklungsgeschehen
- BERUHIGEN ev. motorische Ruhe: halten des Kindes, ev. „Bärenumarmung“ ohne Kraftübertragung
- Weg von der Bühne an einen ruhigen Ort
- Wahrnehmung zentrieren: Was fühlst du?
- Positive Selbstbehauptung: Was möchtest du?
- Brücken bauen
- Vormachen/Modell sein: Anregung zu kooperativer Aktivität
- Zeit geben, Pausen („Du sagst mir, wenn du soweit bist.“)
- Wenige Forderungen, Verbote usw., nur die wichtigsten beibehalten!
- Konflikthanlässe reduzieren: Rituale einführen, Rhythmus beachten
- Ablenken
- Alternativen aufzeigen
- Wahlmöglichkeiten anbieten
- Raum für Selbständigkeit (auch wenn es zunächst ein Mehraufwand ist)
- Erklärungsketten vermeiden
- Einfühlungsvermögen ins Gegenüber fördern
- Kontakten: 1. Augenhöhe, 2. Kurze Sätze, 3. Rückversicherung
- Situationen aushalten – „halten“

LITERATURTIPPS

Eltern

Rogge, Jan-Uwe: Wenn Kinder trotzen. Reinbeck bei Hamburg 2018.

Kinder

Geisler, Dagmar: Wohin mit meiner Wut? Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5 Jahren. Bindlach 2019.

Nöstlinger, Christine: Anna und die Wut. Frankfurt am Main 2016.

Kreul, Holde: Ich und meine Gefühle. Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5 Jahren. Bindlach 2016.