



Kinder haben kein Trotzalter sondern werden selbstständig

Eine gewagt Aussage.

Familietherapeut Jesper Juul erklärt, was passiert, wenn Kinder mit zwei Jahren zu Rebellen werden - und wie Eltern darauf reagieren sollten. Er sagt: „Kinder haben kein Trotzalter. Es ist eine natürliche Entwicklung, dass sich das zwei- bis dreijährige Kind aus der kompletten Abhängigkeit von den Eltern zu einem teilweise unabhängigen Individuum entwickelt. Diese Entwicklung wiederholt sich in der Pubertät. Wenn die Eltern versuchen, diese Entwicklung des Kindes zu verhindern, zu beeinträchtigen oder darüber zu bestimmen, dann wird das Kind trotzen.“

In diesem Alter brauchen Kinder Eltern, die sie wertschätzen und anleiten.

Für viele Eltern ist es schwer auszuhalten, wenn ihr Kind einen Wutanfall bekommt, wenn es nicht nach seinem Kopf geht. (Wir sprechen lieber von Wut als von Trotz, denn Trotz ist so negativ behaftet.) Es ist wichtig zu wissen, dass Kinder nicht wütend werden, um die Eltern zu provozieren oder zu manipulieren. Es ist ihr Ausdruck von schierer Verzweiflung. Was passiert ist folgendes: Das Kind hat einen Wunsch und kann ihn sich selbst nicht erfüllen oder die Erwachsenen sagen Nein. Das erzeugt Wut und Frustration. Je nach Temperament des Kindes bekommt es einen Wutanfall, der aber wieder vorüber geht. Das Kind muss erst lernen mit diesen Gefühlen der Frustration umzugehen. Je gelassener die Eltern bleiben und Verständnis für die Wut haben, desto leichter kann das Kind diese Phase gut bewältigen, etwa mit den Worten: „Ich kann verstehen, dass dich das jetzt sehr wütend macht.“ Lassen Sie das Kind in Ruhe während des Anfalls, sonst wird es nur noch schlimmer. Es kann Sie sowieso im Moment nicht hören, aber bleiben Sie in der Nähe. Etwas später können Sie mal nachfragen: „Was hat dich so wütend gemacht?“ So fühlt sich das Kind gesehen und wertgeschätzt und weiß, dass es nicht falsch ist, wütend zu sein.

Wie kann man Wutanfälle verhindern?

Das kann man nicht. Und das ist in Ordnung. Auch Erwachsene werden wütend. Je weniger die Eltern versuchen in die Selbstständigkeitsbestrebungen der Kinder einzugreifen, desto weniger Kämpfe wird es geben. Achten Sie darauf, dass das Kind eine Umgebung vorfindet, wo nicht alles verboten oder gefährlich ist. Räumen Sie lieber für einige Zeit teure Kristallvasen oder Erbstücke weg, das entspannt die ganze Familie. Kinder wollen jetzt vieles alleine tun, sie entdecken gerade ihr Selbst und ihr Fähigkeiten. Eltern können sagen: „Ah du willst dir alleine die Jacke anziehen. Das freut mich. Wenn du Hilfe brauchst, dann komm zu mir.“ Diese Phase ist entscheidend für das Kind, um neue Fertigkeiten, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Betrachten Sie die wachsende Unabhängigkeit Ihres Kindes als Geschenk - nicht als Problem.

Wenn Kinder Nein sagen

Wenn kleine Kinder in stressigen Situationen, wie z.B. morgens regelmäßig „Nein“ sagen und nicht mitmachen wollen, dann kann es sein, dass sie auf die stressige Atmosphäre reagieren. Versuchen Sie mehr Zeit einzuplanen und mehr Ruhe in die Situation zu bringen. Wenn es dann wirklich einmal knapp wird mit der Zeit, wenden Sie sich Ihrem Kind zu und schauen, dass Sie seine Aufmerksamkeit haben. Dann sagen Sie: „Heute bin ich in Eile. Ich brauche jetzt deine Hilfe. Heute helfe ich dir beim anziehen der Schuhe und der Jacke, weil wir in 10 Minuten aus dem Haus sein müssen. Morgen wird es wieder gemütlicher.“ Je mehr das Kind das Gefühl bekommt, dass es in seinen Selbstständigkeitsbestrebungen ernst genommen wird, desto leichter wird es für die ganze Familie.



mehr im Buch • 08 • familylab-Schriftenreihe • Genießt euch und eure Kinder! Gelassen und lebensmutig den Selbstwert der Kinder stärken

Autorinnen: Astrid Egger, Elisabeth Kußstatscher