



Mit Kindern sprechen, während

TROTZEN





TROTZEN

Sie sind mit Ihrer 2-jährigen Tochter Celina beim Einkaufen und sie entdeckt viele interessante Dinge wie Schokolade, Plastischalen und Zeitschriften. Sie möchte, dass Sie diese Dinge in den Einkaufswagen legen und kaufen. Aber Sie brauchen diese Produkte nicht und sagen ihr, dass sie sie in Ruhe lassen soll. Celina möchte dann, dass Sie drei Schachteln ihrer Lieblingskekse kaufen. Sie sagen ihr: "Nein, Celina, wir haben schon solche Kekse zu Hause. Stell sie bitte wieder ins Regal!" Aber Celina gehorcht nicht und besteht darauf, dass Sie ihr diese Kekse kaufen. Sie scheint einen Wutanfall zu bekommen, und es sieht nicht danach aus, als würde sie sich so schnell beruhigen.

Wie würde Ihre Reaktion aussehen? Sie können eine der folgenden vier Möglichkeiten wählen. Bitte klicken Sie auf die Schaltflächen, um zu sehen, wie sich die Situation entwickeln könnte. Sie finden auch Erklärungen, warum es ratsam wäre, nicht auf diese Weise zu reagieren.

"Ok, kleines Mädchen! Nimm deine Kekse!"
Lesen Sie weiter auf [Seite 2!](#)

"Nein Celina, steh jetzt auf und sei ein braves Mädchen! Benimm dich!"
Lesen Sie weiter auf [Seite 3!](#)

"Sei sofort still, sonst! Siehst du meine Hand?"
Lesen Sie weiter auf [Seite 4!](#)

"Ich kann sehen, dass du jetzt sehr wütend bist."
Lesen Sie weiter auf [Seite 5!](#)

"Was sollte ich über die Kommunikation mit Kleinkindern wissen, wenn sie einen Wutanfall haben?"
Lesen Sie weiter auf [Seite 6!](#)



Sie sind erleichtert, dass Ihre Tochter wieder ruhig ist und die anderen Kunden im Laden nicht mehr stört. Sie ziehen es vor, den Supermarkt so schnell wie möglich zu verlassen, auch wenn Sie dafür gezwungen sind, Dinge zu kaufen, die Sie eigentlich nicht brauchen.

Aber seien Sie vorsichtig: Wenn Sie sich regelmäßig so verhalten, wird Ihre Tochter lernen, dass sie an öffentlichen Orten nur zu schreien braucht, um zu bekommen, was sie will.

Ratschläge: Versuchen Sie, Ihre Einkaufstour gemeinsam vorzubereiten: Machen Sie eine Einkaufsliste, lassen Sie Ihre Tochter eine Sache auswählen, die sie für sich selbst kaufen kann (z.B.: Bleistift, Banane,...). Lassen Sie Ihre Tochter das Produkt im Laden auswählen und in den Einkaufswagen legen.



Sie werden ungeduldig. Sie fühlen sich wie ein Versager, ein Vater, der nicht in der Lage ist, seine Tochter zu kontrollieren und zu erziehen. Andere Menschen sehen Sie an, und Sie erröten. Sie denken: "Was müssen die wohl von mir denken?" Die ganze Situation ist sehr unangenehm und sogar peinlich für Sie.

Ratschläge: Versuchen Sie, ruhig und entspannt zu bleiben. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Emotionen Ihr Handeln bestimmen, denn sie sind keine guten Ratgeber. Der Wutanfall Ihres Kleinkindes ist nicht dazu gedacht, Sie persönlich zu beleidigen, auch wenn Ihre Gefühle dies vielleicht vermuten lassen.

Warten Sie ein paar Augenblicke. Bleiben Sie in der Nähe Ihrer Tochter, bis sie sich beruhigt hat. Dann können Sie sie umarmen und versuchen, die Situation zu erklären.

Vielleicht ist es noch möglich, Ihre Tochter abzulenken: "Schau mal, wir haben schon so viele leckere Sachen in den Einkaufswagen gelegt! Kannst du dir vorstellen, wie dieses Eis schmecken wird? Und was wird Mami sagen, wenn sie all das frische Obst sieht? Würdest du mir jetzt bitte helfen und die Lebensmittel auf das Band an der Kasse legen?"

Um Ihre Tochter besser zu verstehen, lesen Sie unsere allgemeinen Informationen über Wutanfälle auf [Seite 6](#).



Gewalt ist niemals eine Lösung. Diese Reaktion zerstört eine gute und vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Es kann sich nicht zu einer starken und selbstbewussten Persönlichkeit entwickeln, wenn es regelmäßig körperliche Gewalt erlebt. Eine demokratische Gesellschaft kann aber nur existieren und wachsen mit reifen Menschen, die demokratische Werte in die Praxis umsetzen. Menschen, die durch jede physische oder psychische Gewalt seelisch geschädigt sind, fällt es schwer, frei und demokratisch zu handeln.

Versuchen Sie also, gelassen zu bleiben und sich zu beruhigen. Vielleicht helfen Ihnen diese Maßnahmen: Zählen Sie bis zehn! Atmen Sie tief durch! Singen Sie kurz vor sich hin oder stampfen Sie auf den Boden! Lesen Sie in unseren [allgemeinen Informationen](#) was Sie über Wutanfälle bei Kleinkindern wissen sollten. Vielleicht hilft Ihnen das, Ihr Kleinkind besser zu verstehen und Ihre wütenden Reaktionen zu vermeiden.



Dieser Vater versucht, die Gefühle und Handlungen seiner Tochter zu spiegeln. Er nimmt den Wutanfall nicht persönlich und versteht ihn als Ausdruck eines starken Gefühls seiner Tochter oder als nonverbales Zeichen ihrer Müdigkeit (eine einstündige Einkaufstour ist für ein zweijähriges Mädchen ziemlich anstrengend!) Unter Anwendung der Grundsätze der offenen Kommunikation beginnt der Vater, mit seiner Tochter über ihre Gefühle zu sprechen. Dies wird zu einer erfolgreichen Interaktion mit ihr führen (siehe unsere Informationen über [“Mit Kindern über Hausaufgaben sprechen” Kapitel “offene Kommunikation”](#) auf Seite 4.

Die Tochter mag für diese Art der Kommunikation noch zu jung sein, aber es lohnt sich, dieses Experiment zu wagen. Sie könnten Ihr Verständnis für ihren Wunsch, diese Kekse zu bekommen, zum Ausdruck bringen.

Dann könnten Sie erklären, warum es heute nicht möglich ist, diesen Wunsch zu erfüllen:

“Mhmmm, du hast Recht: diese Kekse sind köstlich. Ich liebe sie auch. Aber wir haben beim letzten Einkauf drei Packungen davon gekauft. Kannst du dich daran erinnern? Also brauchen wir heute keine Kekse mehr zu kaufen. Sonst verderben die, die wir zu Hause haben. Bitte hilf mir, die Packungen wieder ins Regal zu stellen, und dann gehen wir zur Kasse. Vielleicht essen wir ja ein paar von deinen Keksen, wenn wir nach Hause kommen.”

Was sollte ich über die Kommunikation mit Kleinkindern wissen, wenn sie einen Wutanfall haben?

Alle Eltern kennen das Gefühl der Hilflosigkeit bei Wutausbrüchen von Kleinkindern. Manche fühlen sich vielleicht verletzt oder beleidigt, wenn Kleinkinder ohne ersichtlichen Grund sehr wütend werden. Wenn sich diese nicht an festgelegte Regeln und Grenzen halten, können Eltern auch wütend werden und manchmal in Versuchung geraten, körperliche Gewalt anzuwenden.

Die Phase der "schrecklichen zwei Jahre" bei Kleinkindern ist Teil ihrer Autonomieentwicklung. Wenn Babys sprechen und laufen lernen, beginnen sie, ihre Handlungen zu erweitern.

Beim Übergang vom Baby zum Kleinkind entdecken die Kinder ihre eigenen Bedürfnisse und versuchen, diese mit den neu erlernten Fähigkeiten zu befriedigen. Dabei können die persönlichen Bedürfnisse des Kleinkindes mit den Erwartungen der Eltern in Konflikt geraten. Diese Konflikte lösen eine emotionale Reaktion aus, die das Kind nicht aktiv steuern kann. Wenn Kinder etwa drei oder vier Jahre alt sind, beginnen sie zu lernen, wie sie ihre Gefühle kontrollieren können.

Was können Eltern also tun, um Wutanfälle ihrer Kinder zu vermeiden? Wie können Eltern mit Situationen umgehen, die normalerweise zu Wutanfällen führen? Hier finden Sie einige Ratschläge:

- **Nehmen Sie die Wutanfälle nicht persönlich!**

Wie bereits erwähnt, sind Kleinkinder (bis zum Alter von vier Jahren) nicht in der Lage, starke emotionale Reaktionen zu kontrollieren. Wutausbrüche sind also keine Reaktion gegen Sie. Sie sind ein Ausdruck starker Emotionen, die wieder verschwinden werden.

- **Bestrafen oder gar schlagen Sie Ihr Kind nicht!**

Jede Art von Bestrafung oder körperlicher Gewalt wird die Situation verschlechtern. Ihr Kind wird noch enttäuschter und vielleicht auch ängstlicher sein. Diese Gefühle werden die starken Emotionen noch verstärken, und Ihr Kleinkind wird noch lauter schreien und verstärkt destruktives Verhalten zeigen. Daher sind elterliche Strafen als Folge von Wutausbrüchen kontraproduktiv. Wenn Sie merken, dass der Wutanfall Ihres Kindes auf Sie selbst übergreift oder Sie gar dazu verleitet, es zu schlagen, zählen Sie bis 10 und atmen Sie tief durch. Wenn dies nicht hilft, schreien Sie kurz oder stampfen Sie auf den Boden!

Dadurch können Sie etwas von Ihrer Wut ablassen, ohne Ihr Kind zu verletzen.

- **Drücken Sie Ihre eigenen Gefühle aus!**

Wenn Sie emotional betroffen sind, versuchen Sie, Ihre eigenen Gefühle durch das Senden von *Ich-Botschaften* auszudrücken. Auf diese Weise können Sie Dampf ablassen, ohne unfair zu sein, und Sie verletzen Ihr Kind nicht. Mehr dazu auf Seite 6.

- **Bleiben Sie konsequent!**

Kleinkinder brauchen Grenzen. Sie müssen lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen, um in unserer Welt zurechtzukommen. Ihr Kleinkind mag auferlegte Grenzen als negative Einschränkungen empfinden, aber sie bieten auch einen sicheren Rahmen und Halt, um Ihr Kind zu erden.

- **Unterbrechen Sie einen Wutanfall nicht, sondern bleiben Sie bei Ihrem Kind!**

Es ist nicht sinnvoll, während eines Wutanfalls mit ihm zu reden und zu versuchen, etwas zu besprechen, weil es Ihnen nicht zuhören wird. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich nicht verletzt, halten Sie es im Arm und reden Sie ruhig mit ihm, wenn der Wutanfall vorbei ist.

- **Erinnern Sie sich an Ihre eigenen "schrecklichen zwei Jahre"!**

Fragen Sie Ihre Eltern, Brüder und Schwestern nach Ihrem eigenen Verhalten im Trotzalter. Vielleicht können Sie Ähnlichkeiten mit ihrem Kleinkind erkennen. Fragen Sie Ihre Eltern auch, wie sie damals reagiert haben. Was haben Sie gefühlt? Diese Überlegungen können auch Ihnen helfen, die Gefühle und das Verhalten Ihres eigenen Kindes besser zu verstehen.

- **Bitten Sie um Hilfe!**

Wenn Sie sich überfordert fühlen und mit den Emotionen Ihres Kleinkindes nicht zurecht kommen, zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten. Vielleicht können Ihre Freunde, Großeltern oder Tanten und Onkel Ihr Kind für eine gewisse Zeit betreuen. Sie können auch professionelle Hilfe von Erziehungsberater:innen oder Psycholog:innen in Anspruch nehmen.

Das Thema *“Mit Kindern reden, während sie einen Wutanfall bekommen”* basiert auf den folgenden Quellen:

¹ Heueck-Mauss, Doris. 2016. So rede ich richtig mit meinem Kind: Wie Worte wirken: Konflikte fair lösen: Stressfreier erziehen. Hannover: Humboldt, 32.

² Heueck-Mauss, Doris. 2016. So rede ich richtig mit meinem Kind: Wie Worte wirken: Konflikte fair lösen: Stressfreier erziehen. Hannover: Humboldt, 44.

³ Gordon, Thomas. 2012. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 3. Aufl. München: Heyne, 143 ff

Gordon, Thomas. 2012. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 3. Aufl. München: Heyne.

Heueck-Mauss, Doris. 2016. Das Trotzkopfalter. Erziehungs-ABC mit Tipps und Strategien. Richtiger Umgang mit kindlichen Emotionen. 8. Aufl. Hannover: Humboldt, 37 ff.