

Liebe Eltern,
gewöhnlich begegnen wir uns in Ihrem Familienzentrum zu einem thematischen Elternabend, z.B. mit dem Titel: Schreien-Toben-Trotzen- wenn Kinder wütend sind. Wir arbeiten dialogisch miteinander und Ihre direkten Fragen, Beispiele und Lösungsideen bereichern die Veranstaltung. Wir erleben Solidarität in der Elternrolle ganz direkt und spürbar. Leider, aber aus gutem Grund, müssen wir darauf im Moment verzichten. TROTZdem möchte ich Ihnen auf diesem Weg ein Angebot machen, dass in der aktuellen Situation Orientierung, Unterstützung und Solidarität vermitteln kann. Es ersetzt nicht unsere direkte Begegnung. Sie können aber dennoch, auch weiterhin mutig mit anderen Eltern, ob über das Telefon oder im Internetchat in Austausch gehen und offen und ehrlich über Probleme und Lösungen miteinander sprechen. Vielleicht bietet mein Konzept Ihnen eine gemeinsame Grundlage für das Gespräch. Immer wieder habe ich die Erfahrung gemacht, dass wir als Eltern in der Gruppe enorm voneinander profitieren können. In einer Situation in der auch Eltern in Homeoffice, ohne Kinderbetreuung, in inneren Konflikt zwischen dem was sie wollen, können und sollen geraten, möchte ich Ihnen hierfür eine Zusammenfassung meiner Unterlagen zur Verfügung stellen, solange wir uns nicht direkt begegnen und/ oder austauschen können. Bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

**Monika Spiertz
Diplom Sozialarbeiterin/ Systemische Beraterin SG
Bildungsreferentin**

Mo.spiertz@gmail.com

Woher kommt die Wut?

Trotzphase zwischen 2 und 4 Jahren (auch neutraler Autonomiephase genannt) lernen Kinder den inneren Widerspruch zwischen „wollen“ und „können“ bzw. „dürfen“ auf leidvolle Weise kennen. Das Resultat sind nicht selten Tränen, Wutausbrüche und ratlose Eltern.

Kinder mit zwei oder drei Jahren beginnen langsam, den Radius ihrer Entdeckungen und Erfahrungen auszudehnen. Krabbelnd und laufend machen sie sich zunehmend selbstständig, werden mit neuen Situationen konfrontiert. Das macht stolz, löst aber auch Ängste aus.

So ist diese Entwicklungsphase geprägt durch den Konflikt, die Welt ganz allein erobern und aus Angst vor der eigenen Courage am liebsten ganz nah bei Mama oder Papa bleiben zu wollen. Dieses Dilemma erzeugt Wut und Trotz. Noch kreist das Kind zu sehr um sich selbst, um zu erkennen, dass es das Leben noch nicht ohne fremde Hilfe bewältigen kann. Wird es aber von seiner Umwelt daran gehindert, den heißen Tee selbst einzugießen oder die Sandalen im Schnee zu tragen, dann ist das Drama vorprogrammiert. Zwei- bis Dreijährige können den Frust, der aus solchen, als Zurückweisungen erlebten Situationen entsteht, nicht wegstecken, ihre Frustrationstoleranz ist noch nicht hoch genug. Also hilft nur ein Wutanfall, in dem der Konflikt und die aufgebaute Spannung deutlich und abgebaut wird.

Erste Hilfe bei Trotzanfällen

- **Stehen Sie zu Ihrer eigenen Wut und gehen Sie damit angemessen um.**
(Was fühlen Sie selbst in dieser Situation? Was frustriert Sie? Was überfordert Sie gerade und wie können Sie sich beruhigen?)
- **Bleiben Sie gelassen.**
(Was hilft Ihnen gelassen zu bleiben?)
- **Dulden Sie keine Gewalt.**
(wie reagieren Sie konkret, wenn ihr Kind Sie oder andere schlägt, beißt, oder kratzt...?)
- **Ereignet sich der Wutausbruch zu Hause, können Sie Ihrem Kind auch die Möglichkeit geben, sich anderweitig abzureagieren. Erlauben Sie ihm, seine Aggressionen an einem geeigneten Ersatzobjekt auszulassen, zum Beispiel, in einen Eimer brüllen(in den Brülleimer, darf man alles brüllen), eine alte Zeitung zerfetzen, an einem Kissen, einem Boxsack oder an einem großen Plüschtier. Wenn Ihr Kind seine heftigen Gefühle auf diese Weise kanalisieren kann, wird es leichter damit fertig.**
- **Sollte Ihr Kind seine Wut gegen Sie richten, sagen Sie ihm, dass Sie das nicht wollen und das dies weh tut. Sie können es für eine Weile in sein Zimmer bringen- vorausgesetzt es kann sich dort nicht verletzen und ihm sagen es soll sich erst einmal beruhigen.**
- **Wenn Ihr Kind in der Öffentlichkeit ausrastet, versuchen Sie, die Umgebung auszublenden, auch wenn es schwierig sein mag. Fassen Sie Ihr Kind bei den Händen oder Schultern, sehen Sie ihm in die Augen und sagen Sie klar und deutlich, was Sie von ihm wollen. Damit signalisieren Sie ihm, dass Sie sich im Augenblick nur mit ihm befassen und Ihnen nicht andere Leute wichtiger sind.**
- **Wenn sich ihr Kind beruhigt hat, versuchen Sie Verständnis zu zeigen. Was hat ihr Kind eigentlich so wütend gemacht? Was war jetzt so schwierig für ihr Kind? Meist fühlen Kinder sich nicht gut nach einem Trotzanfall und brauchen Trost.**

Dem Trotz vorbeugen indem Sie:

Entscheidungen abnehmen: Überfordern Sie Ihr Kind nicht unnötig, indem Sie ihm die Wahl zwischen zu vielen Alternativen lassen, sei es die Wahl des Mittagessens oder der Kleidung am Morgen. Sicherlich können Sie auf Wünsche eingehen, aber nur innerhalb eines bestimmten Rahmens.

Selbstständigkeit unterstützen: Es ist toll, wenn Ihr Kind sich schon allein anziehen will. Wenn es irgendwie geht, sollten Sie es in diesem Impuls unterstützen (notfalls etwas früher aufstehen). Wenn die Zeit mal fehlt, erklären Sie es verständlich.

(Termin/ Anforderungs-)Druck aus dem Alltag nehmen: Besonders für Kinder, die sich leicht überfordert fühlen, ist es wichtig, nicht zu viel Termin- oder Anforderungs-Stress in den Tag zu bringen. Ein gemütlicher Vorlese-Nachmittag auf der Couch tut mitunter besser als der Ballett- oder Musikunterricht. Anforderungen müssen alters- bzw. entwicklungsangemessen gestellt werden.

Unterbrechungen ankündigen: Sagen Sie rechtzeitig Bescheid, wenn Ihr Kind sein Spiel demnächst unterbrechen muss.

Warten erleichtern: Kein Kind kann warten. Sollte es mal länger dauern, können Sie Ihrem Kind helfen, wenn Sie die zu wartende Zeit veranschaulichen: über einen Abreißkalender, eine Sanduhr oder einen Wecker.

Großeinkäufe mit Kind meiden: Und wenn es doch nicht anders geht, nehmen Sie Spielzeug fürs Kind mit. Treffen Sie schon vorher Absprachen für den klassischen Fall der Fälle - Ihr Kind will Süßigkeiten. Stellen Sie eine Belohnung (Geschichte vorlesen o.ä.) in Aussicht.

Regeln überprüfen, denn sie sollen nicht einengen, sondern Orientierung bieten. Überprüfen Sie welche Regeln sein müssen, welche mit dem Kind entwickelt werden können und wo Sie Ihrem Kind Freiräume lassen können.

Ihrem Kind viele Bewegungsmöglichkeiten bieten, bei denen es sich austoben, seine Kräfte erproben und Dampf ablassen kann.

Eltern müssen nicht perfekt sein: Für unsere Kinder sind nicht die Fehler entscheidend, die wir machen, sondern wie wir damit umgehen. Sich entschuldigen können, versöhnlich und veränderungsbereit sein, das gibt Kindern Kraft und Mut.

Wut strebt nach Veränderung und macht Mut - und die benötigt ein Kind, das sich in der Gruppe behaupten will, sich gegen Ungerechtigkeiten wehren können will und die Welt erforschen möchte.