

## Trotzanfälle:

### Gründe:

- Müdigkeit, Reizüberflutung, Hunger, Langeweile
- zu viel Kritik
- wenig Aufmerksamkeit
- inkonsequente Disziplin
- Familienspannungen

### Verhalten während eines Trotzanfalles :

#### Vermeiden Sie:

- zu schimpfen
- schlagen
- nachgeben
- das Kind lächerlich zu machen
- sich von anderen Menschen beeinflussen zu lassen (Kommentare, Beschwerden anderer)
- mit dem Kind zu diskutieren (nützt nichts)

#### Was Sie tun können:

- Auszeit (wenn unterwegs in einem stillen Eck, im Wagen) weg vom „Publikum“
- Klartext reden („folge mir, wir gehen ins Auto“, „gib mir Deine Hand“)
- „Pokerface“ machen und warten, bis es aus ist

### Wie vermeide ich Trotzanfälle?

- Rituale einführen und halten
- **Wahlmöglichkeiten** geben
- freiwillige Aufmerksamkeit
- Kindern mehr Verantwortung geben
- aktives Zuhören
- Ich Botschaften (ich erzähle dem Kind, wie es mir in dieser Situation geht, statt ihm die Verantwortung für meine Gefühle zu übertragen)
- gutes Verhalten loben (das Gute stehen lassen)
- vor dem Ausgehen das Kind vorbereiten (Programm des Tages **kindergerecht** erklären)
- Kinder früh ins Bett schicken
- lange Einkaufstage oder Besuche kinderfreundlicher gestalten
- bewußter Umgang mit dem eigenen Ärger
- schaffen Sie eine „Trotzecke“ (nicht als „Verbannungsort“, sondern als Ort, wo das Kind wieder zu sich kommen kann)

Nach einem Trotzanfall können Sie mit dem Kind besprechen, was passiert ist, seine Gründe erforschen, aktiv Zuhören, erwünschtes Verhalten beschreiben.