

DER ENTSPANNTE

WEG DURCH

TROTZPHASEN



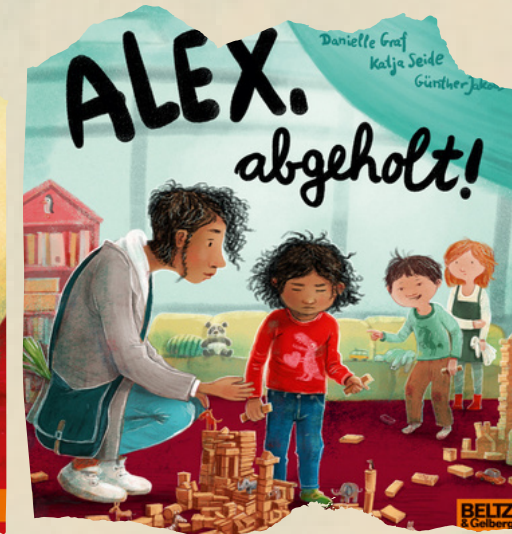
WER SIND WIR?

DAS GEWÜNSCHTESTE WUNSCHKIND



DANIELLE GRAF

KATJA SEIDE



GLIEDERUNG

1

Die Wut der Kinder



2

Kindliches Verhalten
besser verstehen



3

Die Begleitung von
Wutanfällen



AUTONOMIEPHASE - WAS IST DAS?

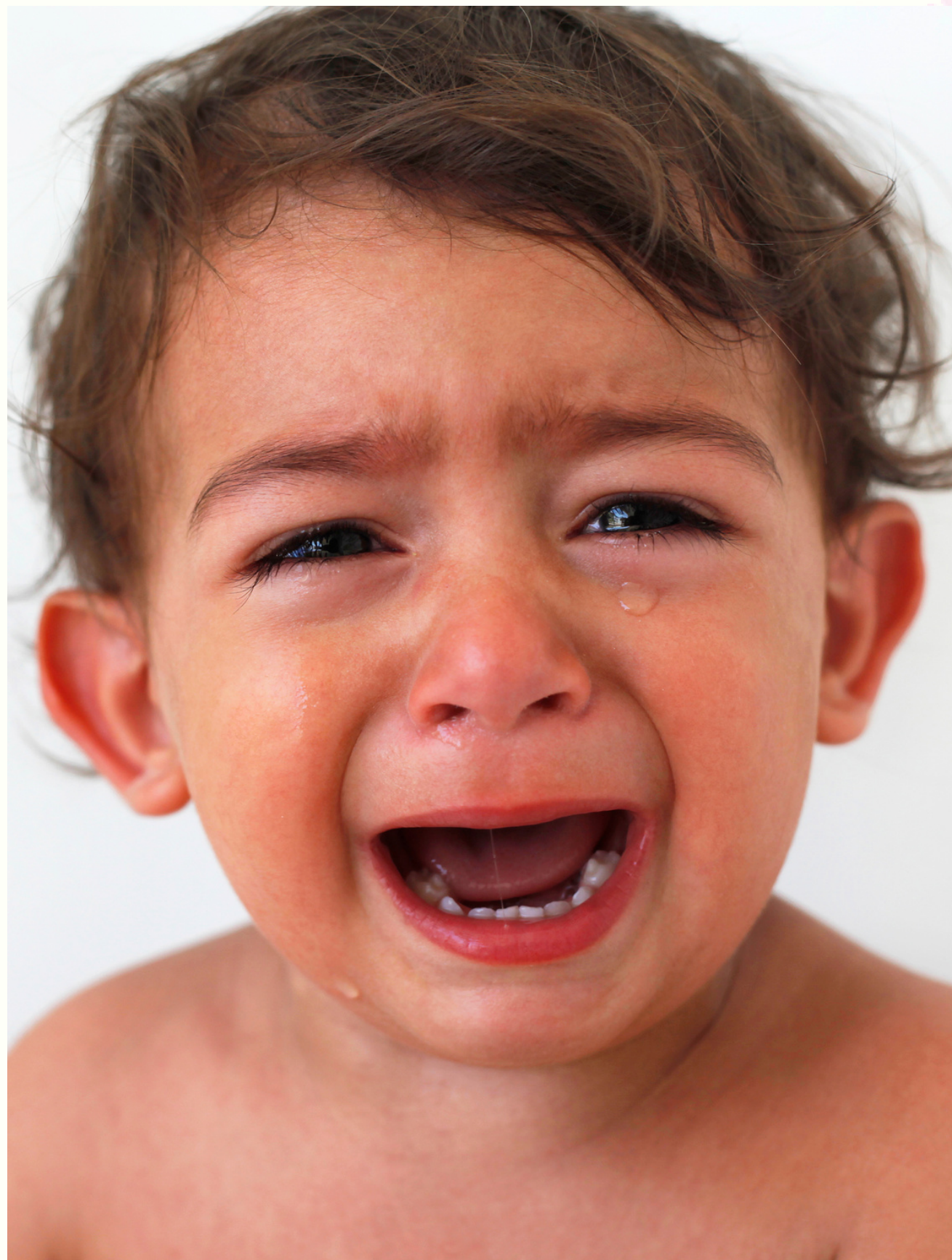
"Ich erkenne mein süßes Baby gar nicht mehr wieder!"

Die ersten Vorläufer der Autonomiephase, auch Trotzphase genannt, können bereits gegen Ende des ersten Lebensjahres auftreten, wenn ein Baby lautstark protestiert, wenn es etwas nicht gleich bekommt.

Im Alter von 1,5 bis 2 Jahren beginnen Kinder dann, sich von den Erwachsenen deutlich abzugrenzen und ihren Willen laut und nachdrücklich kundzutun. Sie werden unkooperativer und wollen alles alleine machen (also autonom handeln).

Trotz bei Kindern ist ganz normal und die Trotzphase gehört zur gesunden Entwicklung eines Kleinkindes dazu. Je mehr wir über die Phase wissen, desto besser können wir die Wut begleiten.





DIE WUT DER KINDER

1



BAUSTELLE GEHIRN

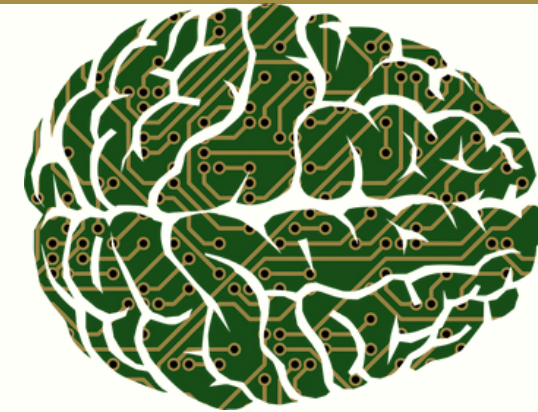
**KINDERGEHIRNE
FUNKTIONIEREN ANDERS**

WIE IST DAS GEHIRN AUFGEBAUT?



EMOTIONALES GEHIRN (LIMBISCHES SYSTEM)

- ältester Teil des Gehirns, steuert körperliche Reaktionen und Funktionen (Erröten, Herzschlag, Atmung, Gleichgewicht, Körpertemperatur)
- Nervenzellen reagieren direkt auf diese Reize der Umwelt und lösen körperliche Reaktionen aus



KOGNITIVES GEHIRN (NEOKORTEX)

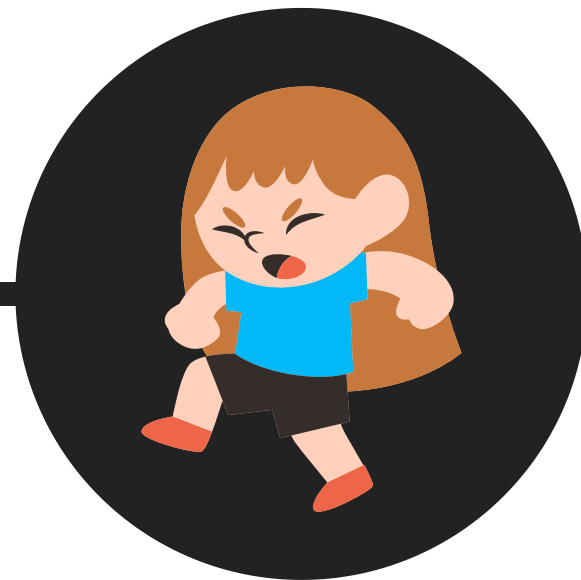
- jüngerer Teil des Gehirns, arbeitet rational und präzise, er ist außerdem für analytisches und logisches Denken zuständig
- Sitz des präfrontalen Cortex, der Vor- und Nachteile von Situationen abwägt und aggressive Impulse werden

ZUSAMMENSPIEL DES EMOTIONALEN UND DES KOGNITIVEN GEHIRNS



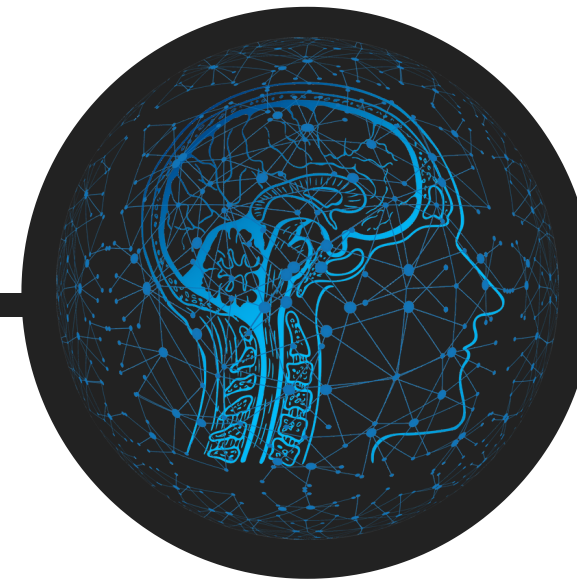
ALARM

Das emotionale Gehirn ist immer "auf der Hut" und löst **sofort** Alarm aus, wenn etwas seltsam oder gefährlich erscheint.



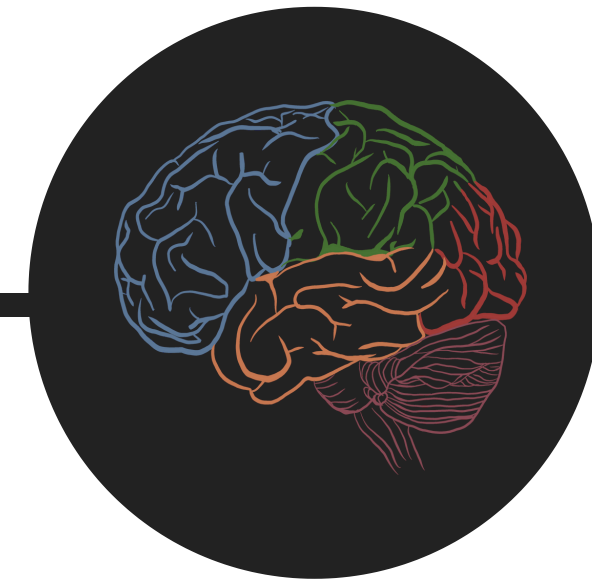
REAKTION

Es schaltet den kognitiven Teil aus, damit der Körper sofort handlungsfähig ist. Er reagiert mit Kampf, Flucht oder Totstellen.



PRÜFUNG

Das kognitive Gehirn prüft anschließend die zunächst ungefiltert weitergegebene Gefahr.



ENTWARNUNG

Wenn die Prüfung ergibt, dass keine Gefahr besteht, gibt es Entwarnung.

DAS KLEINKIND- GEHIRN IST NOCH UNREIF



Erwachsenengehirn

- Dominanz des kognitiven Gehirns
- gut trainierter präfrontaler Kortex
- er erkennt blitzschnell Gefahren besteht und entwarnt schnell

Kleinkindgehirn

- Dominanz des emotionalen Gehirns
- häufig sehr emotionale Reaktionen, wie Schreien, Beißen, Hauen, Spucken
- der präfrontale Cortex ist noch nicht ausreichend entwickelt, Kinder haben Schwierigkeiten mit der Impulskontrolle
- bei Stress übernimmt das emotionale Gehirn die Führung und blockiert den vernünftigen, geduldigen Teil
- da dieses für die Sprache zuständig ist, funktioniert das Beruhigen durch Worte nicht
- auch die Selbstregulation funktioniert noch nicht sehr gut



KOGNITIVE UNREIFE

**KINDER MÜSSEN
WICHTIGE KOMPETENZEN
ERST NOCH ERWERBEN**

KOMPETENZ STRESS- REGULATION



Die Stressregulation des Gehirns funktioniert in der Autonomiephase noch nicht,

Kinder zwischen einem und vier Jahren sind daher auf Regulation von Außen angewiesen.

Sie können Ihrem Kind beim Beruhigen helfen durch:

- **Körperkontakt**

Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin

Dieses ist Gegenspieler des Stresshormons Cortisol und bewirkt eine Senkung des Cortisolspiegels.

- **freundliches Zureden**

vertraute Stimmen bewirken ebenfalls eine Oxytocinausschüttung

Wichtig ist nicht, *was* Sie sagen, sondern *wie* Sie mit Ihrem Kind sprechen.

- **leichtes Wippen**

Stimulation des Vestibularorgans im Innenohr

Dies wirkt zusätzlich beruhigend.

KOMPETENZ EMPATHIE



Fähigkeit, sich in die Gedanken und Gefühlswelt anderer hineinzusetzen und diese nachempfinden zu können.

Vorraussetzung um auf angemessene Art und Weise auf die Bedürfnisse anderer zu reagieren.

Um Empathie zu entwickeln müssen Kinder

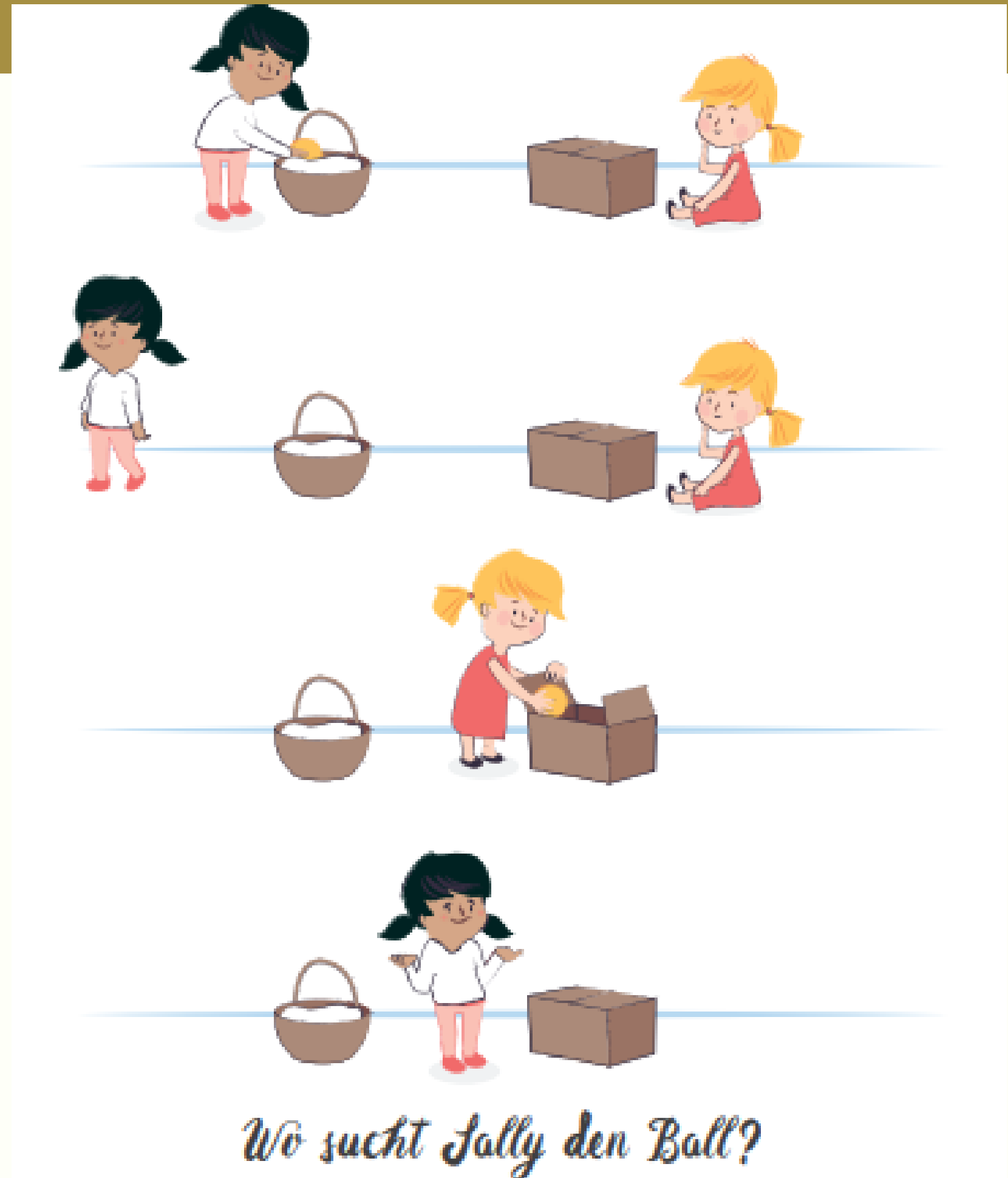
- in der Lage sein, den Körper- und Gesichtsausdruck bei anderen zu erkennen, zu entschlüsseln und einem Gefühl zuzuordnen,
- die Fähigkeit entwickeln, den Blickwinkel anderer Menschen einzunehmen und
- Emotionen und Situationen selbst erleben, um zu wissen, was ihnen selbst hilft um anderen empathische Lösungen anzubieten.

Sally legt einen Ball in den Korb.

Sie verlässt den Raum.

Anne nimmt den Ball aus dem Korb und legt ihn in die Kiste.

Sally kommt zurück. **Wo sucht Sally den Ball?**

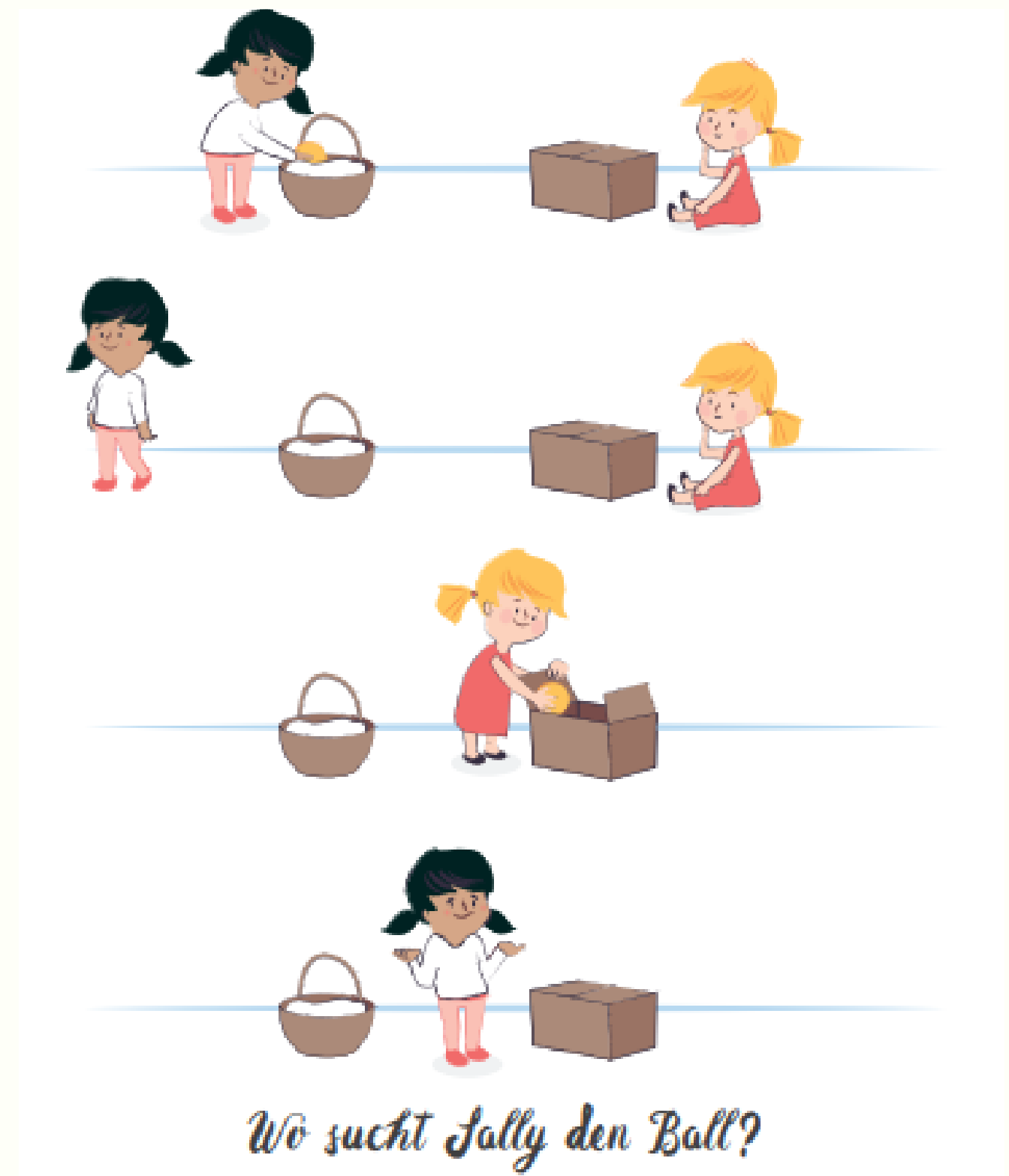


DER SALLY-ANNE-TEST

Antwortet das Kind "in der Kiste" hat es den Meilenstein der Perspektivübernahme noch nicht erreicht. Es geht davon aus, dass alle Menschen über den gleichen Wissensstand verfügen. Sally muss also wissen, dass Anne den Ball in die Kiste gelegt hat, schließlich haben es (vermeintlich alle) gesehen!

Antwortet das Kind "im Korb", hat es die Fähigkeit, die Perspektive anderer Menschen einzunehmen. Es weiß, dass Sally nicht gesehen hat, wie Anne den Ball in die Kiste legte

Erst jetzt ist es in der Lage, vorsätzlich zu provozieren, zu lügen und sich aufrichtig zu entschuldigen!



KOMPETENZ IMPULS- KONTROLLE



Der präfrontale Kortex

- hat die Funktion einer Kontrollschleife und
- lässt uns in entscheiden, ob es sinnvoll ist, aggressiv zu reagieren oder ob dadurch Unheil droht.

Er ist in der Autonomiephase noch nicht ausgereift, aggressive Impulse können daher oft nicht gezügelt werden.

Kleinkinder verstehen nicht, dass sie bei ihrem Gegenüber Schmerzen auslösen. Sie wiegen die Folgen der Aggression nicht ab.

Erst ab dem dritten Lebensjahr kann nach und nach geübt werden, Impulse zu kontrollieren.

Es hilft daher nichts, mit ihnen wegen ihres Verhaltens zu schimpfen!

DAS GEHIRN FILTERT DAS WORT "NICHT" EINFACH WEG

Gehirne von Kleinkindern können das Wort „nicht“ nicht verarbeiten.

Beim Spracherwerb werden zunächst Substantive und starke Verben herausgefiltert, damit sich das Gehirn auf Wichtiges konzentrieren kann.

Das Wort „nicht“ wird als schwaches Wort als vermeintlich unwichtig herausgefiltert.

Mama sagt; „**Tim, geh** bitte nicht an die **Steckdose!**“
Beim Kind kommt an: „Tim, geh Steckdose!“

Eltern reagieren wütend. Das ist für Kinder so interessant, so dass sie damit experimentieren wollen und die unerwünschte Handlung wiederholen.



DAS GEHIRN WIRD "NEIN-TAUB"

Kinder können die Bedeutung des Wortes „Nein!“ nicht decodieren.

Sie erkennen zwar an der Stimmlage, dass es eine Warnung ist, sie wissen aber nicht, was genau sie tun sollen.

Wenn das „Nein!“ als Verbot erfasst werden soll, muss immer eine klärende Handlung erfolgen! Krabbelt Ihr Kind an eine Steckdose, sagen Sie deutlich „Nein!“ und nehmen Sie das Kind weg.

So wird im Gehirn die entsprechende neuronale Verknüpfung angelegt.

Wenn Sie immer nur „Nein!“ sagen, ohne dass Sie gleich handeln, nutzt sich das Signalwort ab. Das Gehirn des Kindes stuft das Wort als „unwichtig“ ein, es wird „nein-taub“.

Schaffen Sie daher eine Ja-Umgebung!



"NEIN-TAUBHEIT" VERHINDERN

Formulieren Sie Warnungen kindgerecht positiv! Verzichten Sie auf das Wort „nicht“.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind etwas Bestimmtes nicht tut, sagen Sie ihm immer, was es *stattdessen* tun soll. Sagen Sie

- statt „Lass das Glas nicht fallen“ lieber : „Halte das Glas gut fest!“
- statt „Geh nicht an den Mülleiner“ lieber: „Lass den Müll im Eimer!“
- statt „ Ziehe nicht am Kabel“ sage: „Stopp, lass das Kabel“.

Fällt Ihnen spontan nichts ein, hilft **„Stopp! Lass das!“** erst mal immer.

Denken Sie daran, Ihr Kind von Gefahrenquellen zu entfernen und das Interesse auf auf etwas anderes umzulenken.



SINNVOLL GRENZEN SETZEN - EINE JA-UMGEBUNG SCHAFFEN

IST ES LEBENS-
GEFÄHRLICH?

IST ES SCHLIMM, WENN
DADURCH ETWAS
KAPUTTGEHT?

VERLETZT ES DIE
GRENZE ANDERER
PERSONEN?

IST ES EIN »NEIN« AUS
BEQUEMLICHKEIT?

IST DAS KIND SCHON IN
DER LAGE, DAS NEIN
EINZUHALTEN?

TUT EIN »JA« DIR
KÖRPERLICH ODER
EMOTIONAL WEH?

ZWISCHEN- FAZIT



**IHR KIND VERHÄLT SICH IN DER AUTONOMIE- PHASE
VOLLKOMMEN ALTERSGERECHT!**

Hauen, Beißen, Spucken und Treten sind normaler Teil der kindlichen Entwicklung und sollten nicht pathologisiert werden.

IHR KIND KANN NOCH GAR NICHT ANDERS!

Die vollständige Reifung des präfrontalen Kortex, der die Impulskontrolle überhaupt erst möglich macht, ist ein neurologischer Entwicklungsschritt, der, wie der Meilenstein des Perspektivwechsels, erst durchlaufen werden muss!

IHR KIND BRAUCHT IHRE HILFE!

Bis Ihr Kind Strategien zur Selbstkontrolle erlernt hat, benötigt es Regulation von Außen, um sich zu beruhigen.



KINDLICHES
VERHALTEN
BESSER
VERSTEHEN

2

FRECHE ANTWORTEN



Freche Antworten kränken uns. Das, was wir tun oder verlangen ist meist durchdacht und sinnvoll. Leider erkennen Kinder die gute Absicht dahinter nicht und finden sie trotz unserer Erklärungen einfach nur doof. Das drücken sie oft etwas unglücklich mit "Blöde Mama! Kack Papa!" aus.

Wir nehmen solche Äußerungen persönlich, fühlen uns ungeliebt und haben Angst, dass wir bei der Erziehung versagt haben.

Wir geraten gestresst in den Kampfmodus und drücken unseren Schmerz ebenso verletzend aus: "Blöde Eltern haben blöde Kinder!"

Was können Sie tun?

Steigen Sie aus der Negativspirale aus, indem Sie freche und unangemessene Bemerkungen auf das reduzieren, was sie sind: ein kindlich unbeholfener Ausdruck des Missfallens.

Antworten Sie einfach nur: "Ich verstehe, dass Du das blöd findest/nicht magst. Es muss aber trotzdem sein."

FRECHES GRINSEN

... HEISST OFT "ENTSCHULDIGUNG!"

Das Lachen ist eine uralte Beschwichtigungsgeste, die heute noch bei Affen zu beobachten ist. Wenn menschenähnliche Primaten ihre Zähne zeigen, ist das eine Demutsgeste. Der schwächere Affe zieht sich aus einem Kampf zurück und zeigt ein breites Grinsen. Er signalisiert damit, dass er sich "ergibt".

Kinder (und manche Erwachsene) verhalten sich ähnlich. Werden sie bei etwas ertappt oder schimpft man mit ihnen, grinsen sie uns an, weil ihnen bewusst ist, dass sie etwas Unerlaubtes oder Unangemessenes getan haben und wir wütend sind.

Dieses Grinsen ist in der Regel nicht provokativ vom Kind gemeint, es zeigt damit, dass es sich seiner Unterlegenheit bewusst ist. Es signalisiert mit seinem Grinsen: "Es tut mir leid, dass ich dich gerade so verärgert habe, aber ich weiß mir nicht anders zu helfen."



MEIN KIND PROVOZIERT



Menschen sind kooperative Lebewesen. Daher steckt hinter jeder bewussten Provokation ein Grund!

Manche Kinder provozieren gezielt, um einen "großen Knall" zu eskalieren. Durch den Wutanfall, in den sie dann geraten, wird die Anspannung im kindlichen Gehirn gelöst.

So kann bspw. die Selbstkontrolle erschöpft sein. Kinder, die den ganzen Tag kooperiert haben, können sich irgendwann nicht mehr zusammenreißen. Sie fangen an, sich auszuagieren.

Provozierendes Verhalten ist immer ein Ausdruck, dass Kinder sich gerade unwohl fühlen und unsere Zuwendung brauchen. Sie haben noch keine andere Strategie gefunden, ihre Bedürfnisse auszudrücken.

Kinder zeigen in jeder Situation das beste Verhalten, zu dem sie gerade in der Lage sind.

DEN GLÜCKS-KESSEL FÜLLEN

Bei positiver Zuwendung schüttet das Gehirn Glückshormone aus, der innere Glückskessel wird gefüllt. Menschen sind glücklich, wenn sie sich als zugehörig und wertvoll empfinden.

Gibt es immer wieder Situationen, in denen Kinder keine Wertschätzung erhalten, dann sinkt der Füllstand des Glückskessels.

Den meisten Kindern fehlen gute Strategien, das damit einhergehende schlechte Gefühl loszuwerden.

Sie fangen dann an zu provozieren oder Quatsch zu machen. Dahinter steckt der Wunsch, Aufmerksamkeit zu bekommen.



DEN GLÜCKS-KESSEL FÜLLEN

Sehen Sie Provokation als Hilferuf. Ihr Kind sagt damit: "Sieh mich an. Sprich mit mir. Mir ist das Gefühl, für dich wertvoll zu sein, verloren gegangen. Das macht mir Angst!"

Reagieren Eltern auf Provokationen unwirsch oder strafend; leert sich der Glücks-Kessel *noch mehr*. Einige Familien geraten in einen Teufelskreis aus Machtkampf und Wut.

Was können Sie tun?

Unterbrechen Sie den Strudel negativer Emotionen! Wenden Sie sich ihrem Kind zu (auch wenn sie sich instinktiv abwenden wollen).

Mit positiver, liebevoller Aufmerksamkeit füllt sich der Glückskessel soweit, dass auch ein normales Maß an Aufmerksamkeit ausreicht.



KINDER WOLLEN KOOPERIEREN

... WIR ERKENNEN ES NUR HÄUFIG NICHT

Menschen sind kooperative Wesen, um gemeinsam ihr Überleben zu sichern. Doch häufig haben Eltern das Gefühl, dass ausgerechnet ihr Kind sehr unkooperativ ist. Das liegt an:

- der falschen Vorstellung der Erwachsenen von Kooperation,
- der Unwissenheit über neuronale Grundlagen der Kooperation (also darüber, wann welche Art von Kooperation altersangemessen ist),
- dem Übersehen von kindlichem Kooperationswillen und
- dem frühen (unabsichtlichen) Abgewöhnen des kooperativen Verhaltens.



UNTER- SCHIEDLICHE VORSTELLUNGEN



Kooperation bedeutet zweckgerichtete Zusammenarbeit auf ein **gemeinsames** Ziel hin. Die Eltern und ihr Kind haben jedoch meist unterschiedliche Ziele!



Der morgendliche Ablauf geht zügig vonstatten.
Wir kommen pünktlich zur Kita und zur Arbeit.
Das Anziehen geht schnell, das Kind lässt sich widerstandslos die Zähne putzen und isst zügig Frühstück.

Dass die Eltern pünktlich zur Arbeit kommen, wird niemals Hauptziel des Kindes werden. Aus Kindersicht sind es die Eltern, die nicht kooperieren!

"Das Kind tut ohne zu murren, was ich mir von ihm wünsche, auch wenn es gerade etwas anderes möchte" ist keine Kooperation, sondern "Funktionieren".



Der Tag startet stressfrei und harmonisch.
Es bleibt ausreichend Zeit zum Spielen.
Zähneputzen fällt hoffentlich heute mal aus.
Auf dem Weg zur Kita kann man in Ruhe Dinge entdecken.

ÜBERSCHÄTZUNG DES ENTWICKLUNGS- STANDES



Kleinkinder können noch nicht vorausschauend denken und planen. Sie treffen daher häufig Entscheidungen, die sie innerhalb kürzester Zeit wieder ändern wollen.

Eltern haben in solchen Situationen oft das Gefühl, Kindern beibringen zu müssen, dass sie die Konsequenzen für ihr Handeln tragen müssen.

Sie beharren dann darauf, dass ihr Kind unangenehme Zustände aushält, mit der eigentlich guten Absicht, dass Kinder Entscheidungen vorher gründlich abwägen.



Wie wir mittlerweile wissen, können Kleinkinde ihre Emotionen noch nicht selbst regulieren. Daher hilft Strenge in solchen Situationen nicht! Ihr Kind **kann** gerade nicht kooperieren, weil ihm noch die kognitiven Voraussetzungen für planvolles Handeln fehlen!

Richtige Entscheidungen zu treffen lernen Kinder am besten, wenn sie ohne Angst auch falsche Entscheidungen treffen dürfen!

ÜBERSEHEN DES KOOPERATIONS- WILLENS



Das erwachsene Gehirn ist defizitorientiert. Wir erkennen schnell Dinge, die nicht funktionieren und ärgern uns. Abläufe, die Tag für Tag reibungslos funktionieren, registriert das Gehirn nicht mehr.

Kinder kooperieren bspw.

... wenn sie den Mund fürs Zähneputzen öffnen.

... wenn sie sich geduldig die Windel wechseln lassen.

... wenn sie sich im Kinderwagen/Auto anschnallen lassen.

... wenn sie zu uns kommen, wenn wir sie rufen.

... wenn sie eine Weile geduldig am Tisch sitzen bleiben.

Wir übersehen zahllose Kooperationsbemühungen unserer Kinder und fokussieren uns auf die ein, zwei Situationen, in denen es hakt.

DAS (UNBEABSICHTIGTE) ABERZIEHEN DER KOOPERATION



Eltern gewöhnen aus Unwissenheit und Bequemlichkeit ihren Kindern häufig schon früh die Kooperation ab.

Will ein Einjähriger, der gerade gelernt hat zu laufen, ein Glas vom Wohnzimmer in die Küche bringen, nehmen seine Eltern es ihm meist aus der Hand, aus Angst, es könnte herunterfallen und er sich schneiden.

Möchte ein Zweijähriger uns beim Wischen des Bades helfen, ist Eltern das oft nicht recht, denn seine Hilfe macht den Großen eher noch mehr Arbeit.

Will sich ein Dreijähriger morgens allein die Jacke anziehen und den Reißverschluss zumachen, die Zeit drängt aber, dann machen seine Eltern das meist schnell an seiner Stelle, einfach, weil sie nicht zu spät kommen wollen.

Zeitmangel, Überfürsorglichkeit und Bequemlichkeit behindern das natürliche Kooperationsbestreben des Kindes.

KOOPERATION FÖRDERN TIPPS



Akzeptieren Sie den kindlichen Entwicklungsstand. Kinder in der Autonomiephase sind noch nicht in der Lage, vorausschauend zu denken, Konsequenzen abzuwägen, geduldig abzuwarten oder sich schnell zu beruhigen.

Geben Sie Ihrem Kind möglichst oft Zeit, sich zu entscheiden und akzeptieren Sie (auch aus Ihrer Sicht offenkundig falsche) Entscheidungen. Geben Sie Ihrem Kind häufig die Chance, freiwillig zu kooperieren und akzeptieren Sie ein "Nein!" so oft, wie es möglich ist.

Trainieren Sie Ihr Gehirn, die alltäglichen Kooperationsbemühungen Ihres Kindes zu erkennen.

Leben Sie Rücksichtnahme, Höflichkeit und freundliches Miteinander vor. Häufiges Kooperieren und feinfühliges Agieren von Eltern führt zu einer höheren Kooperationsbereitschaft bei Kindern.

KOOPERATION FÖRDERN

MEHR TIPPS



Lassen Sie Ihr Kind altersadäquat im Haushalt helfen - auch wenn es länger dauert oder mehr Arbeit macht. Bedanken Sie sich durch eine kurze positive und wertschätzende Rückmeldung für die Unterstützung.

Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind seine Umwelt genau beobachtet und sieht, wie sich die Menschen in seinem sozialen Umfeld verhalten. Es wird das Verhalten seiner Bindungsperson übernehmen, weil es eine angeborene Tendenz dazu hat, sich sozial zu verhalten.

Erklären Sie möglichst häufig, warum Sie etwas möchten. Kinder erkennen so, dass Eltern nicht willkürlich und machtvoll handeln, sondern hinter jeder Bitte ein guter Grund steckt.

Verbalisieren Sie die eigene Kooperation, damit der Blick Ihres Kindes dafür geschärft wird, wann Sie kooperieren, indem Sie bspw. warten.

Suchen Sie gemeinsam Kompromisse. Je häufiger Sie das gemeinsam tun, desto einfacher wird es.

DENKEN SIE IMMER DARAN!

Das "Nein!" eines Kleinkindes ist selten kategorisch.
Es bedeutet oft einfach nur:

Nicht jetzt!

Nicht hier!

Nicht so!

Nicht du!

Da wir Eltern selten wissen, welches dieser Neins gerade gemeint ist, lohnt es sich, möglichst oft abzuklopfen, was helfen könnte.





„ WUTANFÄLLE BEGLEITEN

3

DEESKALATION IN DREI SCHRITTEN



SCHRITT 1

Respektvolle
Kontaktaufnahme



SCHRITT 2

Bestätigung
des "Nein!"



SCHRITT 3 (OPTIONAL BEI EILE)

Kompromiss
anbieten

Kinder wachsen daran, Gefühle auszuleben und durchzustehen. Sobald sie ihre Gefühle mit unserer Hilfe ausgehalten und durchlebt haben, blicken sie in aller Regel ohne einen Rest negativer Gefühle nach vorn.

Sie sind erschöpft, aber fühlen sich gleichzeitig auf eine gute Art erstartet.

SCHRITT 1

RESPEKTVOLLE KONTAKTAUFNAHME



Das Sprachzentrum im kognitiven Gehirn ist blockiert, Das emotionale Gehirn kann Mimik und Gestik entschlüsseln.

Um Ihr Kind zu erreichen, müssen Sie eine "Grundkommunikation" nutzen.

Hocken Sie sich mit einem mitfühlenden Gesichtsausdruck neben Ihr Kleinkind. Sprechen Sie mit einer mitfühlenden Stimmlage. Das emotionale Gehirn erkennt Ihre Empathie und entschlüsselt, dass Sie eine Lösung finden möchten.

Im Alter von ein bis drei Jahren:

Verbalisieren, Sie was Ihr Kind gerade fühlt, damit es die Gefühlszustände zuzuordnen lernt. Wut zu erkennen und zu benennen ist ein wichtiger Schritt zur Impulskontrolle!

Im Alter ab etwa drei Jahren:

Ihr Kind kennt die Gefühlszustände. Sie sollten sie nicht mehr benennen, da Ihr Kind in eine Abwehrhaltung geht, wenn es das genannte Gefühl nicht hat.

WICHTIG!

Verwenden Sie eine möglichst geringe Anzahl von Worten. Wiederholen Sie diese, damit das überforderte Gehirn die Chance hat, auf dem Weg zur Beruhigung vielleicht doch das eine oder andere von ihnen aufzuschnappen und zu verstehen. Das klingt dann in etwa so:

»Du bist wütend! Wütend! Wütend! Du sagst: Nein, Mama! Nein, nein, nein!«

Mit dem Spiegeln drücken Sie Verständnis für die Situation und Wertschätzung für das Verhalten des Kindes aus.

Damit vermitteln Sie, dass es sich und seine Gefühle gefahrlos ausdrücken kann und keine Angst haben muss, Ihre Liebe zu verlieren.



WICHTIG!

Ziel ist nicht, den Wutanfall im Keim zu ersticken oder abzukürzen! Beim Begleiten bieten Sie emotionalen Halt und reichen Ihrem Kind eine Hand, damit es einen Weg aus dem Strudel seiner Gefühle findet.

Es reicht, wenn Sie Ihre Worte leise alle paar Minuten wiederholen. Irgendwann – das kann durchaus zehn Minuten dauern – kommt bei Ihrem Kind an, dass Sie es verstanden haben, dass es über Ihre Entscheidung wütend ist. Es wird leiser werden und Sie ansehen.

Der Wutanfall ist an dieser Stelle jedoch noch nicht vorbei. Aber das kognitive Gehirn hat wieder seine Arbeit aufgenommen. Sie können Ihr Kind wieder mit Worten erreichen .



SCHRITT 2 BESTÄTIGUNG DES "NEIN!"



Wenn sich Ihr wütendes Kleinkind halbwegs beruhigt hat, können Sie in normaler Sprache zu erklären, warum jetzt gerade nicht geht, was Ihr Kind gern möchte.

»Du möchtest so gern noch weiterspielen, aber wir müssen nun los zum Kindergarten. Ich komme sonst zu spät zur Arbeit.«

Die erneute Bestätigung des Neins wird von Ihrem Kind nicht mit Freude aufgenommen werden. Es kann sein, dass der Wutanfall noch einmal aufflammt. Er ist aber in der Regel schwächer.

Zeigen Sie erneut einen mitfühlenden Gesichtsausdruck und warten Sie ab. Ihr Kind möchte einfach noch einmal seiner Enttäuschung Ausdruck geben. Es ist wichtig für seine Psychohygiene, dass es seine Gefühle ausdrücken darf!

Steigert sich die Wut an diesem Punkt doch noch einmal stark, wiederholen Sie Schritt 1 noch einmal.

SCHRITT 3 (OPTIONAL) KOMPROMISS ANBIETEN



Manchmal ist es wichtig, Kindern einen Ausweg aus ihrem Wutanfall anzubieten, z. B. wenn Sie pünktlich los müssen.

Dann können Sie einen ablenkenden Kompromiss anbieten, sobald ihr Kind wieder für Sprache empfänglich ist. Der Kompromiss sollte für beide Seiten einen Gewinn darstellen.

Nicht immer fällt einem so auf die Schnelle ein, wie beide Seiten als Gewinner aus dem Konflikt herausgehen können. Beteiligen Sie Ihr Kind - oft werden so sehr kreative Lösungen gefunden.

Das Abwägen zwischen den Bedürfnissen aller Beteiligten und das Finden einer verbindenden Lösung stärkt den präfrontalen Kortex.

SCHRITT 3 (OPTIONAL) KOMPROMISS ANBIETEN



Dadurch werden Kinder sozial kompetent und rücksichtsvoll.

Sie lernen auch, dass Wut oder Trauer nichts Schlechtes sind und sie stark genug sind, diese auszuhalten.

Das stärkt auch ihr Selbstbewusstsein und ihr positives Selbstbild.

Ein Kind, das mit zwei Jahren gelernt hat, dass ein zerbrochener Keks nicht das Ende der Welt bedeutet, weil es ausgiebig in den Armen einer lieben Person darüber trauern konnte, kann mit fünf besser aushalten, wenn sein Lieblingsspielzeug kaputtgeht, und als Erwachsener adäquat mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen.

KOMPROMISSE FINDEN



ENTGEGEN KOMMEN

"Du möchtest so gern noch weiterspielen, aber wir müssen los. Du kannst deine Puppe im Rucksack mitnehmen und sie wartet dann in der Kindergarten-Garderobe auf dich!"



"NOCH DREI MAL"

"Du möchtest so gern noch weiterrutschen, aber wir haben gleich einen Termin beim Zahnarzt. Möchtest du noch einmal oder dreimal rutschen, bevor wir gehen?"



VORSORGEN

"Du willst so gern die Gummistiefel anziehen, aber draußen ist es so heiß. Pass auf, du kannst die Gummistiefel anziehen und wir nehmen deine Sandalen mit und tauschen sie später!"

WICHTIG!

Ziel ist es nicht, die Frustrationen aus dem Weg zu räumen! Dies behindert die gesunde Entwicklung von Impulskontrolle und Empathie.

Einige Eltern machen Kindern bei jedem Kummer sofort Alternativangebote, um das Kind von seinem Schmerz abzulenken.

Ist ein Kind wütend oder traurig, weil ein Keks zerbricht, wenn er aus der Packung genommen wird, wird ihm sofort ein neuer Keks gegeben.

Fällt ein Kind hin und schlägt sich das Knie auf, erhält es womöglich ein Bonbon als »Trostpflaster«.



WICHTIG!

Das kindliche Gehirn zieht von Natur aus die sofortige Bedürfnisbefriedigung vor. Selbstkontrolle und Bedürfnisaufschub muss es erst lernen. Dazu braucht es jedoch auch ausreichend Gelegenheiten,

Wenn wir alle Probleme immer möglichst schnell aus dem Weg räumen, wird der präfrontale Kortex inaktiver. Er bekommt Schwierigkeiten, Impulskontrolle und Selbststeuerung auszubilden.

Das Kind lernt dann nicht, Frustrationen auszuhalten und aktiv eine Lösung zu finden. Es lernt stattdessen, sich von emotionalen oder körperlichen Schmerzen durch Ersatzbefriedigungen abzulenken.

Es ist also wichtig, unseren Kindern während eines Wutanfalls keine Ersatzbefriedigungen oder Ablenkungen anzubieten, sondern höchstens Win-win-Kompromisse.



STRESSREGULATION

LERNEN, SICH SELBST ZU BERUHIGEN



Stressregulationstechniken zu lernen heißt **nicht**, Gefühle zu unterdrücken! Gelernt wird, sie in gesellschaftlich akzeptiertem Rahmen herauszulassen.

Es ist wichtig, dass Kinder ihre Wut über die Regeln und Grenzen der Großen ausdrücken dürfen. Sie müssen gleichzeitig lernen, dass unterschiedliche Bedürfnisse in einem Konflikt von allen beteiligten Personen besprochen werden sollten, um eine für alle annehmbare Lösung zu finden.

Sie müssen auch lernen, dass es manchmal eben nicht anders geht, als sich der Situation und einem Nein zu fügen.

Je älter Kinder werden, desto besser können sie in wütenden Momenten auf Stressbewältigungsstrategien zurückgreifen.

1 - 2 JAHRE

Ihr Kind kann lernen, bei Wut mit dem Fuß aufzustampfen, den Kopf zu schütteln und laut »Nein!« zu sagen.

Auch an einem Wutkissen kann sich ihr Kind ausagieren.

Auch lautes Schreien gehört dazu, auch wenn es für uns Erwachsene sehr unangenehm ist,

Wir können Kindern beibringen, in ihre eigene Armbeuge oder in ein Wutkissen zu schreien. Der Stoff des Pullovers oder des Kissens dämpfen die Lautstärke zuverlässig.



2 - 4 JAHRE

Wütend ins Zimmer zu rennen und theatralisch die Tür zuzuknallen ist eine beliebte Selbstberuhigungstrategie. Andere befreiende Maßnahmen sind in einen Boxsack zu boxen oder die Wut mit einem Urschreis loszuwerden.

Auch das »Schieben« ist eine weitere Stressregulationstechnik. Wenn Ihr Kind Sie wegschubst, sagen Sie freundlich: "Oh, du willst mich wohl schieben? Ja, das ist eine gute Idee! Komm, nimm meine Hände und schiebe mich weg, so fest du kannst!"

Sie selbst fangen den Druck ab, schieben aber nicht selbst. Viele Kinder wenden sehr viel Kraft auf. Beachten Sie beim Schieben:

- es darf nur geschoben werden, nicht gehauen, getreten, gestoßen, gebissen etc.,
- keiner der Beteiligten soll wirklich weggeschoben werden, die Füße bleiben also fest verankert an einer Stelle stehen und
- nach ein bis zwei Minuten gibt es einen Schiebestopp,

Nun müsste die größte Wut aus dem Körper heraus sein. Dann können Sie miteinander sprechen, das kognitive Gehirn sollte seine Arbeit wieder aufgenommen haben.

ATEMÜBUNG

Setzen Sie sich bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl, Halte die Hände im Schoß, die Schultern entspannt und den Rücken gerade.

Atmen Sie langsam durch die Nase ein, zählen Sie dabei im Kopf bis fünf und atmen Sie mit einem zischenden Geräusch durch den Mund aus. Zählen Sie dabei wieder bis fünf.

Nehmen Sie beim nächsten Einatmen die Hände aus dem Schoß und heben Sie sie gemächlich nach oben, beim Ausatmen lassen Sie die Hände wieder sinken.

Wird Ihr Kind neugierig und möchte mitmachen, laden Sie es ein, mitzuatmen. Gehen Ihre Hände nach oben, soll Ihr Kind auch einatmen, sinken sie nach unten, soll es ausatmen. Ihr Kind lernt mit etwa zwei Jahren schnell, diese Technik selbst einzusetzen.



DANK

FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!

ALLES NOCH MAL
IN RUHE NACHLESEN?



WO FINDEN SIE UNS?

BLOG

www.gewuenschtestes-wunschkind.de

INSTAGRAM

[gewuenschtestes.wunschkind](https://www.instagram.com/gewuenschtestes.wunschkind)

FACEBOOK

[Wunschkindblog](https://www.facebook.com/Wunschkindblog)

PODCAST

überall, wo es Podcasts gibt,
z. B. RTL +, Amazon Music, iTunes, Spotify, Deezer

E-MAIL

wunschkindblog@gmail.com



TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG



Allein anziehen

Ängste begleiten

Aufräumen

Ausflippen nach der Kita

Baden

Beißen, Hauen, Kratzen

Bummeln

Digitale Medien

Essen und Geschirr werfen

Haare waschen

Kneifen, Knibbeln, Haare drehen

Langes Aufbleiben

Lügen

Mäkeln beim Essen

Medikamente nehmen

Nicht einschlafen wollen

Petzen

Rumwuseln

Quengeln an der Kasse

Sauber werden

Schimpfwörter

Treppe steigen

Weglaufen

Windeln wechseln

Wettergerechte Kleidung

Zähne putzen

ALLEIN ANZIEHEN

Viele Kinder ziehen sich ungern allein an. Manche sind Morgenmuffel und können sich nur schwer auf (für sie tatsächlich!) komplizierte Handlungsabläufe fokussieren. Manche mögen die Kuscheleinheiten, wenn sie von ihren Eltern angezogen werden.

- Hilf Deinem Kind – es spricht nichts dagegen (auch nicht, wenn es sich grundsätzlich schon selbstständig anziehen kann!) Wenn wir unseren Kindern morgens beim Anziehen helfen, dann lassen wir sie damit noch ein bisschen Körperkontakt und Liebe tanken und zeigen ihnen, wie freundliches Miteinander funktioniert.
- Lege die Kleidung zum Vorwärmen auf die Heizung.
- Kaufe Kleidung, die sich leicht anziehen lässt – zu kleine Socken sind ein K(r)ampf.
- Lege eine Anzieh-Straße mit der Kleidung auf den Boden, aus der sich eine sinnvolle Ankleide-Reihenfolge für Dein Kind ergibt.
- Verschiebe das Anziehen – in der Kita geht es manchmal leichter.

Fragt man Erzieher*innen, wann sich Kinder in der Regel vollständig allein anziehen können, antworten diese: »Mit etwa 2 bis 3 Jahren.« Viele Eltern staunen darüber, denn sie haben das Gefühl, dass das bei ihnen zu Hause erst deutlich später der Fall ist. Die meisten Kinder können sich wirklich schon recht früh auch ohne Hilfe anziehen. Sie genießen es jedoch, wenn man sie dennoch dabei unterstützt.



ÄNGSTE BEGLEITEN



Das Angstgefühl hat evolutionsbiologisch gesehen eine wichtige Funktion. Es gewährleistet unser Überleben, da es uns davor schützt, dass wir uns in unnötige Gefahr begeben. Angst lässt uns Risiken abwägen und Vorgehensweisen kritisch überdenken. Wer Angst empfindet, wird vorsichtiger und analysiert Gefahren genauer. Würden wir keine Angst empfinden, wäre die Menschheit schon ausgestorben.

- Nimm die Ängste Deines Kindes immer ernst, egal, wie absurd sie Ihnen erscheinen. Reagiere zuverlässig und zugewandt. Rede die Ängste niemals klein. Du bist der sichere Hafen Deines Kindes.
- Verbalisiere die Ängste Deines Kindes. Sprich aus, was es vermutlich fühlt. Kann Dein Kind schon sprechen, nutzen das Aktive Zuhören nach Thomas Gordon, um den Kern der Angst herauszufinden.
- Nutze »magische Gegenstände« (zum Beispiel ein Monsterspray gegen die Monster unterm Bett) – Kinder sind in der magischen Phase, sie glauben daran und es hilft ihnen!
- Lass Dein Kind in angstbesetzten Situationen singen – das vertreibt Ängste, weil das Gehirn sich nur schwer auf beides konzentrieren kann.

Unsere Aufgabe ist es nicht, unsere Kinder vor Ängsten zu bewahren – wichtig ist vielmehr, sie zu begleiten und ihnen Sicherheit und Rückhalt zu geben.



AUFRÄUMEN

Um systematisch aufräumen zu können, braucht ein Mensch Planungskompetenz. Diese entwickelt sich in dem Maße, in dem der präfrontale Cortex des Gehirns im Laufe des Heranwachsens immer arbeitsfähiger wird. Kleine Kinder können zwar durchaus schon beim Aufräumen mithelfen, aber sie können es selbst noch nicht planvoll tun. Daher ist es ratsam, wirklich konkrete, kleinschrittige Anweisungen zu geben, um ihnen das Aufräumen zu erleichtern.

- Du entscheidest, dass aufgeräumt wird, Dein Kind darf innerhalb eines bestimmten Rahmens entscheiden, wann. Kinder sind in der Regel kompromissbereiter, wenn sie autonom entscheiden und selbstbestimmt handeln dürfen.
- Kinder brauchen nur wenig Spielzeug. Je weniger Du kaufst, desto einfacher gestaltet sich das Aufräumen.
- Gib Deinem Kind ganz konkrete, kleinschrittige Anweisungen, zum Beispiel: »Heb alle blauen Bausteine vom Boden auf und leg sie in diese Kiste hier.«
- Ordne jedem Spielzeug einen festen Platz zu. Für kleinere Kinder kann man ein Bild des jeweiligen Spielzeugs dorthin kleben.

Räume als Ritual mit Deinem Kind jeden Tag zu einer festen Zeit (ideal: vor dem Abendbrot) genau 15 Minuten lang auf. Alles, was dann noch liegen geblieben ist, wird am nächsten Tag weggeräumt. Verbinde das Aufräumen mit angenehmen Dingen wie gemeinsamem Singen, Tanzen oder Spielen.





AUSFLIPPEN NACH DER KITA

Wenn Kinder den ganzen Tag im Kita-Alltag funktionieren, ist ihre Selbstkontrolle beim Abholen aufgebraucht. Es kann passieren, dass Kinder explodieren, rumalbern oder jammern. Die Erwachsenen dienen in solchen Situationen als Blitzableiter. Kinder vertrauen darauf, dass sie dennoch bedingungslos geliebt werden. Dieses Ausagieren ist zwar eine anstrengende, aber auch sehr wichtige und effektive Stressbewältigungsstrategie.

- Mache Deinem Kind keinen Druck. Ist die Selbstkontrolle aufgebraucht, kann es nicht kooperieren. Bleibe zugewandt und lasse ihm Zeit, seinen Stress durch den Wutanfall loszuwerden.
- Gönn Deinem Kind eine Pause vom Gehorchen: Versuche einzurichten, jetzt an die frische Luft zu gehen, frei zu spielen oder einfach zu bummeln. Das Gehirn Deines Kindes braucht Zeit, sich zu erholen.
- Vermeiden Sie weiteren Sozialstress: Manche Kinder können nach der Kita nicht noch mehr Rücksicht nehmen und es geht ihnen besser, wenn sie ganz allein zu Hause in ihrem Zimmer spielen können, statt mit Freund*innen auf dem Spielplatz.
- Manchmal sind Kinder nach der Kita »hangry«, also wütend, weil sie hungrig sind: Dann helfen gesunde Snacks, um die Situation zu entschärfen.



BADEN

Zwischen dem ersten und dem zweiten Lebensjahr haben viele Kinder eine Phase, in der sie es regelrecht hassen, geduscht oder gebadet zu werden. Oft weigern sie sich dann mit Händen und Füßen, sich der Dusche oder der Badewanne auch nur zu nähern, und das eigentlich ganz alltägliche Waschritual wird zur Zerreißprobe.

- Wasche Dein Kind alternativ ausgiebig mit einem Lappen und Seife. Zwinge es nicht, zu duschen oder zu baden.
- Beim Duschen kommt das Wasser unkontrollierbar von oben – das macht einigen Kindern Angst. Sobald sie den Duschkopf selbst halten können und dementsprechend Kontrolle über die Situation haben, wird die Abneigung kleiner.
- Vielen Kindern ist das Badewasser zu heiß. Stelle es es so lauwarm, dass es Dir schon fast zu kalt vorkommt. Diese Temperatur mögen viele Kinder.
- Sprudelnde Badekugeln oder Badespielzeug können das Badeerlebnis verschönern. Badekugeln kann man auch leicht selbst herstellen – dazu gibt es viele Anleitungen im Internet.

Häufiges Baden oder Duschen trocknet die Haut aus. Daher reicht es in der Regel, Babys und Kleinkinder einmal in der Woche zu baden. Das spart Zeit und schont gleichzeitig die Haut Ihres Kindes.





BEISSEN, HAUEN, KRATZEN ... um sich zu verständigen

Kleinkinder können sich häufig noch nicht richtig mit Worten ausdrücken. Beißen oder Hauen aus heiterem Himmel sind oft ein Kommunikationsversuch, also eine Strategie, mit anderen Kindern zu interagieren. Eltern können diese Kommunikationsversuche „übersetzen“:

Anna spielt mit der Eisenbahn. Max beißt ihr in den Arm. „Max, möchtest du mit Anna und der Eisenbahn spielen? Schau – so fragt man freundlich. Anna, Max möchte gerne mit dir spielen. Die Eisenbahn sieht spannend aus!“

Dein Kind lernt so im Rahmen der natürlichen Sprachaneignung angemessen Kontakt aufzunehmen. Gleichzeitig bist Du so nah am Kind, um eine Verletzung zu vermeiden.

Das vermeintlich aggressive Verhalten verliert sich umso mehr, je besser sich Dein Kind sprachlich ausdrücken kann.

Denke immer daran: Es handelt weder in böser Absicht noch trägt es Schuld an seinem Verhalten!





BEISSEN, HAUEN UND KRATZEN ... aus Wut

Wird einem Kind etwas weggenommen, tritt, kratzt oder beißt es oft aus Wut. Auch hier ist das Problem, dass sich das Kind nicht ausreichend mit Worten ausdrücken kann. Die noch nicht ausreichend ausgereifte Impulskontrolle führt außerdem dazu, dass Dein Kind seine Wut nicht umlenken kann. Es versteht außerdem nicht, dass es seinem Gegenüber weh tut, da es dessen Perspektive noch nicht einnehmen kann.

Du kannst Deinem Kind die erhobene „Stopp!-Hand“ beibringen oder laut „Nein!“ zu sagen. Sinnvoll ist es, Handlungsalternativen anzubieten. Geeignet sind ein Boxsack, ein Wutkissen, Schreien, fest aufstampfen, mehrmals tief Luft holen, ums Haus/den Spielplatz rennen, mit dem Fußball auf ein leeres Tor schießen, sich selbst „Ganz ruhig“ sagen oder gezielt weggehen.

Je jünger Dein Kind ist, desto seltener kann es diese Alternativen zunächst nutzen. Das Gehirn nutzt anfangs lieber die basalen Ausdrucksmöglichkeiten, über die es von Geburt verfügt. Die gesellschaftlich akzeptierten Alternativen müssen mühsam erlernt werden. Werden diese in entspannter Atmosphäre geübt, bilden sich die erforderlichen Nervenbahnen im Gehirn und Dein Kind kann zunehmend verlässlicher darauf zurückgreifen.





BEISSEN ... vor Glück

Fühlt sich Dein Kind wohl und glücklich, kann es vorkommen, dass es innerlich vor Liebe quasi "übersprudelt". Der Körper braucht dann eine Übersprungshandlung, um die Gefühle auszuhalten. Manchmal beißen Kinder dann im Überschwang.

Das Gehirn schickt den Beißimpuls, um die innere Anspannung abzuleiten. Umso tragischer ist es, wenn das Kind auf dem Höhepunkt seiner Zuneigung für das Beißen ausgeschimpft wird. In diesem Alter forschen Kinder verstärkt im Lerngebiet „Ursache-Wirkungs-Prinzip“. Im schlechtesten Fall findet das Kind die elterliche Reaktion so interessant, dass es immer wieder versucht, diese erneut durch weitere Bisse hervorzurufen.

Daher ist es wichtig, bei Liebesbissen keine interessante, laute oder empörte Reaktion zu zeigen. Besser ist es, ernst zu sagen: „Lass das, das tut weh.“ Auch hier sind Handlungsalternativen wichtig! Das Kind kann Dich bspw. fest umarmen, so dass der (positive) Stress über die Armmuskeln abgeleitet wird. Alternativ kannst Du Dich schützen, indem Du in einer Position kuschelst, in der nicht gebissen werden kann. Du kannst auch „Beißalternativen“ (bspw. ein Kuscheltier, das mitkuschelt) nutzen.



BUMMELN



Es gibt Kinder, die nicht gut damit umgehen können, wenn eine Aktivität endet und eine neue beginnen soll. Kindern fällt es schwer, den Wechsel zwischen zwei Phasen auszuhalten. Das liegt daran, dass das kindliche Gehirn noch nicht sehr flexibel auf spontane Änderungen der Situation reagieren kann. Im Kopf der Kinder spulen sich kleine Programme ab, und wenn diese nicht Schritt für Schritt abgearbeitet werden, gerät das kindliche Gehirn in eine kleinere Krise.

- Kündige Sie im Alltag jede Art von Übergängen regelmäßig und rechtzeitig an (5, 3 und 1 Minute vorher). Stelle einen Wecker als akustische Signale oder nutze Sanduhren.
- Einige Dich mit Deinem Kind, wie lange oder wie oft etwas noch getan werden darf, bevor der Übergang erfolgt.
- Bastle Sie kleine Bücher mit Fotos oder Bildern von Abläufen – zum Beispiel vom Gang zum Spielplatz –, damit sich Dein Kind daran orientieren kann. Lassen Dein Kind Dinge von der alten in die neue Situation mitnehmen (zum Beispiel ein Kuscheltier oder ein Spielzeug). Vertraute Gegenstände geben Sicherheit.
- Gestalte große Aufgaben in kleinen Schritten, so erscheinen sie machbarer und der Übergang fällt Ihrem Kind leichter.



DIGITALE MEDIEN



Kindern fällt es sehr schwer, sich von digitalen Medien oder vom Fernseher zu lösen. Viele reagieren aggressiv, wenn sie aufgefordert werden, abzuschalten. Das liegt zum einen daran, dass die Impulskontrolle noch nicht ausgereift ist und zum anderen, dass der präfrontale Cortex, der für eben jene Impulskontrolle verantwortlich ist, beim Fernsehen träge wird.

- Achte gut auf Dein Kind: Bekommt es immer schlechte Laune nach dem Konsum von Fernsehen oder Tablet, biete weniger davon an. Auch das ist Bedürfnisorientierung!
- Vereinbare keinen zeitlichen Schlusspunkt (zum Beispiel 20 inuten Medienzeit), sondern das Ausschalten nach einer bestimmten Anzahl an Episoden bzw. Folgen oder beim Erreichen eines bestimmten Spielstandes. Das macht es Deinem Kind leichter, mit der Tätigkeit abzuschließen.
- Versuche, gelassen mit der Wut umzugehen. Du weißt ja durch Modul 1, dass das an dem ruhenden präfrontalen Cortex liegt und das Kind gerade nicht anders kann.

Vermeide die automatische Ausschaltfunktion an TV und Tablet, und schalte sie auch nicht selbst aus. Um die Impulskontrolle zu stärken, sollten Kinder selbst aufs Knöpfchen drücken. Auch wenn das 5 oder 10 Minuten länger dauert – das ist es wert!



ESSEN UND GESCHIRR WERFEN



Das Hinunterwerfen von Tellern, Bechern oder Essen ist ein Klassiker bei kleinen Kindern. Vermehrt kommt das in der Phase der Ursache-Wirkungs-Forschung vor. Die Kinder probieren immer wieder aus, was passiert, wenn sie Dinge fallen lassen. Fallen sie immer nach unten? Zerschneiden sie? Was für Geräusche machen die unterschiedlichen Gegenstände? Sie erforschen so die Schwerkraft und die physikalischen Gesetze unserer Welt. Dieses Verhalten ist also eigentlich gut und sinnvoll.

- Biete ausreichend Gelegenheit, den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung ausgiebig zu erforschen: Lichtschalter an- und ausknipsen, an der Schnur des Hampelmanns ziehen, Wasserhahn auf- und zudrehen, den Bausteinturm umschubsen etc.
- Lenke das Verhalten Deines Kindes auf akzeptable Alternativen um. Halte eine Kiste mit Bällen bereit. Wirft Dein Kind mit Tellern, sage ruhig: »Der Teller bleibt auf dem Tisch. Aber du kannst mit Bällen werfen. Schau, hier ist einer.«
- Verwende Geschirr aus Porzellan. Es ist für kleine Kinder spannend, wenn bruchsichere Melamin-Teller auf den Boden fallen und scheppern, aber unversehrt umherrollen. Wenn hingegen ein echter Porzellanteller klirrend in tausend Stücke zerspringt, erschrecken sie. Ersteres werden sie immer wieder ausprobieren wollen, Letzteres nicht.

Viele Kinder signalisieren mit dem Runterwerfen auch, dass sie satt sind und sich nun langweilen. Es ist ihr nonverbales Signal für »Ich bin fertig«. Führe in diesem Fall ein anderes Signal ein, zum Beispiel den Teller weg vom Körper nach vorn schieben oder eine Gebärde für »fertig«.



HAARE WASCHEN



Haare waschen kann zu einem regelrechten Kampf ausarten. Manche Kinder weigern sich mit Händen und Füßen, wenn ihre Eltern zur Shampooflasche greifen. In den allermeisten Fällen ist das nur eine Phase, der man mit ein paar einfachen Strategien entspannt begegnen kann.

- Am unangenehmsten ist brennendes Shampoo in den Augen. Daher solltest Du unbedingt ein mildes Babyshampoo nutzen, das nicht in den Augen brennt.
- Nutze Vorrichtungen, die dafür sorgen, dass kein Wasser in die Augen gerät. Es gibt spezielle Kopfbedeckungen zu kaufen, manchmal reicht auch ein Waschlappen vor den Augen.
- Lass Sie das Shampoo vom Kind selbst ausspülen, indem es in der Badewanne selbstständig untertaucht.
- Wasche die Haare einfach nur mit Wasser oder vergrößere Sie die Abstände der Waschzyklen deutlich. Die meisten sind erstaunt, wie lange die Haare bei Kindern frisch bleiben.

Haare haben einen natürlichen Selbstreinigungsmechanismus. Wenn sie nicht gewaschen und nur gebürstet werden, verteilt sich körpereigenes Sebum als Schutzschicht über das Haar. Du musst die Haare Deines Kindes also gar nicht allzu häufig waschen und es ist in Ordnung, wenn das Haarewaschen hin und wieder ausfällt.





KNIBBELN, KNEIFEN, HAAREDREHEN

Manche Kinder schlafen besonders schnell ein, wenn sie dabei an der Haut der Eltern knibbeln können. Andere kneten gern an der Brust, stecken dem Elternteil einen Finger in den Mund oder drehen die Haare der Mutter oder des Vaters. Knibbeln, Kneifen, Haaredrehen etc. gehören zu den Einschlafsignalen. Es gibt bewusst eingeführte Einschlafsignale (sogenannte Rituale wie Gutenachtgeschichten, Kuscheltier in den Arm nehmen etc.) und unbewusst eingeführte (auf dem Arm in den Schlaf tragen, im Auto in den Schlaf fahren).

- Biete Alternativen an. Es gibt Kuscheltiere, die weiche Lederohren haben, an denen Ihr Kind knibbeln kann. Wenn es Haare drehen möchte, kann eine Echthaarpuppe das elterliche Haar ersetzen. Kinder, die mit dem Kopf auf dem elterlichen Arm liegen wollen, sind oft auch mit einer Zugluftrolle zufrieden.
- Starte den kalten Entzug. Ritualisiertes Knibbeln, Haaredrehen und Kratzen lässt sich nur selten sanft entwöhnen. Sag Deinem Kind, dass Du das nicht mehr aushalten kannst, weil es wehtut, und unterbinde liebevoll die Knibbelversuche. Begleite die Wut und die Trauer über den Verlust des für das Kind entspannenden Rituals. Findet gemeinsam neue Rituale.

Sobald Dir ein Einschlafsignal nicht guttut, solltest Du es schnellstmöglich abändern. Werde nicht zum Märtyrer!



LANGES AUFBLEIBEN



Im Alter zwischen 3 und 4 Jahren fangen viele Kinder an, plötzlich nur noch sehr spät einzuschlafen. Sie sind teilweise bis 21 oder 23 Uhr wach. Aber auch jüngere oder ältere Kinder tun sich zeitweise sehr schwer, abends in den Schlaf zu finden. Vor allem nach der Zeitumstellung im März oder nach einer Schnullerentwöhnung wollen manche Kinder partout nicht mehr ins Bett.

- Streiche den Mittagsschlaf. Der Schlafbedarf von Kindern ändert sich immer wieder – langes Aufbleiben signalisiert, dass kein Tagschlaf mehr erforderlich ist oder die Schlafdauer insgesamt verkürzt werden sollte.
- Dunkle Sie das Zimmer, in dem Dein Kind schläft, so gut es geht ab, um den Biorhythmus zu überlisten.
- Lass Dein Kind sich vor dem Schlafen richtig austoben. Manche Kinder brauchen vor dem Zubettgehen keine Ruhephase, sondern richtig viel Action.
- Probiere selbstbestimmtes Einschlafen aus: Dein Kind darf in seinem Zimmer spielen, bis es wirklich müde wird, und geht dann selbstständig ins Bett.

Atme durch – auch das ist nur eine Phase, die fast alle Eltern früher oder später erleben. Biete Deinem Kind an, das es sich bei Dir im Zimmer auf eine Matratze legt, während Du selbst in diesem Zimmer noch am PC arbeitest oder liest. Den meisten Kindern reichen die Nähe und die monotonen Geräusche, um doch in den Schlaf zu finden.



LÜGEN



Eine »echte« Lüge setzt allerdings voraus, dass das Kind bewusst die Unwahrheit sagt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Dazu muss die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, bereits entwickelt sein, denn eine Lüge funktioniert nur, wenn der andere sie auch glaubt. Die Erkenntnis, dass man selbst über einen anderen Wissensstand verfügt als eine andere Person, und dies zum eigenen Vorteil ausnutzen kann, ist ein großer Entwicklungsschritt. Die Reaktion sollte auf den Grund der Lüge abgestimmt sein:

- Fantastische Lügen in der magischen Phase: Sprich nicht von Lügen, Dein Kind lässt nur seine Fantasie spielen. Fantasieren mit oder äußere augenzwinkernd Zweifel.
- Lügen aus Angst vor Strafe oder Scham: Überdenke Deine bisherigen Reaktionen auf Ungeschicklichkeiten. Etabliere eine Wiedergutmachungskultur in Deiner Familie: Überlegen Sie dafür gemeinsam, wie Ihr Kind einen entstandenen Schaden verringern oder wieder gut machen kann. Das stärkt die Empathie des Kindes!
- Lügen, um sich wichtig zu machen oder anzugeben: Das ist eine ganz normale Phase. Relativiere unaufgeregt und überlege, ob es eventuell zu viel Wettbewerbskultur in der Familie geben könnte.

Studien ergaben, dass 96% aller Kinder regelmäßig lügen. Erwachsene auch. Beachte auch: Kinder vergessen manchmal Dinge oder blenden sie aus und sind sich mancher Lüge daher gar nicht bewusst.



MÄKELN BEIM ESSEN



Wenn Kinder mit 12 bis 18 Monaten den Schoß der Eltern verlassen, ändert sich oft ihr Essverhalten. Die Natur hat es zum Schutz vor Giftigem eingerichtet, dass sie nun kaum noch unbekannte Nahrung essen. Vor allem bitteres Gemüse ist unbeliebt. Essen sollte immer freiwillig sein. Wir entscheiden, was wir unseren Kindern anbieten, und unsere Kinder entscheiden, wie viel sie davon essen.

- Biete möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel im ersten Lebensjahr an, denn was das Kind schon kennt, isst es mit Glück auch in der Mäkelphase.
- Bei manchen Kindern isst das Auge mit: Probiere es mit kleineren Portionen, trennen die Zutaten strikt, richte das Essen kreativ an.
- Versuche, Deinem Kind Vitamine durch püriertes Gemüse in Saucen oder durch Säfte zuzuführen.
- Bieten Lebensmittel immer wieder an. Durchschnittlich braucht es 18 Versuche, bis ein Kind freiwillig kostet.
- Einige Kinder hassen bestimmte Konsistenzen von Essen. Vertrauen Deinem Kind. Manchmal steckt eine Schluckstörung oder eine Allergie dahinter. Lassen Sie einen Verdacht darauf ärztlich abklären.

Auch wenn sich Kinder einseitig ernähren, führt das nur selten zu Mangelerscheinungen. Wochenlang nur Nudeln? Kein Problem – Kinder holen sich über kurz oder lang, was sie brauchen. Das ergab auch eine Langzeitstudie der Universität Stanford.



MEDIKAMENTE NEHMEN



Wenn Kinder Medizin nehmen sollen, aber die Kooperation verweigern, ist das für uns Eltern besonders schlimm, denn wir sorgen uns natürlich sehr um die Gesundheit unserer Kleinen. Evolutionsbiologisch ist es Kindern eingraviert, keine Dinge zu essen, die seltsam schmecken und die nicht auch von den anderen Familienmitgliedern gegessen werden. Gerade bei Antibiotika überlegen viele Eltern, ob sie sich über die Totalverweigerung der Kinder hinwegsetzen und die Medizin einfach »reinzwingen« sollten. Leider klappt dieses Zwingen meist überhaupt nicht. Oft spucken die Kinder das Medikament gleich wieder aus oder müssen sich sogar übergeben.

- Auch wenn Dein Kind noch klein ist: Erkläre immer genau und in sanftem Ton, was Du
- (oder der Kinderarzt) als Nächstes tun wird.
- Variiere bei einer Verweigerung die Darreichungsform (Zäpfchen, Tabletten, Saft, Tropfen, Spray) oder das Präparat (Antibiotika können sehr unterschiedlich schmecken). Sprich unbedingt mit Deinem Kinderarzt.
- Gib die Säfte mit Plastikspritzen (natürlich ohne Nadel!) statt Löffeln in den Mund ein (am besten in eine Wangentasche und nicht direkt in die Mundhöhle). Viele Kinder lieben es, die Spritze selbst zu bedienen.
- Augentropfen können bei geschlossenem Lid in den Augwinkel (nasenseitig) getropft werden und verteilen sich beim Öffnen der Augen.



NICHT EINSCHLAFEN WOLLEN



Fast jeden Abend passiert dasselbe: Anstatt einzuschlafen, kommt Dein Kind gefühlte 100 Mal aus seinem Zimmer, verlangt ein Glas Wasser, muss zur Toilette, es ist ein Monster unterm Bett, es ist zu heiß oder zu kalt, das Kuscheltier ist plötzlich weg oder es muss unbedingt noch eine Geschichte aus dem Kindergarten erzählen.

- Begleite Dein Kind in den Schlaf und betrachte diese Zeit als exklusive Kuschelzeit.
- Versuchen, Dein Kind selbstbestimmt schlafen zu lassen. Das geht bei vielen auch schon mit 2 Jahren!
- Geschwister schlafen gemeinsam in einem Geschwisterbett besser als allein, da eine Bindungsperson in ihrer Nähe ist. Bitte noch nicht mit Baby umsetzen, das ist gefährlich.
- Schauen von Dir aus während der Einschlafphase etwa alle 5 Minuten nach Deinem Kind, So wird das Bindungsband gar nicht erst gedehnt und es findet entspannter in den Schlaf.

Das kindliche Gehirn verbindet Einschlafen noch immer mit Gefahr, obwohl es im Kinderzimmer keine Hyänen oder andere wilde Tiere gibt. Sobald das Licht ausgeht, reagiert das Gehirn so, wie es vor tausenden von Jahren reagiert hat – mit Stress. Der Stress aktiviert das Bindungsband und zieht Kinder unweigerlich zu ihrem sicheren Hafen: ihren Eltern.



PETZEN



»Schau, Nina wirft mit Sand! Das darf man nicht!« Petzen gilt als gesellschaftlich unangemessenes Verhalten. Dabei dient es kleinen Kindern vor allem dazu, Regelsysteme zu prüfen. Sie vermelden lautstark unangemessene Handlungen anderer Kinder, um zu erfahren, ob für das andere Kind dieselben Regeln gelten wie für sie selbst.

- Normalerweise will Ihr Kind durch das Petzen nur eine Bestätigung der Regel hören. Du kannst einfach nur sagen: »Du hast recht. Das Verhalten ist nicht in Ordnung!«
- Frage: »Und was denkst du, was könntest du nun machen?« Oft erhofft sich ein Kind elterliche Unterstützung, weil es Konflikte noch nicht allein lösen kann. Diese Reaktion regt komplexe Denkprozesse an und fördert die Selbstständigkeit.
- Rüge Dein Kind nicht für das Petzen. Es will dem anderen Kind keinen Ärger einbringen, sondern nur die Regeln überprüfen.
- Sprich mit Deinem Kind über »gute« und »schlechte« Geheimnisse. Schlechte (also Gefahr für Leib und Seele) sollen unbedingt gepetzt werden!

Beim Petzen wird selten gelogen – Studien ergaben, dass die gepetzten Sachverhalte zu etwa 90% der Wahrheit entsprachen. Auch wenn man das Gefühl hat, dass Kinder ununterbrochen petzen – in Wirklichkeit kommen sie im Schnitt nur in jeder 15. Situation, in der ihnen subjektiv Unrecht widerfährt, zu den Eltern.



RUMWUSELN

Einige Kinder neigen in besonderen Situationen dazu, unruhig umherzuwuseln. So können sie beispielsweise beim Vorlesen oder im Theater kaum ruhig sitzen bleiben, springen auf, laufen umher oder stellen viele Zwischenfragen. Andere scheinen beim Einschlafen keine Ruhe zu finden und durchpflügen intensiv das Bett, bevor sie dann urplötzlich in den Schlaf fallen. Durch die motorische Unruhe werden innere Spannungen abgeleitet. Das stört jedoch unter Umständen.

- Versuche, nicht genervt zu sein. Das Wuseln ist kein Zeichen mangelnden Interesses oder von Langeweile. Ihr Kind baut lediglich Stress ab. Es hört aber zu!
- Biete Deinem Kind die Möglichkeit, die motorische Unruhe abzuleiten. Geeignet sind Motorikspielzeuge – zum Beispiel Fidget Cube, Tangle, Knobelspielzeug – oder Knete.
- Lass Dein Kind beim Vorlesen im Zimmer herumlaufen, hüpfen oder schaukeln.
- Beim Einschlafen kannst Du Dein Kind einfach wuseln lassen, das gehört zum Einschlafritual dazu und wird im Laufe der Zeit weniger. Wichtig ist, es vor dem Herausfallen aus dem Bett zu schützen.

Das Wuseln ist für Kinder eine Möglichkeit, Anspannung in genau dem Moment abzubauen, in dem sie sich aufbaut. Andere Kinder sind während des Vorlesens oder des Theaterstücks leise und ruhig, explodieren aber hinterher stark, wenn alles vorbei ist. Bei diesen Kindern bietet es sich an, beim Vorlesen immer wieder zu pausieren, dem Kind Fragen zu stellen oder einfach kurz Quatsch zu machen, um die Anspannung abzubauen.



QUENGELN AN DER KASSE



»Quengelware« heißen die vielen köstlichen und bunten Süßwaren an der Kasse im Supermarkt. Aber auch der Rest des Sortiments ist für Kinder sehr verlockend. Fast alle Eltern erleben daher in der Autonomiephase Wutanfälle im Supermarkt, weil sie immer wieder »Nein!« sagen müssen, da bestimmte Dinge einfach nicht im Budget oder ungesund sind. Diese Situationen setzen Eltern oft sehr unter Druck und es fällt ihnen schwer, gelassen und standhaft zu bleiben.

- Sei vor dem Betreten des Marktes innerlich klar in Deinen Entscheidungen und eiere nicht herum. Eine erwachsene Person, die sich nicht traut, ein »Nein« freundlich, aber felsenfest auszusprechen, gibt unnötig Spielraum für Diskussionen. Natürlich wäre auch ein »Ja« okay. Du musst Dir nur sicher sein.
- Enttäuschung aktiviert dieselben Hirnregionen wie körperlicher Schmerz. Kein Wunder also, dass unsere Kinder oft im Supermarkt ausrasten – die Enttäuschung tut ihnen wirklich weh! Dein Kind braucht jetzt Dein Einfühlungsvermögen. Signalisiere, dass die Gefühle okay sind und dass Du die Enttäuschung verstehst. Bleibe dennoch bei Deinem »Nein«, denn es war ganz sicher wohlüberlegt.
- Überlege, ob es besser ist, den Supermarkt zu verlassen. Manche Kinder können sich bei einem Ortswechsel schneller beruhigen.



SAUBER WERDEN



Die meisten Kinder zeigen irgendwann Interesse an der Toilette. Oft verschwindet das Interesse jedoch auch wieder, ohne dass das Kind sauber geworden ist. Stattdessen sträubt es sich, ein Töpfchen zu benutzen oder überhaupt über das Thema zu sprechen.

- Biete bei Interesse des Kindes ein Töpfchen an, um ihm die Gelegenheit zu geben, es für sich auszuprobieren. Studien zeigen jedoch, dass ein gezieltes Training den natürlichen Prozess nicht beschleunigt.
- Beginne am besten bei warmem Wetter draußen ohne Hose, sodass das Kind den Prozess »Gefühl im Körper – Muskelentspannung – Pipi kommt – es wird nass« gut nachvollziehen kann.
- Nasse Hosen gehören zum Lernen dazu! Ein Kind muss ausprobieren können, wie sich »zu spät, um es noch auf die Toilette zu schaffen« anfühlt. Jeder Pipiunfall bringt Dein Kind dem Trockenwerden näher.
- Belohnungssysteme fürs Trockenwerden sind unnötig. Alle Kinder wollen die Windel irgendwann loswerden. Bei einigen dauert es länger als bei anderen.

Hab realistische Erwartungen: Zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag werden nur etwa die Hälfte aller Kinder tagsüber trocken. Bis zum vierten Geburtstag schaffen das weitere 40%. Die restlichen 10% sind dann in der Regel bis zum fünften Geburtstag tagsüber windelfrei.



SCHIMPFWÖRTER

Im Alter zwischen 3 und 5 Jahren entdecken viele Kinder Schimpfwörter und experimentieren fleißig damit herum. »Du blöde Pupskackawurst!«, schallt es dann vielleicht den entsetzten Eltern entgegen. Kinder erkennen schnell, dass Erwachsene zuverlässig angespannt auf bestimmte Wörter reagieren – ein enormes Forschungsfeld für die kleinen Emotionssammler*innen! Was bringt Papa schneller auf die Palme? Wann schaut Oma besonders entsetzt? Und warum eigentlich? Was ist das Besondere an diesen Wörtern?

- Bleib so entspannt wie möglich. Bleibt die interessante Reaktion aus, suchen sich
- Kinder schnell andere Ursache-Wirkungs-Forschungsfelder.
- Sag Deinem Kind in ruhigem Ton, welche Wörter Du auf keinen Fall hören willst und sei kompromissbereit bei kleineren Flüchen.
- Wandel Eure eigenen Schimpfwörter gesellschaftstauglich ab, zum Beispiel: »Scheibenkleister« oder »What the fish«. So verhinderst Du, dass Dein Kind unerwünschte Wörter aufschnappt.
- Erlaube Schimpfwörter lokal begrenzt. Im Bad darf »Scheiße« gesagt werden, so oft das Kind will – sonst bitte nicht. Das nimmt den Reiz des Verbotenen.

Sei Dir bewusst, dass Kinder die Schimpfwörter vor allem von Erwachsenen aufschnappen. Sei Vorbild! Nutze selbst ausschließlich Schimpfwörter, die Du auch aus dem Mund Deines Dreijährigen akzeptieren kannst.





TREPPE STEIGEN

Während für uns Stufen meist nur etwa knöchelhoch sind, muss ein anderthalbjähriges Kind seine Beinchen fast bis zum Po hochheben, um sie zu bewältigen. Umgerechnet auf Erwachsene ist das etwa so, als müssten wir Stufen erklimmen, die doppelt so hoch wie üblich sind – eine ganz schön große Kraftanstrengung!

- Trag Dein Ihr Kind, wenn es danach verlangt. Am einfachsten geht das mit einer Trage. Mach Dir keine Sorgen, dass das Dein Kind faul macht. Jedes Kind will sich weiterentwickeln. Das ist in seinem biologischen Bauplan so vorgesehen.
- Hänge zur Motivation wechselnde Bilder an den Treppenabsätzen auf – Dein Kind wird wissen wollen, was als Nächstes kommt, und vor Neugier gar nicht bemerken, dass es die Treppen allein hochläuft.
- Achte auf die Kleidung: Schneeanzüge und Gummistiefel erschweren Treppensteigen enorm. Zieh Deinem Kind schwere Kleidungsstücke schon am untersten Treppenabsatz aus.

Verweigern Kinder leichte Aufgaben (beispielsweise Treppen mit wenigen Stufen), kann das auch andere Ursachen haben. Manchmal sind sie müde, hungrig oder haben großen inneren Stress. In diesem Fall suchen sie intuitiv einen Reibepunkt, um explodieren zu können. Das hat nichts mit dem Testen von Grenzen zu tun, sondern dient der Psychohygiene.



WEGLAUFEN



Manche Kinder rennen gerne zum Spaß weg. Andere haben einen sehr ausgeprägten Jagdinstinkt. Sehen sie eine Katze oder einen Fußball, rennen sie ohne Rücksicht auf Verluste einfach los und jagen hinterher. Dabei sind sie so fokussiert, dass sie die Rufe der Erwachsenen nicht mehr hören. Da die menschliche Ohrmuschel eher nach vorn gerichtet ist, hören sie Geräusche, die von hinten kommen, nicht sehr gut. Dadurch kann es vor allem im Straßenverkehr schnell zu gefährlichen Situationen kommen.

- Vermeide bis zum Alter von etwa 3 Jahren, »Fangen« zu spielen. Erst danach können Kinder zwischen den Situationen »Fangen spielen erlaubt« und »Fangen spielen gefährlich« unterscheiden.
- Mache ein gezieltes Verkehrstraining, sobald Dein Kind laufen kann, und übe dabei, an **jeder** Straße **immer** stehen zu bleiben.
- Wie zerstörerisch ein Autoreifen sein kann, kannst Du mit Obst oder Gemüse eindrucksvoll demonstrieren. Im kindlichen Gehirn ist »Auto« nicht als Gefahr abgespeichert – anders als zum Beispiel »Hunde« und »Feuer«.
- Triff immer konkrete, unmissverständliche Absprachen, wie weit Dein Kind allein laufen darf (»Bis zur nächsten Laterne!«). Für Dein Kind ist »Lauf nur so weit, dass Du mich noch kannst« verständlicher, als »Lauf nur so weit, wie ich dich sehen kann«



WINDELN WECHSELN



Viele Kinder lassen sich ungern die Windeln wechseln. Gerade Windeln mit Stuhlinhalt scheinen von einigen Kindern vehement verteidigt zu werden. Das hat nicht selten zur Folge, dass es zu regelrechten Wickelkämpfen zwischen Eltern und Kind kommt.

- Manche Kinder möchten nicht auf dem Rücken liegen, weil sie sich dann hilflos ausgeliefert fühlen. Mit etwas Übung gelingt das Wickeln auch in anderen Positionen.
- Anderen Kindern ist die Kälte unangenehm. Versuche es mit einem Heizstrahler oder vorgewärmten Tüchern und Windeln.
- Viele Kinder wollen nicht im Spiel unterbrochen werden und fürchten, dass sie nach dem Wickeln nicht mehr dorthin zurückkönnen. Bringe Dein Kind nach dem Wickeln immer in die Situation zurück, aus der Du es geholt hast.
- Kündige das Wickeln mehrfach vorher an, so können sich Kinder besser darauf einstellen.
- Nutze spannendes Spielzeug, das exklusiv am Wickeltisch verfügbar ist oder mache beim Wickeln herrlichen Quatsch und es damit zu einem besonderen Erlebnis.

Es gibt Kinder, die gerne treten, wenn sie auf dem Wickeltisch liegen. Das machen sie nicht aus böser Absicht oder um den Eltern wehzutun, sondern einfach aus Bewegungsfreude und vielleicht auch, um zu schauen, was dann passiert. Es ist ein Ursache-WirkungsExperiment. Drehe Dein Kind einfach um 90° oder 180°.



WETTERGERECHTE KLEIDUNG



3°C minus, aber das Kind will nur im Kleid und ohne Schuhe aus dem Haus? Oder es weigert sich, die Jacke oder eine Mütze anzuziehen? In einigen Familien gibt es regelmäßig Diskussionen und Streit darüber, welche Kleidung für die aktuelle Witterung angemessen ist. Gerade in Situationen, in denen Zeitdruck herrscht, kann das viel Energie kosten.

- Jeder Mensch empfindet Temperaturen anders – und Kindern ist oft viel wärmer als Erwachsenen. Damit Kinder lernen, sich für die richtige Kleidung zu entscheiden, müssen wir sie experimentieren lassen. Lasse Dein Kind Erfahrungen sammeln. Es wird merken, wann ihm zu kalt oder zu warm ist.
- Was es nicht kann, ist voranzuplanen und daran zu denken, dass es später vielleicht einen wärmeren Pullover braucht. Das ist unsere Aufgabe als Eltern. Nimm angemessene Kleidung mit und gib sie Deinem Kind dann, wenn es sich umentscheidet.
- Auch den Sinn von Matschkleidung und Gummistiefeln müssen manche Kinder erst selbst herausfinden.



Wichtiger als der Schutz vor Kälte ist ein durch genügend Vitamine, ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft fittes Immunsystem und im Winter eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen, um die Nasenschleimhäute feucht zu halten.

ZÄHNE PUTZEN



Zähne putzen ist für Kinder häufig ein nervendes Ärgernis. Oft liegt die Verweigerung auch daran, dass gerade ein neuer Zahn wächst und den Kindern das Putzen an der Stelle wehtut. Da sie noch nicht über den Weitblick verfügen, wie unangenehm Karies sein kann, können Eltern nicht mit vernünftiger Einsicht rechnen.

- Lies mit Deinem Kind Bücher über das Zähneputzen, um es für das Thema zu begeistern!
- Variiere die Zahncreme, manche schmecken wirklich unangenehm scharf für Kinder.
- Mache richtig Quatsch beim Zähneputzen. Denke Dir lustige Geschichten aus, wen oder was Du da gerade im Mund wegputzen musst.
- Entwickle ein eigenes Zahnputzlied. Das Internet bietet zahllose Ideen als Grundlage.
- Lass Dein Kind während des Putzens Bücher, Fotos oder kleine Videos anschauen.
- Nutze elektrische Zahnbürsten, ggf. mit spielerischen Motivations-Apps.
- Putze um die Stellen, an denen ein neuer Zahn wächst, vorsichtig herum.

Lasse Dir Deine Zähne mal zum Spaß von Deinem Partner, Deiner Partnerin oder Deinem Kind putzen. Irgendwie unangenehm und etwas ungelentk, oder? Daher sollten Eltern sehr sensibel putzen, um einen Zahnputzstreik zu vermeiden.

