

WUT IM BAUCH

„Nein!“ ist das Wort, das ich zurzeit am meisten zu Hause höre. Mein jüngster Sohn ist zwei Jahre alt und gerade mitten in der sogenannten Trotz- und Autonomiephase. Das bedeutet für unser Familienleben, dass schon morgens das Anziehen zu einer kleinen „Herausforderung“ wird. Mein Sohn will natürlich lieber Spielen, als sich anziehen (lassen) und läuft erstmal eine Runde durch die Wohnung und ruft „Nein, nein“. Sind wir dann irgendwann angezogen am Frühstückstisch, will er alles alleine machen und ist unheimlich wütend, wenn etwas nicht klappt. Aber Mama darf auf keinen Fall zu schnell ihre Hilfe anbieten, dann wird er richtig sauer.



So häufen sich die Situationen am Tag. Er möchte oft, dass ich mit ihm mitspiele, was ich auch sehr gerne tue, aber wehe ich setze den Baustein falsch oder mache etwas, das eigentlich er machen wollte. Dann ist es wieder da, dieses kleine Wutmonster, das „Nein, nein, nein“ ruft und alles durch die Gegend wirft.

Ich bin mir sicher, viele von euch kennen diese Situation. Deswegen möchte ich heute meine persönlichen Erfahrungen, gepaart mit einigen Erziehungstipps aus unserer pädagogischen Beratung, mit euch teilen.

Egal, ob sich euer Kind in der Trotz- und Autonomiephase befindet, oder einfach gerade eine Entwicklungsphase hat, in der ihr häufig mit Wut und Ablehnung euch gegenüber konfrontiert seid, müsst ihr euch immer eins sagen:

Euer Kind ist nicht wütend und aggressiv, um euch zu ärgern. Das „Nein“ zu euch, ist gleichzeitig ein „Ja“ zu sich selber und seiner wachsenden Ich- Identität. Kinder setzen dadurch Grenzen, nehmen sich selber in ihren Bedürfnissen wahr und entwickelt ihre Persönlichkeit.

Oft ist für uns nicht ersichtlich, was eigentlich gerade genau das Problem ist und dadurch werden wir innerlich auch wütend, vor allem, wenn wir dem Kind eigentlich helfen wollen und Gutes tun möchten. Die Ablehnung, die die Kinder in dem Moment uns Eltern entgegenbringen, kann sehr schmerzhaft sein. Diese Gefühle machen traurig, wütend und auch ein Stückweit ohnmächtig.

Was kann man nun tun, um diese Situationen für alle Seiten leichter zu machen?

Ihr solltet euer Kind gut im Blick haben, um besser errahnen, beobachten und verstehen zu können, was die Wut ausgelöst hat.

Wenn die Wut eures Kindes herauskommt, versucht trotzdem für euer Kind da zu sein, zu zeigen, ich bin für dich da und es ist okay, dass du jetzt wütend bist. (Ich weiß, das ist manchmal sehr schwer).

Versucht euer Kind wertfrei sprachlich zu begleiten- ihm seine Gefühle zu übersetzen: „Ich sehe, du bist jetzt ganz wütend, weil du dir deinen Joghurt eigentlich allein aufmachen wolltest und es nicht geklappt hat“ (Autonomie). So zeigt ihr dem Kind, dass es in seinem Bedürfnis selbstständig zu sein, wahrgenommen wird. Besonders viel Feingefühl ist immer dann gefragt, wenn das Bedürfnis eures Kindes, nicht mit eurem Bedürfnis übereinstimmt. Zum Beispiel wenn ihr losmüsst und euer Kind sich nicht anziehen möchte, weil es weiterspielen will. Wichtig ist, dass ihr immer rechtzeitig ankündigt, dass ihr gleich loswollt und euer Kind nur noch ein bisschen spielen kann. Wenn ihr es rechtzeitig

ankündigt, könnt ihr die Frustration geringer halten und euch auch darauf berufen, wenn sich das Kind dann anziehen „muss“.

Kinder erfahren so eine gewisse Vorhersehbarkeit, erlernen eigene Bedürfnisse zurück zu stellen und dass es die Möglichkeit, von Kompromissen gibt. „Du darfst jetzt noch ein bisschen spielen, danach ziehen wir uns aber an und gehen los“.

Wenn ihr jedoch merkt, dass die Wut in eurem Bauch wächst und das Verhalten eures Kindes bei euch so heftige Emotionen weckt, dass ihr kurz davor seid selber wütend und vielleicht sogar aggressiv zu reagieren, dann nehmt euch eine Pause. Geht aus der Situation, lasst das Kind in Ruhe. Atmet tief durch, zählt innerlich bis 40 und wenn die Möglichkeit besteht, überlasst jemand anderem die Situation (z.B. Partner). Wut mit Gegenwut hilft nicht. Wenn ihr wütend werdet, erlebt das Kind euch als hilflos- und es lernt, dass Wut und Aggression scheinbar Lösungswege sind, aber genau das wollen wir ja eigentlich nicht. Es ist daher so wichtig, den Kindern ruhig entgegenzutreten und alternative Verhaltensweisen, wie Kompromisse zu finden und manchmal auch eigene Bedürfnisse zu Gunsten anderer zurück zu stellen. Das bedeutet aber nicht, dass ihr alles erlauben sollt.

Ihr müsst für euch Grenzen und feste Regeln setzen, die dem Kind Orientierung geben. Eine klare Grenze sollte immer sein, dass Gewalt gegen Menschen und Zerstörung von Dingen keine Lösung sein kann. Eine weitere Grenze und Regel kann sein, dass das Kind nach dem 3. Mal Rufen kommen muss, oder nach der vereinbarten Spielzeit aufräumen muss, bevor es Fernsehen darf. Wichtig ist, dass diese Regeln und Grenzen fest sind und nicht daran gerüttelt werden sollte.

Ihr solltet auch darauf eingehen, was euer Kind in der Situation des „Wutausbruchs“ braucht. Oft sind die Kinder mit Worten nicht zu erreichen, sprecht trotzdem ruhig mit ihm. Sucht vorsichtig Körperkontakt und wenn ihr merkt, das Kind will gerade allein sein, lasst es alleine. Viele sehr junge Kinder sind in diesem Moment von ihren Gefühlen so überwältigt, dass sie sogar sehr engen Körperkontakt suchen und bitterlich zu weinen anfangen. Sie wirken dann wie Babys. Haltet sie, seid für sie da, auch wenn euch eigentlich nicht danach ist, weil ihr euch selber gerade so geärgert habt. Kinder die Halt und Nähe suchen, müssen dies unbedingt bekommen, sonst fühlen sie sich im Stich gelassen. Bald werden eure Kinder sich selber regulieren können, bis dahin brauchen sie euch.

Es gibt auch Kinder, die schon die Fähigkeit hatten sich und ihre Gefühle zu regulieren, aber in bestimmten Phasen, wieder in kleinkindhaftes Verhalten verfallen. Vielleicht bemerkt ihr das momentan bei euren Vorschulkindern. Sie erreichen gerade eine Reife und Selbstständigkeit, die ihnen auch Angst machen kann. Ich kann mir vorstellen, dass die aktuelle Situation für die Vorschulkinder tatsächlich am Schwierigsten ist. Sie vermissen ihre Freunde und wissen nicht wann sie sie wiedersehen. Sie sind traurig, dass sie diese besondere Zeit nicht in der Kita verbringen können und gleichzeitig aufgeregt wegen der bevorstehenden Einschulung.

Diese Zeit, so schwer wie sie gerade ist, bietet aber auch eine Chance. Familien wachsen wieder enger zusammen. Man merkt was eigentlich wichtig ist und ihr habt die Chance euch die Zeit für eure Kinder zu nehmen. Wann habt ihr das letzte Mal so viel miteinander gespielt, gebastelt, den Wald besucht oder ohne Hektik ein Buch angeschaut? Es ist toll für die Kinder, wenn ihr mit ihnen im Kinderzimmer seid, mit ihnen spielt und Interesse an ihrer kleinen Phantasiewelt zeigt.

Wenn das Verhalten eurer Kinder euch gerade zum Verzweifeln bringt, versucht einmal euch nur auf das Positive am Tag zu konzentrieren und jedes positive Verhalten bewusst wahrzunehmen und wenn möglich auch zu benenne: „Wie schön, dass du das schon alleine machst.“, „Du kannst aber tolle Häuser bauen...“ Wenn ihr euch wieder mehr auf das Gute konzentriert, wird das anstrengende Verhalten bald weniger werden. Positive Aufmerksamkeit (gesehen und gelobt werden) ersetzt dann negative Aufmerksamkeit (Quatsch machen, um gesehen zu werden).

Es ist wichtig, dass wir die Fassung bewahren und auf keinen Fall gewaltvoll reagieren. Es kann immer passieren, dass wir mal laut werden, aber es darf nicht der Normalzustand sein und wir müssen uns dann auch entschuldigen können, denn auch da haben wir eine Vorbildfunktion.

Ich bin inzwischen auch entspannter, da ich das morgendliche Spiel meines Sohnes schon kenne, plane ich immer genug Zeit ein. Mein Jüngster kann morgens noch seine „Nein, nein, nein“ - Runde im Schlafanzug durch die Wohnung drehen, ich bleibe entspannt und ich renne nicht hinterher. Ich atme tief durch und sage ihm: „Gut, dann gehe ich eben nochmal ins Bad und mache mich fertig“ jetzt ratet mal wer nach zwei Minuten neben mir steht und sich anziehen will, weil er Hunger hat? Mein kleiner Sohn. Denn das Weglaufen macht so gar keinen Spaß und nun hat er entschieden zu kommen. Jetzt muss er dafür kurz auf mich warten....

Heute mal mit ganz persönlichen Grüßen von eurer Susanne

Im Auftrag der Kita Waldsternchen 😊