



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Die Trotzphase

Teile diesen Article

X



## Die Trotzphase

Wutbündel, Trotzköpfchen, Zornprinzessin... Wie, mit Wutanfällen richtig umgehen?

<https://www.babyservice.de/trotzphase> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Die Trotzphase

Wutbündel, Trotzköpfchen, Zornprinzessin... Wie, mit Wutanfällen richtig umgehen?

- Teilen

Im Verlauf des dritten Lebensjahres kommt dein kleiner Schatz vielleicht, wie viele Kleinkinder, in die sogenannte Trotzphase. Aber warum eigentlich?

Das Selbstbewusstsein wächst und damit der eigene Wille. Oft möchte dein Kind jetzt etwas, das aus verschiedensten Gründen einfach nicht oder noch nicht möglich ist. Das frustriert. Hilflos und naturgemäß unerfahren reagieren Kleinkinder mit Wut – die Trotzphase ist da.

Kompromisse eingehen, warten können oder verzichten muss erst gelernt werden. Bis dahin ist Wut ein kleinkindgerechtes Ventil. Hilf deinem kleinen Zornbündel mit Verständnis und Geduld.

## **Hilflos, aber entspannt**

Wenn also ein solcher Wutausbruch kommt, denke daran: Es ist die Hilflosigkeit deines Kindes, die Frustration und Zorn auslösen. Begegne dem Ganzen möglichst gelassen, selbst wenn sich dein Kind öffentlich auf den Boden wirft, mit den Füßen tritt oder hartnäckig brüllt! Oft kannst du eh nur abwarten, bis sich der Sturm gelegt hat. Und tröste dich: Andere Eltern stehen dem ebenso hilflos gegenüber.

## **Trotzköpfchen in der Lernphase**

Es ist ein Lernprozess zu begreifen, dass andere auch Bedürfnisse haben und sich nicht alle Wünsche und Vorstellungen vereinbaren lassen. Kompromisse eingehen, warten können, mit Grenzen oder Misserfolgen umgehen können oder auch mal auf etwas verzichten müssen also erst geübt und gelernt werden. So werden aus kleinen Persönchen echte Persönlichkeiten.

## **Ablenkung für Wutbengel und Zornprinzessinnen**

Wenn du absehen kannst, dass es gleich zu einem Zornausbruch kommt, kannst du versuchen dein Kind abzulenken. Zum Beispiel mit einer Aufgabe, die es leicht bewältigen kann, oder einem Spiel.

## **Raus mit der Wut**

Biete deinem Kind die Möglichkeit, sich kontrolliert auszutoben. Lass zu, dass es wie wild auf einen Karton schlägt oder auf einer Matratze herumhüpft. Versuche selbst möglichst gelassen zu bleiben, den Überblick zu behalten und es gewähren zu lassen, bis es sich beruhigt. Achte dabei darauf, dass dein Kind weder sich noch andere verletzt. Unterwegs hast du diese Möglichkeit jedoch nicht immer. Aber du kannst mit einem kurzen Ortwechsel Beruhigung erreichen. Gehe z. B. im Restaurant für einen Moment vor die Tür, allein das kann ablenken und so schon helfen.

# Die richtige Reaktion

Schenke dem kleinen Wutbündel möglichst wenig Beachtung. Denn das nimmt dein Kind als Bestätigung wahr. Zu versuchen, mit einer Belohnung zu besänftigen, macht im schlimmsten Falle den Wahnsinn zur Methode. Dein Kind stellt fest: „Bekomme ich einen Wutanfall vor dem Süßwarenstand an der Supermarktkasse, dann kauft Mama mir einen Schokoriegel.“ Ausschimpfen oder Drohungen sind erst recht keine Lösung. Denn dadurch fühlt dein Kind sich unverstanden und ungerecht behandelt und es wird eher noch schlimmer.

## Alles wieder gut!

Wichtig ist in dieser Zeit auch das „sich wieder vertragen“: Denn dein Kind lehnt sich zwar gegen dich auf, aber es lehnt dich nicht ab, auch wenn du mal ein paar Minuten lang die „böse Mama“ bist. Zeige deinem kleinen Trotzköpfchen, dass du es weiterhin lieb hast, und kehre schnell wieder in den Normalzustand zurück. Auch ein Lob tut jetzt deinem Kind sehr gut.

## Auch diese Phase geht vorbei!

Einfach ist das nicht, aber versuchen dir trotzdem immer wieder zu sagen: „Das ist nur eine Phase. Die geht vorbei.“ Und lass dich unterwegs auch nicht von fremden Blicken irritieren. Die meisten Menschen haben Erfahrung mit Kindern und niemand hält dich für eine Rabenmutter oder einen Rabenvater. Vielmehr kannst du dir in der Regel eines tief empfundenen Mitgefühls sicher sein.

## Tipps zur Trotzphase

- Setze das Wort „nein“ möglichst sparsam ein. Wenn z. B. der Gurt am Kindersitz abgelehnt wird, gibt es keine Diskussionen. Will dein Kind aber unbedingt etwas anziehen, was in deinen Augen überhaupt nicht zusammenpasst – was soll's.
- Beuge vor. Hast du das Gefühl, ein Stimmungswechsel bahnt sich an? Versuche für Ablenkung zu sorgen. Am besten mit einem Spiel, bei dem sich dein Kind richtig austoben darf.
- Abendrituale einhalten. Gerade kleine Trotzköpfe brauchen sowohl Schlaf als auch feste Bettzeiten. Denn sind Kinder müde und überdreht, können Kleinigkeiten zu noch mehr Zorn führen.

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/trotzphase>

### Links

[1] <https://www.babyservice.de/trotzphase>

[2]

[https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/trotzphase&media=https://www.babyservice.de/sites/pnm\\_15artikel-310x310.jpg&description=Die Trotzphase](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/trotzphase&media=https://www.babyservice.de/sites/pnm_15artikel-310x310.jpg&description=Die%20Trotzphase)

[3] <https://twitter.com/share?text=Die%20Trotzphase%20&url=https%3A//www.babyservice.de/trotzphase>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/trotzphase>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147806>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>