

Trotz ist der innere Widerspruch beim Kind zwischen: „Ich will!“ und „Ich kann nicht!“ oder „Ich darf nicht!“. Das Kind ist unzufrieden. Oftmals ist weder für das Kind noch für die Eltern überhaupt erkennbar, was das Kind in der Trotzanfalls-Situation überhaupt möchte. Logische Argumente helfen in der Situation gar nicht, können den Trotzanfall höchstens noch verschlimmern.

Die Intensität eines Trotzanfalls kann nicht gemildert werden. Aber mit folgenden Tipps kann es gelingen die Trotzanfälle „angenehmer“ zu gestalten bzw. die Häufigkeit der Anfälle zu verringern.

Tipps:

- Das Kind soll **selbst zur Ruhe** kommen.
D.h. versuchen, den Anfall zu ignorieren. In der Nähe bleiben, aber das Kind während es tobt nicht trösten, da dies eine Einladung wäre, noch mehr zu schreien.
- **Situationen, die Trotzanfälle üblicherweise auslösen**, sollten in dieser Entwicklungsphase soweit möglich **vermieden** werden.
Wenn das nicht möglich ist: so schnell wie möglich erledigen.
- Während des Trotzanfalls sollten die Eltern folgende **Haltung** haben: „Ich weiß, es ist jetzt grad blöd für dich, aber ich kann auch nichts dafür!“.
D.h., zwar **Verständnis** äußern, aber sich **nicht** zum **Sündenbock** machen lassen.
- **Notlösung**, wenn das Ignorieren einmal schwer fällt: **Ablenken** – aber während des Trotzanfalls noch nicht trösten.
- Deutliche und konsequente **Grenzen** setzen.
- **Außerhalb der Trotsituation**: dem Kind sooft wie möglich die Möglichkeit geben, **kleine Entscheidungen** zu treffen (damit das Kind sich selbst als wirksam erleben kann!).
- Beim **gemeinsamen Spiel** dem Kind die Möglichkeit geben, sich **selbst als wirksam** zu erleben.
D.h. sich als Eltern auf das Spiel des Kindes zwar einlassen, aber so weit wie möglich Vorgaben (wie z.B.: „schau mal, das geht doch so“ oder „du musst das so und so bauen“) vermeiden.
- **Am Ende eines Trotzanfalls: Brücken bauen** (z.B. „schau mal, wir essen gerade, magst du zu uns kommen?“), **ablenken, trösten**.
Das Kind ist jetzt ganz fertig und braucht Trost und Zuwendung.
Bitte jetzt **keine Vorhaltungen** machen!