Kanton Zürich
Bildungsdirektion
kjz

Trotzen und selbstständig werden

Erziehung
2–5 Jahre

Die Trotzphase kann für Eltern zur Geduldsprobe werden, für Kinder ist sie aber wichtig. Trotzen ist ein notwendiger Schritt für die Persönlichkeitsentwicklung und nicht die Folge einer falschen Erziehung. Die folgenden Empfehlungen können helfen, die Trotzanfälle zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.

Warum trotzen Kinder?

Zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat wollen Kinder die Welt entdecken und entwickeln eigene Ideen. Dabei stossen sie immer wieder an Grenzen. Diese Grenzen können Regeln und Verbote der Eltern sein oder aber die eigenen Grenzen. Zum Beispiel weil sie etwas noch nicht so gut können, wie sie es gerne möchten. Das ist frustrierend und kann Kinder wütend und verzweifelt machen. Da sie noch nicht gelernt haben, mit ihren Gefühlen umzugehen, trotzen sie. Diese Erfahrungen sind sehr wichtig für Kinder. Sie legen den Grundstein, damit sie sich als Erwachsene an Regeln halten können. Auch helfen sie Kindern zu lernen, mit ihren Gefühlen sowie mit Stress und Frust umzugehen. Fachleute sprechen deshalb von einer Autonomiephase. Denn nicht das Trotzen ist in diesem Lebensabschnitt entscheidend, sondern das Selbstständigwerden.

Ihr Kind trotzt nicht, um Sie zu ärgern.

Wie und wann trotzen Kinder?

Die Trotzphase (oder Autonomiephase) kann ab dem 18. Monat beginnen und dauert bis zum Alter von ca. 4.5 Jahren. Sie ist bei jedem Kind unterschiedlich intensiv. Je nach Temperament kann auch ein stummer Protest oder der Rückzug in das eigene Zimmer Ausdruck von Trotz sein.

Sobald Ihr Kind ab dem dritten Lebensjahr lernt, sich mehr über Sprache und Handlungen auszudrücken, verringern sich die Trotzanfälle meist.

Wie können Sie Ihr Kind während eines Trotzausbruchs unterstützen?

Nehmen Sie es nicht persönlich: Ganz gleich, wie heftig ein Kind tobt oder schimpft, beziehen Sie es nicht auf sich. Ihr Kind ist wütend auf die Situation oder auf sich selbst.

Warten Sie, bis der Sturm sich legt: Wenn Ihr Kind einen Trotzanfall erlebt, ist es meist am besten, Sie lassen es in Ruhe, bleiben Sie aber immer bei ihm. Ihr Kind in diesem Moment zu trösten oder ihm die Situation zu erklären, macht es oft schlimmer.

Bleiben Sie sich treu: Geben Sie nicht nach, wenn Ihr Kind während eines Trotzausbruchs etwas möchte. Sonst lernt es, dass es etwas kriegt, wenn es nur genug tobt oder schreit.

Nehmen Sie Ihr Kind nach dem Ausbruch in den Arm: Kinder benötigen Trost und Nähe nach einem Wutanfall. Häufig haben sie ein schlechtes Gewissen. Haben Sie Verständnis für die frustrierende Situation und die ausgelösten Gefühle. Und zeigen Sie ihm, wie lieb Sie es haben.

Bestrafen Sie nicht: Liebesentzug, Drohungen, Abwertung oder Gewalt helfen Ihrem Kind nie. Beim nächsten Mal unterdrückt es aus Angst vor der Strafe die Wut. Es versteht aber nicht, was es falsch gemacht hat und lernt nicht, mit Frustration umzugehen.

Helfen Sie Ihrem Kind, Gefühle zu benennen: Es hilft, wenn Sie aussprechen, was Sie wahrnehmen. Ein Beispiel: «Du warst am Spielen und ich habe gesagt: ‹Jetzt müssen wir gehen›. Du wolltest lieber weiterspielen. Das hat dich dann so wütend gemacht, dass du das Spielzeug gleich rumgeworfen hast.»

Wie können Sie Trotzausbrüche reduzieren?

Trotzanfälle können nicht verhindert werden. Das Alter und das Temperament eines Kindes bestimmen, wie ausgeprägt es trotzt. Auch gehören Frustrationen zum Leben. Wenn Sie aus Angst vor einem Wutanfall keine Grenzen setzen, wird Ihr Kind diese wichtige Erfahrung nicht machen und den Umgang damit nicht lernen. Die Art und Weise, wie Eltern jedoch mit den Wutanfällen umgehen, kann beeinflussen, wie häufig die Anfälle vorkommen. Diese Empfehlungen können Ihnen dabei helfen:

- Versuchen Sie, so gut wie möglich Situationen zu vermeiden, in denen Ihr Kind häufig trotzt. **Beobachten Sie Ihr Kind, um kritische Momente zu erkennen und vorzubeugen.** Durst, Hunger, Langeweile, Müdigkeit oder Überforderung können zu einem Trotzanfall führen. Aber auch wenn ein Kind krank ist, kann es trotzen.
- Es gibt Übergänge, die zu Trotzanfällen führen können. Beispielsweise wenn Ihr Kind am Spielen ist und Sie es unterbrechen, um es zur Krippe oder zu den Grosseltern zu bringen. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie für solche Übergänge **genügend Zeit einplanen.**
- Um Ihr Kind nicht zusätzlich zu verwirren, sollten **Verbote und Regeln klar und altersgerecht formuliert werden.** Zum Beispiel dafür, wie man über die Strasse geht oder zum Umgang mit Geschwistern. Dabei ist weniger oft mehr. Ständige Anweisungen, wie: «Sei still!» oder «Pass auf!» nützen nicht viel. Zudem ist es hilfreich, die Regeln immer wieder dem Alter Ihres Kindes anzupassen. Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie ein Vorbild sind und sich selbst an die aufgestellten Regeln halten.
- Schaffen Sie Situationen, in denen **Ihr Kind selbstständig sein kann.** Muten Sie Ihrem Kind etwas zu und greifen Sie nicht zu schnell ein. Es ist hilfreich, wenn Sie dafür viel Zeit einrechnen.

Was tun, wenn es einem zu viel wird?

Es kann für Sie sehr belastend sein, wenn Ihr Kind immer wieder Wutanfälle durchlebt. Nicht nur das Schreien und Toben kann schwierig zu ertragen sein. Auch die Reaktionen, Meinungen, Vorwürfe anderer Personen. Zudem kann man von sich selbst enttäuscht sein, wenn man nicht so handelt, wie man es von sich erwartet. Wenn Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, wenden Sie sich an das Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjz) in Ihrer Nähe. Wir unterstützen Sie gerne. In Elternbildungskursen erhalten Sie zudem wertvolle Ratschläge. Nehmen Sie sich auch Zeit für sich selbst. Dabei können Sie zum Beispiel Babysitter, Kitas oder Spielgruppen unterstützen.

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Bei der Elternbildung Kanton Zürich finden Sie Kurse und Veranstaltungen zum Thema Erziehung: www.elternbildung.zh.ch
In der Broschüre **«Angebote für Eltern mit kleinen Kindern»** finden Sie pro Bezirk wichtige Anlaufstellen zur Babysittervermittlung, Spielgruppen sowie weitere hilfreiche Adressen.

Verschiedene **Podcasts** von Pro Juventute, Kinderspital Zürich und Elternbildung Schweiz helfen, um mit der neuen Situation umzugehen.
Der **Extrabrief «Trotzalter»** von Pro Juventute gibt Ihnen weitere Tipps zum Umgang mit Ihrem Kind.

Mehr zum Thema finden Sie in den kjz-Infoblättern **«Mein Kind hört nicht auf zu schreien!», «Eifersüchtig auf das neue Geschwisterchen»** und **«Streit und Rivalität unter Geschwistern».**
Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».
www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber

Wir unterstützen Sie.
Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.
www.zh.ch/kjz