

Strategie 5: Benennen ohne zu Werten:

Beispiel: Ihr Kind räumt seine Schuhe nach dem Ausziehen nicht weg und läuft in sein Zimmer und fängt an zu spielen. Sie möchten jedoch, dass es seine Schuhe erst wegräumt und dann in sein Zimmer geht.

Günstig (ruhige Stimmlage): „Max, ich sehe du läufst ohne Aufräumen in dein Zimmer. Komm in den Flur und räume deine Schuhe weg, damit du nicht darüber fällst.“

Ungünstig (aufgeregte Stimmlage):“Maaax!! Komm sofort her! Räum Deine Schuhe weg. Wie oft habe ich Dir das schon gesagt. So geht das nicht, du kennst doch die Regeln!?”

Fazit:

Alle Strategien sollten der jeweiligen Situation angepasst werden. Entwicklungsbedingt braucht Ihr Kind Ihr Verständnis zur Verarbeitung eines NEINS. Dies ist ein Lernprozess und dauert. Nehmen Sie Ihr Kind emotional an die Hand und begleiten Sie es durch diese Alltagskrisen hindurch. Aus diesen Erfahrungen lernt es wichtige Handlungsstrategien für später.



Bitte scheuen Sie sich nicht, sich bei uns zu melden, falls Sie Fragen haben. Wir sind für Sie da: am Telefon, per Mail und im persönlichen Gespräch.



Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

Familien- und Schulberatungsstelle

Wilhelmstr. 88

44649 Herne

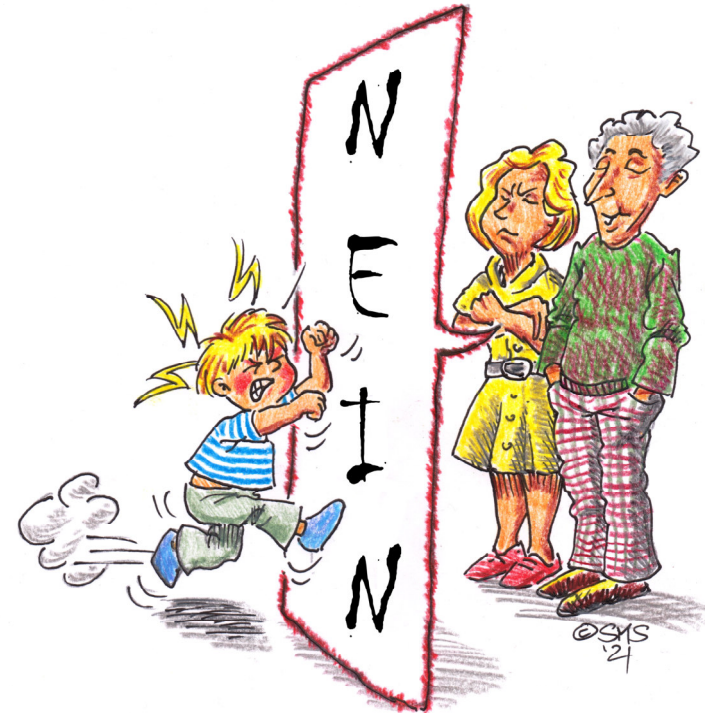
Tel. 02323 163640

Familien-Schulberatung@herne.de



(September 2021)

„Ich will ...!“ - Warum ein Nein so wichtig und so schwierig ist!



Die Gefühlswelt der Zwei- bis Vierjährigen gleicht oft einer Achterbahn. Je mobiler und selbstständiger das Kind wird, desto mehr möchte es alles alleine machen: Anziehen, Essen, Spielen, alleine bestimmen etc. Jeder Tag steckt voller neuer interessanter Erlebnisse und wecken in ihm den Wunsch, seine Ideen spontan zu verwirklichen. Diese Ideen folgen seinen inneren Bedürfnissen und Interessen und nicht der Logik! So kommt es häufig zu Konflikten und Missverständnissen, denn nicht erfüllte Bedürfnisse lösen sofort heftige Gefühle aus.

Was passiert bei einem Nein, Stopp oder Warte?

Eine besondere Herausforderung in der Entwicklung des kleinen Kindes ist der Umgang mit einem NEIN. Einerseits wirkt das NEIN wie eine Begrenzung. Sie stoppt und engt einen ein. Andererseits bietet ein NEIN dem Kind auch Sicherheit und Orientierung. Wenn ihr Kind seine Ideen umzusetzen beginnt, ist es ganz darauf fokussiert und hat nur sein Ziel vor Augen. Aufgrund seiner noch unreifen Gehirnstruktur, kann es in diesem Alter noch nicht die Folgen seines Handelns abschätzen. Ein Kind handelt spontan und konzentriert auf sein Ziel. Folgt auf ein „Ich will ...!“ ein „NEIN!“ wird das Kind von seinen heftigen Gefühlen überflutet und reagiert mit Abwehr.

Es ist in diesem Moment in seinen Gefühlen gefangen und weder in der Lage sein Verhalten zu reflektieren noch sofort zu ändern. Erschrecken, Wut und Verzweiflung entladen sich mit Weinen, Schreien, Werfen von Gegenständen etc. Die Frage nach dem „Warum...?“ hilft jetzt nicht weiter. Ihr Kind ist emotional aufgeladen und lässt auf diese Art Dampf ab. Was braucht das Kind jetzt ganz besonders von uns Erwachsenen? Unsere Unterstützung, d.h. eine gezielte Ko-Regulierungshilfe.

Was bedeutet **Ko-Regulierungshilfe**? Es bedeutet Hilfe zur Beruhigung und Unterstützung beim Finden von Lösungen und Kompromissen. Hilfreich ist ein sich Einfühlen in die Situation des Kindes (Empathie), ein Trösten, körperliche Berührung, ein Mitfühlen mit Gestik und Mimik und ggf. kleine Tröster, wie Kuscheltuch, Schnuller & Co.

Kinder in ihrer Wut alleine zu lassen bis sie sich wieder beruhigt haben, überfordert sie ebenso wie das Einfordern einer Entschuldigung für ihr Verhalten. Generell gilt: Aus einem Wutanfall kann das Kind keine Lehren ziehen und mit langem Schreien keinen „Plan B“ entwickeln. Logische Erklärungen beruhigen nicht. Im Gegenteil: Ihr Kind steigert sich noch mehr in seine Wut. Außerdem kann es Ihnen in diesem Moment nicht zuhören und vernünftig handeln.

Hilfe zur Selbsthilfe:

Diese fünf Strategien helfen im Alltag Wutanfälle zu reduzieren und endlose Diskussionen zu vermeiden:

N

Strategie 1: Benennen der Gefühle

Ein Kind liegt vor Wut schreiend auf dem Boden des Supermarkts, weil es das gewünschte Eis nicht bekommen hat...

Papa: „Ich sehe, Du bist sauer und weinst, weil Du jetzt ein Eis wolltest und es jetzt nicht geht. Ich verstehe, dass du wütend bist.“

Wirkung: Das Kind lernt, dass seine Gefühle in dieser Situation verstanden werden. Das beruhigt, so dass alternative Lösungen mit Papa gefunden werden können.

E

Strategie 2: Wiederholen statt Argumentieren

„Papa, ich will ein Eis!“ Auch wenn Sie jetzt denken, Ihr Kind hatte schon ein Eis oder so viel Süßes ist ungesund...

Wiederholen Sie den Wunsch Ihres Kindes: „Ah, Du möchtest ein Eis!“

Wirkung: Ihr Kind fühlt sich verstanden da es spürt, mein Papa hört mir zu. Verstanden werden beruhigt. Dann können alternative Lösungen gefunden werden.

I

Strategie 3: Ablenken und Umlenken

Kind: „Papa, ich will jetzt ein Eis!“

Papa: „Ja, ich weiß, Du möchtest jetzt ein Eis. Jetzt geht es aber nicht, gleich gibt es Mittagessen.“

Umlenken mit einer W-Frage: „Weißt Du wann wieder ein guter Zeitpunkt für ein Eis ist?“

Kind: „Später!?“

Papa: „Ja, das ist eine gute Idee, als Nachtisch nach dem Mittagessen.“

Wirkung: Ihr Kind fühlt sich ernstgenommen. Gleichzeitig lernt es, dass es trotz Grenzen auch eine Lösung für seine Wünsche gibt.

N

Strategie 4: Vermeiden Sie das Wort „Nein“.

Variieren Sie es mit den Worten wie „Halt!“, „Warte!“, „Stopp!“ Wenn Sie Ihr Kind immer wieder bei seinen Entdeckungen mit dem Reizwort „Nein!“ begrenzen, reagiert es zunehmend aggressiv darauf. Ein ruhiges Zuhören ist dann nicht mehr möglich. Dafür ertönt sofort ein Wutgeschrei. Alternative Worte fördern ein positives Miteinander im Konflikt.