



Informationen zum Baustein 9: „Von Person zu Persönlichkeit“

zusammengestellt von Referentin

Andrea Hopf

**Dipl. Sozialpädagogin, Paar /Familientherapeutische Praxis life.
(Hinterer Anger 300, 86899 Landsberg)**

Landsberger Eltern – ABC

„Von Person zur Persönlichkeit“ (Kleinkinder in der Trotzphase)

Ihr Kind entwickelt sich, Ihr Kind lernt! Vieles hat sich in den ersten Lebensmonaten und Jahren Ihres Sprösslings schon getan.

Sie standen ihm jederzeit hilfreich zur Seite:

Beim Krabbeln, beim Sitzen, bei den ersten Schritten, freuten sich über das erste Lächeln; Brabbeln, das erste Wort.....

Nun heißt es für Sie Ihr Kind weiter zu begleiten durch die spannende Entdeckungsreise der Gefühlswelten und der Verknüpfung mit der eigenen Person - ein neuer weiterer Schritt im Reifeprozess Ihres Kindes.

Vielleicht bekommen Sie ja am Ende des Skriptes schon mal eine VISION davon:

„irgendwann in der Zukunft zu stehen zurückzuschauen und darüber schmunzeln zu können, was Sie in dieser Zeit miteinander alles erlebt haben!“

Wie tickt ein Kind in diesem Alter, in dieser Phase?

GEFÜHLE

Gratulation!!: Ihr Kind lernt gerade sein gesamtes Gefühlsspektrum kennen! Neben: **Glück, Fröhlichkeit, Angst, Trauer** usw. gehört aber auch **Wut u. Enttäuschung** dazu. Letztere sind typische Auslöser für ein scheinbar grundloses Trotzverhalten.

Ist Ihr Kind erstmal ins Trotzen gerutscht, befindet es sich bereits in einer **Zwickmühle**.

Wahrscheinlich wurden schon vorher wichtige Signale und Äußerungen Ihres Kindes nicht erkannt bzw. überhört.

ALLEINE

Ihr Kind entwickelt in dieser höchst spannenden Phase seine eigene Willenswahrnehmung und entdeckt sein „**ICH**“. An Wörtern wie „**meins**“, „**mir**“, „**mich**“, „**ich**“, „**will haben**“, „**nein**“ und natürlich: „**alleine**“ usw. ganz deutlich zu erkennen.

PERSON

Jetzt beginnt sich Ihr Kind als **Person** zu empfinden (Stadium beginnt ca. ab dem Laufalter). Doch leider hat Ihr Kind noch nicht den großen Überblick für Zusammenhänge, Zeit, realistische Möglichkeiten, Regeln usw.

Wenn sich Ihr Kind also die Schuhe selber anziehen will (1/2 Stunde!!), Sie aber einen dringenden Termin haben, nützt es nichts dem Kind zu sagen: „wir müssen in 5min weg! Also mach ich das heute“. Wollen Sie Ihr Kind kooperativer, dann machen Sie es neugierig: erzählen Sie vorher, wohin es gleich geht, was dort womöglich auch Interessantes für das Kind sein könnte, welches Kuscheltier wir mitnehmen -- und vielleicht darf Ihr Kind der Puppe die Jacke anziehen, während Sie die Schuhe binden: **Fantasie** ist gefragt!!!!

KAMPF

Umso heftiger Sie auf einen Ausbruch Ihres Kindes reagieren, umso spannender für es. Das Kräftemessen ist dann eröffnet und wird womöglich zum Kampf ausarten. Bleiben Sie also in jedem Falle gelassen.

EINLADUNG

Alles was Ihr Kind in dieser Zeit über seine verschiedenen Gefühlswelten lernt, hilft ihm später ebenfalls mit Trauer (ja, auch Jungs dürfen weinen!!), Wut (u. auch Mädchen dürfen mal wütend werden!!), Angst, Enttäuschung umzugehen.

Natürlich hilft es Kindern auch zu sehen, dass wir ein großes Spektrum an Gefühlen haben: doch es darf niemals beängstigend, verwirrend oder gar schuldzuweisend wirken, wenn wir unsere Gefühle zeigen und darüber **sprechen**.

z.B. NICHT: „**du** machst mich traurig!“ SONDERN „**Ich finde** es traurig, dass wir uns so sehr gestritten haben!“

Zusammenhänge

Erst im **Alter von ca. 3 Jahren** (individuell natürlich schwankend) baut Ihr Kind eine höhere Frustrationstoleranz auf. D.h. es kann psychische Spannung besser aushalten, lernt zu warten und Kompromisse zu akzeptieren; versteht Zusammenhänge u. entwickelt ein Zeitgefühl.

Nun werden seine Willensäußerungen eher **personen- u. zielorientiert**. Die verfeinerte Sprache kann nun unterstützend wirken. Ihr Kind kann sich einfach besser verständlich machen.

Diese Einblicke haben vielleicht schon Ihren Blickwinkel etwas erweitert zum Thema „Trotz“.

Lernen sie Ihr Kind in dieser Phase neu kennen: Sammeln Sie typische Anzeichen u. Haltungen Ihres Kindes und beziehen Sie auch **Ihr eigenes Verhalten** u. Befinden (meine Stressfaktoren!) vor einer Eskalation mit ein!

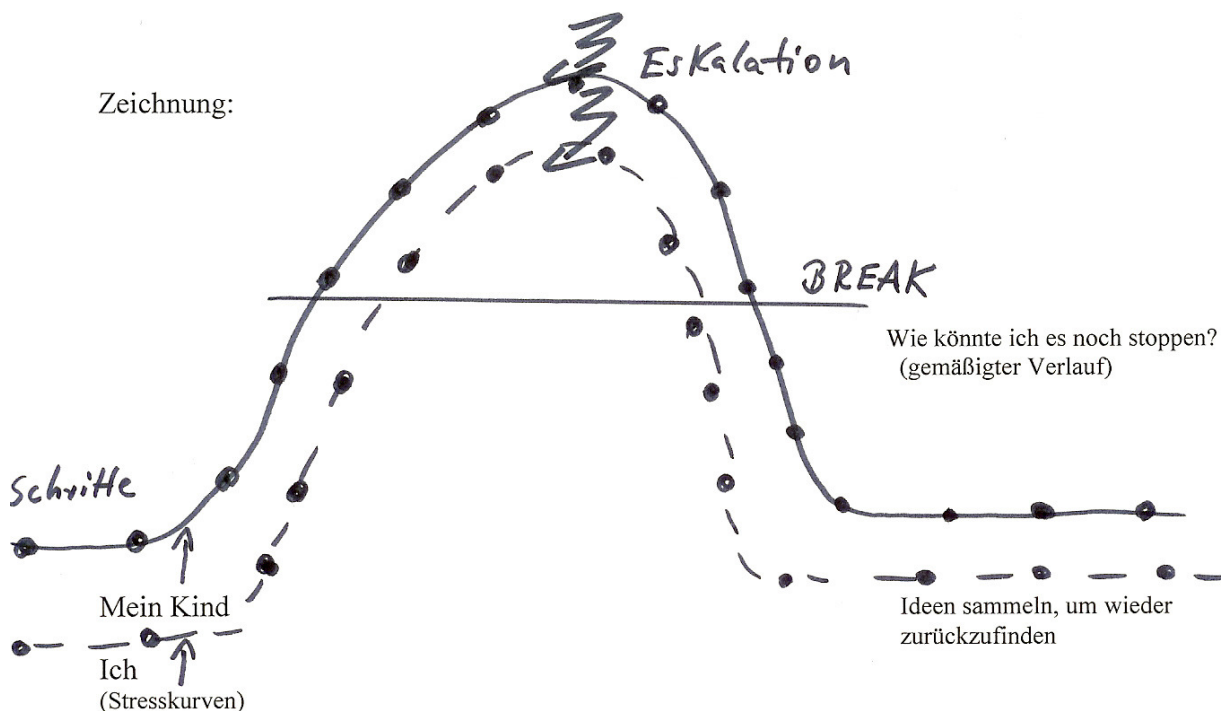
De- Eskalation

Signale vor der Eskalation

Eskalation ist für jeden und jede Familie sehr individuell:

Eskalation des Trotzhöhepunktes? Des verzweifelten Weinens meines Kindes?meiner eigenen Wut?meiner eigenen Hilflosigkeit?meines „Versagens“?

Welche oftmals vorerst kleinen Anzeichen oder Verstimmungen (auch meine als Elternteil!) können dazu beitragen, dass wir uns in eine kritische Richtung bewegen. Schauen Sie sich eine größere Zeitspanne an. Vielleicht begann der Tag schon schlecht beim Aufstehen, Faktoren spielten womöglich eine Rolle, die gar nicht direkt was mit der Auseinandersetzung zu tun hatten (z.B. Stress mit dem Partner? Arbeit? Organisation.....??). Setzen Sie gerne der unteren Kurve bei den Punkten beobachtend ein, wie der Ablauf bei Ihnen aussehen könnte. Vielleicht erkennen Sie dann das nächste Mal Signale früher und können das Schlimmste verhindern.



Genauso haben Sie sicher schon Ihre Familienmuster u. Ideen um eine Situation aufzufangen bzw. wieder zu beruhigen (können Sie im rechten Teil der Zeichnung sammeln):

Sachlicher Blickwinkel

Skalierung

Geben Sie nach jedem „Anfall“ eine Bewertung ab:

„Dieser Ausbruch war ja mindestens eine 9!“ „Ach, das war eigentlich „nur“ eine 4!“

Auf einer Bewertungsskala von 1 - 10 wobei 1 für fast friedlich und 10 für die totale Eskalation steht.

Sie betrachten damit den **Verlauf nüchterner**, schaffen ein wenig **emotionalen Abstand** und können dann **überlegter u. sachlicher handeln**.

Außerdem verschafft Ihnen die Beschäftigung mit der Skala – Frage die vielleicht nötige Zeit, um selber wieder ein bisschen ruhiger zu werden.

Interessant ist es auch sich danach mit dem **Partner auszutauschen**: „Für mich war dieser Anfall mindestens eine 8!!!!“ „Wirklich? Für mich höchstens eine 3!“ Wie kommt es zu solch unterschiedlichen Wahrnehmungen? Wer war näher dran? Wie ging es mir selbst **VOR** der Eskalation? Warum konnte der Partner das gelassener sehen??

Was Sie tun könnten!

(Verhaltenmaßnahmen aus Theorie u. Praxis)

Schauen Sie dabei kritisch: was passt zu meiner Familie, meinem Kind u. zu mir!

Sie sind die Fachleute Ihrer Familie: haben Sie den Mut Ihren eigenen Erziehungsstil zu entwickeln.

Vorbereitung

Beobachten Sie: bei welchen **Situationen, Örtlichkeiten und Personen** kommt es meistens zu einer trotzig Haltung meines Kindes?

Wie kann ich diese für alle Seiten entspannter machen? Wie kann ich mich und mein Kind vorbereiten?

Lob

Loben Sie Ihr Kind für alle **Bemühungen**. Schenken Sie dadurch den ruhigen, harmonischen Momenten in Ihrem Familienleben mehr Aufmerksamkeit und Ihrem Kind in positiven Momenten besonders viel Zuwendung. So liegt die Spannung und Energie nicht immer bei den trotzig Ausbrüchen!

Keine Fehlersuche

Gehen Sie nicht defizitorientiert mit Ihrem Kind um: d.h. sagen Sie nicht: „Das kannst du noch nicht“, sondern **„Du kannst schon....(vielleicht einen Teil der Aufgabe)** und dabei....(noch überfordert) helfe ich dir besser noch ein bisschen!“. Sammeln Sie auch wirklich für sich ganz bewusst die **Erfolge**, die Ihr Kind haben wird. **Freuen Sie sich daran**, dann sind schwierige Momente viel leichter zu ertragen.

Liebevoll konsequent

Bleiben Sie in dem was getan werden muss liebevoll konsequent: z.B. Bett- geh- Rituale usw. **besprechen** Sie sich dabei unbedingt mit Ihrem **Partner oder häufigen Bezugspersonen** (Oma/ Opa; Babysitter!). Sie erleichtern Ihrem Kind sein Verhalten, wenn Rituale und Regeln klar sind.

Wertschätzung

Achten Sie auf Ihre eigene wertschätzende Haltung dem **kleinen Menschen** gegenüber. Sprechen und handeln Sie zwar kindgerecht, aber in jedem Fall von Ihrer Einstellung so, wie Sie auch einen Erwachsenen behandeln oder **selbst behandelt werden wollen**.

Kontrolle

Kontrollieren Sie Ihren **eigenen Ärger**. Sollte dieser überhand nehmen, beeinträchtigt er Ihre Fähigkeit klar und vernünftig zu denken und zu handeln.

„Stiller Stuhl“ für Ihr Kind? Vielleicht ist es besser selbst den Raum zu verlassen u. zu erklären, man bräuchte eine kleine Auszeit zum Abkühlen.

Oder man verlässt den Raum mit dem Angebot: „Du kannst mich holen, wenn du dich beruhigt hast!“ - So hat das Kind gleich ein Lernfeld dafür zu beobachten, wie die eigene Wutphase verläuft und sich einzuschätzen, wann diese vorüber ist.

Keine Gewalt

Gewalt ist niemals eine Lösung! Wir sind den Kleinen sowieso in allem überlegen: körperlich, sprachlich und intellektuell.

Notfallplan

Wenn wir das Gefühl haben bald nicht mehr Herr(in) der Lage zu sein, ist es völlig okay sich lieber rechtzeitig eine Notfall – **Hilfe zu suchen** (Mann / Frau rufen, mit der Bitte um Übernahme; Telefonat mit Großeltern; Freunden; zu Nachbarn).

Überlegen Sie **VORHER** was Sie tun können, wenn Sie völlig an Ihre Grenzen kommen!!!! Holen Sie sich, wie zu Beginn erwähnt, die Menschen zu Rate, die Ihnen u. Ihrer Familie gut tun.

Wie sehen die neuen Familienvorstellungen aus?

Wir wollen Heute gerne ein **Team** sein; **Freunde; Gleichberechtigte; Spielkameraden** und **Alleinunterhalter** (das Kind für uns! Und wir für Es; besonders bei Einzelkindern;!)

Wir selber sind: Erzogen zum **Perfektionismus**; deshalb sind wir überall dabei: machen das ganze Angebot mit, damit auch unser Kind perfekt wird (Ballett, Klavier; Fußball; Englischunterricht; jedes neue Spielzeug auf dem Markt besorgen; Haustier usw....) Dabei ist kein Versagen auf beiden Seiten erwünscht und keine Schwäche - Druck den wir selber aufbauen oder auf uns einwirken lassen

Mütter sind Heute nur dann super, wenn auch noch sofort wieder berufstätig, am besten in einer Führungsposition (kann ich das alles?? Und für welchen Preis?).

Väter, die erschöpft nach Hause kommen und aus Pflichtgefühl noch mit ihrem Kind spielen, weil sie doch auch Zeit mit ihrem Nachwuchs verbringen wollen. (ist das wertvolle Zeit? Wo tanke ich auf?)

Wir möchten vieles gelungen umsetzen.

Doch: Was brauche ich dazu?? Ist es legitim dann Abstriche zu machen??

Sich Hilfe zu holen? Versorgungsangebote zu nutzen? Auch mal „nein“ zu sagen?

Gute Zeiten zu schaffen!

Früher war es nicht besser aber klarer:

Vater - Mutter - Kinder

Arbeit Haushalt Kiga/ Geschwister

Die Rolle der Großeltern und deren Einsatz wurde noch mehr wertgeschätzt und auch genutzt.

Auch Ihr Kind wünscht sich Klarheit, verbindliche Grenzen / Orientierung, liebevolle Zuwendung, Zeit und vor allem:

Zufriedene, ausgeglichene Eltern = **zufriedene, ausgeglichene Kinder**

Weitere Entwicklungsschritte Ihres Kindes (Altersspezifisch)

Um Heute modern und aktuell zu sein müssen Sie Gewaltiges leisten, dass steht fest.

Aber denken Sie daran, dass **auch Ihr Kind** in dieser neuen Entwicklungsphase **viel „Arbeit“** hat:

Durch die **Erweiterung der Welt** Ihres Kindes (beim Babysitter bleiben; mit anderen Bezugspersonen unterwegs sein, z.B. Oma u. Opa; Spielgruppen; Krippe; Kiga) und natürlich die **Erwartungen**, die an Es gestellt werden (Sauberkeit; Fläschchenentwöhnung; Schnulli abgeben; alleine schlafen; Sprache verbessern; Essensrituale, Benehmen usw.), steht auch Ihr Kind häufig unter Stress.

UND, Sie dürfen glauben: **Es will alles gut machen** und dafür Anerkennung, auch für den Versuch (welcher noch oft scheitern darf).

In der „Trotzphase“ heißt das für Ihren Sprössling auch Frustration zu erleben, weil das Kind doch so gerne **„groß“** sein will und **„alleine“** machen möchte. Vieles klappt eben noch nicht perfekt!

Auch hier heißt es wieder zu beachten: **was ist wann für mein Kind und mich der nächste wichtige Schritt**.

d.h. keinen Druck bei Themen wie Sauberkeit; alleine schlafen usw.

Rituale

Begleiten Sie Ihr Kind; regen Sie es spielerisch an; seien **Sie Vorbild:** Sitzen sie selber gemeinsam mit Ihrer Familie am Esstisch und genießen eine gesunde Mahlzeit? Putzen Sie sich selber abends die Zähne? Schlafen Sie vor dem Fernseher oder in Ihrem gemütlichen Bett?

Kinder lieben Rollenspiele: und wenn der Teddy oder die Puppe liebevoll jeden Tag (nicht gerade gleich zur kritischen Abendstunde) ins eigene Puppenbettchen gebracht wird und sich mit „dankeschön, ach ist das gemütlich, so viel Platz für mich zum Ausstrecken“ bedankt, wird das Ihr Kind sicher nachhaltig beeindruckt und vielleicht das eigene Bett erst attraktiver machen.

Zeit und Nachsicht

Seien Sie **nachsichtig in der Sauberkeitserziehung.** Überlegen Sie sich frühzeitig wann für Sie dieser Schritt geschafft sein sollte und rechnen Sie dann großzügig Zeit für Ihr Kind ein; denn: von heute auf morgen klappt das in den seltensten Fällen! Behandeln Sie die „Hinterlassenschaften“ Ihres Kindes nicht als großes Übel, sondern als wertvolles Produkt, dass man natürlich im Töpfchen viel besser genauer betrachten kann, als zermatscht in der Windel.

Spaß

Haben Sie mit Ihrem Kind Spaß an allen diesen Themen. Lesen Sie gemeinsam Bilderbücher zu diesen verschiedenen Bereichen. Der Markt bietet dazu so viel Hilfreiches! (Beispiel: „Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte wer ihm auf den Kopf gemacht hat!!!“)

Ängste

Auch bei heikleren Themen können Sie mit Ihrem Kind viel erarbeiten. Z.B. befindet sich Ihr Kind in einem Alter, in dem es auch Verlustängste; Angst vor der Dunkelheit, Angst vor dem „bösen Mann“ u.ä. entwickeln kann.

Märchen (in denen immer das Gute siegt, in welchen hilflose kleine Geschöpfe am Ende als strahlende Sieger hervorgehen usw.) und gemeinsame Spiele stärken das Selbstbewusstsein und die eigenen Ressourcen / Kräfte Ihres Kindes.

Vorbereitung

Ihre liebevolle Begleitung und Ihr Übungsfeld mit allen Regeln in der Familie sind eine Vorbereitung auf´s Leben und seinen vielen ungewissen Herausforderungen. Damit Ihr Kind später vielleicht selbst anderen Menschen hilfreich und selbstbewusst zur Seite stehen kann; in der Lage ist: Liebe und Anerkennung weiterzugeben.....

.....so, wie Sie das heute bereits tun!!!!!!!

Zitat:

*Geben Sie Ihrem Kind so viel wie möglich an:
„Freiheit in Grenzen“*

(Prof. Dr. Klaus Schneewind)

Eine gelungene, fröhliche, liebevolle Zukunft wünscht Ihnen und Ihren Kindern

Andrea Hopf

www.praxis-life.de

Telefon: 08191/ 9853911

Paar /Familientherapeutische
Praxis life.

Hinterer Anger 300

86899 Landsberg am Lech

Literatur:

Grundlagen der Familientherapie (Lynn Hoffmann)

Am Anfang war Erziehung (Alice Miller)

Buchempfehlungen:

Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde (Eckhard Schiffer)

Freiheit in Grenzen (Prof. Dr. Schneewind)

Das Trotzkopfalter (Doris Heueck- Mauß)

Das Geheimnis glücklicher Kinder (Steve Biddulph)

Wie Geschwister Freunde werden (Monika Schloß)

Wenn Eltern die Wut packt (Mc Kay; Fanning; Landis)

Kinderbuch:

Der Nein-rich (Edith Schreiber- Wicke)

DU hast angefangen - nein, DU! (David McKee)

Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat“
(Werner Holzwarth; Wolf Erlbruch)

Das Ding (Jutta Timm, Mirjam Pressler)

Wo die wilden Kerle wohnen (Maurice Sendak)

Ich bin schon ein großer Hase (Friedel Schmidt)