

Mein Kind besser verstehen

Unsere Serie – Teil 17

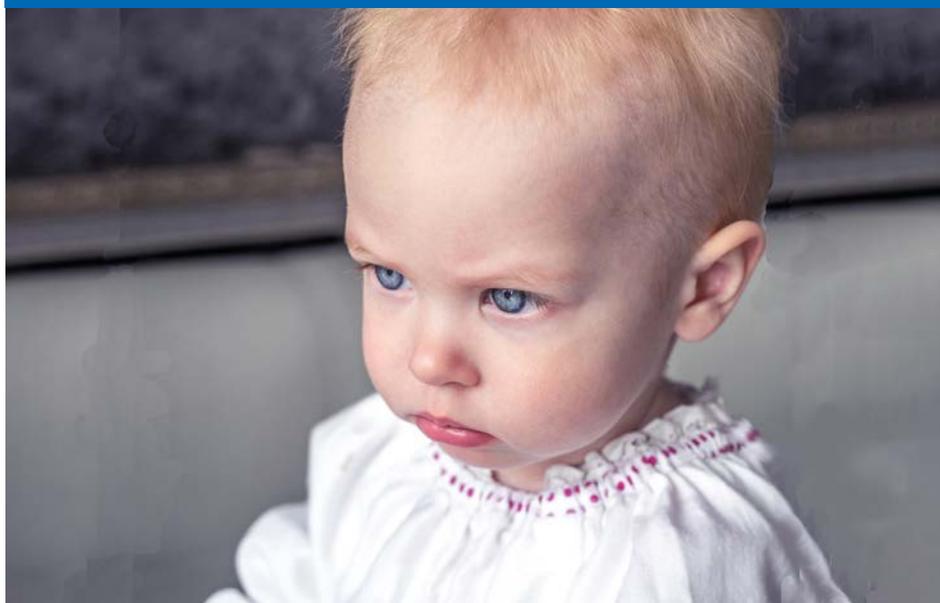


Foto: Freepik

Überwältigt von Gefühlen in der Trotzphase



Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Stefanie Höhl,
Leiterin des Arbeitsbereichs
Entwicklungspsychologie an
der Fakultät für Psychologie
der Universität Wien

Manchmal erscheint der Anlass so klein, doch die Gefühle sind groß. Vielleicht hat Papa die falsche Tasse verwendet, vielleicht möchte Mama keinen Schokoriegel an der Supermarktkasse mitnehmen oder der Lieblingst Teddy muss gerade in die Wäsche... all dies und mehr kann in der Trotzphase einen schier unberechenbaren Wutanfall auslösen. Aber gibt es diese Phase wirklich? Was steckt dahinter, und wie kommen Kinder (und Eltern) heil wieder heraus?

Die Trotzphase, auf Englisch als „terrible twos“ bekannt, bezeichnet eine Zeit, in der Kinder besonders häufig und oft auch heftige Wutanfälle bekommen. Wann diese Phase beginnt und wann sie endet, ist sehr unterschiedlich. Die meisten Kinder haben jedoch zwischen eineinhalb und drei Jahren häufiger Wutanfälle. Danach werden diese in der Regel deutlich seltener. Auch wenn es für die betroffenen Kinder und Eltern akut kein Trost ist: **Die Trotzphase ist normal und fast alle Kinder durchleben sie.** Ein Wutanfall – auch in der Öffentlichkeit – ist kein Anzeichen für misslungene Erziehung. Im Gegenteil, es gehört zum Großwerden dazu, dass Kinder Grenzen austesten, auch wenn es Eltern an den Rand ihrer Belastbarkeit bringt.

AUTONOMIE DES KINDES

Der Grund dafür, dass gerade Kleinkinder öfter ausrasten, ist, dass sie mit ihren neu erworbenen Fähigkeiten die ganze Welt erobern möchten. Sie können jetzt immer besser laufen und sprechen und erwerben so einen ganz neuen Blick auf die Welt.

Am liebsten möchten sie nun alles selbst machen und entscheiden. Sie erwerben zunehmend Autonomie. Daher bevorzugen einige Expert*innen mittlerweile den Begriff „Autonomiephase“ statt Trotzphase. **Im Grunde signalisiert der Trotz nämlich wichtige Entwicklungsschritte. Notgedrungen stoßen die autonom werdenden Kleinen aber auch zunehmend an Grenzen. Dies führt zu Frust.**

Schon Kleinkinder haben gut ausgeprägte Gehirnregionen für das Empfinden und den Ausdruck von Gefühlen. Sie empfinden Frust und Ärger vermutlich nicht grundsätzlich anders als Erwachsene. Einen wichtigen Unterschied gibt es jedoch: Während Erwachsene in der Regel Strategien haben, um ihre Gefühle im Zaum zu halten, müssen Kinder dies erst lernen. Der Präfrontalkortex ist eine Gehirnstruktur, die u.a. dafür zuständig ist, die Aktivität in den Emotionszentren im Gehirn zu kontrollieren. Werden unsere Gefühle zu stark, ermöglicht uns der Präfrontalkortex, uns zu beruhigen. Diese Gehirnregion reift jedoch besonders langsam, erst im jungen Erwachsenenalter gilt der Präfrontalkortex als ausgereift.

WIR KÖNNEN UNTERSTÜTZEN

Trotzdem können Eltern ihre Kinder in der „Autonomiephase“ unterstützen. Ist der Wutanfall erst mal im Gange, kann man wenig tun, außer dafür zu sorgen, dass das Kind sich und andere nicht in Gefahr bringt. Zwischen den Ausrastern können Eltern ihren Kindern aber helfen, Strategien zu erwerben, um die eigenen Gefühle zu kontrollieren. Eine Strategie, die schon früh funktioniert ist zum Beispiel Ablenkung. Auch hilft es Kindern, wenn sie ihre Gefühle sprachlich ausdrücken können. **Mit Kindern früh über Gefühle zu sprechen und auch darüber, wie sie mit starken Gefühlen umgehen können ist daher hilfreich.**

Forschung zum Mitmachen!

Die Wiener Kinderstudien laden Familien mit Kindern herzlich ein, sich auf der Website (www.kinderstudien.at) zu informieren oder unverbindlich zu melden: Tel: 01/4277-47480
E-Mail: kinderstudien@univie.ac.at