

ANNETTE KAST-ZAHN

GELASSEN DURCH DIE TROTZPHASE

RATGEBER KINDER

Von der
**BESTSELLER-
AUTORIN**
»Jedes Kind kann
schlafen lernen«

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

WARUM SIND KINDER TROTZIG? 7

Meilensteine der Entwicklung 8

Sich verständlich machen: Sprechen lernen 9

Selbstwahrnehmung: »Ich bin ich« 10

Sicherheit gewinnen: 12

Selbstständigkeit 12

Situationen einschätzen: Einfühlungsvermögen 13

Die Kunst, dem Kind zu geben, was es braucht 16

Was Kinder brauchen 16

Was Kinder wollen 20

Die Trotz-Kisten 23

Test: Wo steht Ihr Kind in seiner Entwicklung? 28

Auswertung 30

Test: Wie hoch ist Ihre Erziehungskompetenz? 31

Auswertung 33

PRAXIS

TROTZ AUS WUT UND WILLENSSTÄRKE 35

»Ich will aber!« Wutanfälle bis 3 36

Eine Frage des Temperaments 36

Mit Wutanfällen richtig umgehen 40

Drastische Trotzanfälle: So helfen Sie Ihrem Kind 45

»Was du sagst, mach ich nicht!« Trotz ab 3 48

Kleine Kinder, große Kämpfer 48

Was Trotzköpfen ab 3 wirklich hilft 52

Wenn die Wutanfälle nicht nachlassen 59

»So stark bin ich!« Hauen und Beißen bei Kindern bis 3 64

Altersgerechtes Verhalten 65

Der richtige Umgang mit kleinen

»Rambos« 67

»... oder ich hau dich!« Aggressives Verhalten ab 3 68

Wenn Kinder aggressiv bleiben 68

Konflikte friedlich lösen lernen 70

»Das ist ungerecht!« Geschwisterstreit	74
Wenn ein »neues« Baby kommt	74
So schafft Ihr Kind die Umstellung	76
Wer hat angefangen?	77
Faire Lösungen finden	78

TROTZ AUS ANGST 81

»Bleib bei mir!« Trennungsangst bei Kindern bis 3	82
Typische Angstsituationen	82
Kinder brauchen Vertrauen	85

»Ich trau mich nicht!« Angst bei Kindern ab 3	88
Schüchternheit – angeboren und anerzogen	89
Machen Sie Ihrem Kind Mut!	91

Mutmach-Geschichte: Toni, Luca und der Kindergarten	94
--	----

»Da krieg ich Panik!« Angstfantasien und Phobien	96
Kindliche Phobien	96
Die Angst besiegen	99

TROTZ BEIM SCHLAFEN, ESSEN UND SAUBERWERDEN 103

»Ich will nicht ins Bett!« Schlafen lernen	104
Die innere Uhr	104



Ein guter Schlafrhythmus	106
Störfaktor Einschlafhilfen	106
Angst vor dem Einschlafen	108

»Ich mag das nicht!« Richtig essen	110
Mahlzeiten – Stresszeiten?	110
So klappt es am Familientisch	112

»Ich muss aber nicht!« Saubere werden	116
Von der Windel zur Toilette	116
Was beim Sauberwerden hilft	118

Geschichte: der »große Plumps«	121
---------------------------------------	-----

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127



ANNETTE KAST-ZAHN

ist Diplompsychologin, Verhaltenstherapeutin und dreifache Mutter.

»Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.«

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY
(1900 – 1944)





EIN WORT ZUVOR

Wenn Kinder ausschließlich harmoniebedürftige kleine Wesen wären, die in Frieden mit ihren Eltern zusammenleben wollen, wäre Erziehung leicht. Aber so einfach ist es nicht: Kinder sind schon früh kleine Persönlichkeiten, die genau wissen, was sie wollen. Und dafür sind sie bereit zu kämpfen! Das sogenannte Trotzalter zwischen zwei und sechs Jahren hat es besonders in sich. Jede Kleinigkeit kann einen Wutanfall, ausdauerndes Schreien oder beleidigten Rückzug auslösen.

Für uns Eltern ist diese Zeit eine Herausforderung. Wir fragen uns: Warum macht unser Kind mit seinem Trotz und Widerstand sich selbst und uns das Leben so schwer? Wie gehen wir damit um, damit sich unser Kind geliebt und angenommen fühlt, ohne dass wir all seinen Wünschen und Einfällen immer sofort nachgeben? Wie können wir gleichzeitig fair und standhaft sein – ihm alles geben, was es braucht, aber nicht alles, was es will? Welche Grenzen braucht es, und wie setzen wir sie durch? Wie helfen wir ihm, mit seinen heftigen Gefühlen umzugehen?

Aus der langjährigen Arbeit in meiner kinderpsychologischen Praxis weiß ich, welche Konflikte besonders verbreitet oder besonders belastend sind, und was wirklich hilft. Wie man gemeinsam gut durchs Trotzalter kommt, habe ich von den vielen Eltern und Kindern in meiner Praxis gelernt sowie aus aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen – und besonders von meinen eigenen drei Kindern.

Annette Kast-Zahn

A handwritten signature in black ink, reading 'Annette Kast-Zahn'.