

## **Empfehlungen für den Umgang mit starkem Trotzverhalten:**

- Meiden inhaltlicher Auseinandersetzungen. Nicht mit dem Kind diskutieren.
- Spiegeln und benennen der kindlichen Emotionen. „Ich weiss, dass dies für dich ganz schlimm ist“. „Ich kann verstehen, dass du jetzt traurig/enttäuscht bist“
- Im Kontakt bleiben und das Kind ernst nehmen. Das Kind ist beim Trotzen in echter Not!
- Das Kind nicht ins Zimmer schicken. Die Kinder wollen meist im Kontakt mit den Eltern bleiben und nicht alleine sein. Umarmen lässt es sich jedoch meist nicht.
- Ruhig und eindeutig bleiben. Auswege aufzeigen. „Ich verstehe, dass du wütig bist und das ist auch ok. Komm lass uns doch jetzt aber ..... machen.“
- Aufmerksamkeitsfokus verschieben. Das Kind ablenken.
- Konsequentes Ignorieren vom selbstdestruktivem Verhalten, solange keine Gefahr besteht.
- Erwünschtes Verhalten unterstützen und Kind loben, wenn es einen Ausweg aus dem Trotzen findet.
- Dem Kind Rückzugsmöglichkeiten geben.
- Eigenen Kontrollverlust meiden, sich selber beruhigen. Versuchen sich in Situation des Kindes hineinzusetzen. Vor Kontrollverlust „Time-out“ machen und sagen: „Ich brauch jetzt mal kurz Zeit für mich und gehe ins Nebenzimmer“.