

Trotzalter – Töpfchentraining- Einschlafrituale

Trotzalter

Das Trotzalter ist eine ganz wichtige Zeit für das Kind und die Eltern.

Das Kind kann schon sehr viel alleine. Aber manchmal bekommt es Grenzen gesetzt. Manche Entscheidungen kann es noch nicht selbst treffen.

Das Kind beginnt zu toben und zu schreien.

→ Jetzt kommt es auf die Reaktion der Eltern an: **Je ruhiger die Eltern bleiben, umso besser!!!** Dann ist es bald wieder vorbei.

Wenn das Kind in Gefahr ist (trotzt mitten auf der Straße, im Stiegenhaus, Glastüre, rutschiger Boden im Schwimmbad, ...) → tragen sie es zum nächsten sicheren Platz. Dort soll es fertig trotzen.

Zu Hause: ausschreien lassen, aber versichern, dass man in der Nähe ist (in der Nähe sitzen bleiben)

Ab einer gewissen Zeit (wenn das Kind ruhiger geworden ist) in den Arm nehmen, trösten.

Ich hab dich lieb. Schluss. Aus . Vorbei.

Wenn ein **Verbot** zum Trotzanfall geführt hat: **NICHT ZURÜCKNEHMEN.** Sonst lernt das Kind: wenn ich nur stark genug tobe, bekomme ich alles.

Niemals: Ohrfeige, Anschreien, kalt abduschen, einsperren

Töpfchentraining

Jedes Kind hat seine eigene Geschwindigkeit „sauber“ zu werden.

Woran erkenne ich, dass ich mit dem „Training“ beginnen kann?

- 1 Wenn das Kind sicher sitzen kann.
- 2 Wenn ich am Gesichtsausdruck des Kindes sehe, das er gleich AA machen muß.
- 3 Wenn die Windel lange trocken ist und dann auf einmal viel Harn lässt (=Blasenschließmuskel kann schon gut zumachen)

Wann ist der beste Zeitpunkt?

- 1 Nicht gut: bei Übersiedelung, Scheidung, neues Geschwister, Kinderkrippe, große Veränderungen in der Familie → „ruhige Phase“ abwarten
- 2 Sommer oder Urlaub (wenn das Kind nackt herumlaufen kann; wenn es kein Problem ist, das Kind schnell umzuziehen)
- 3 Wenn das Kind große Mengen (ca. 200ml) auf einmal trinkt

Kleine Tricks

- 1 Kind auf die Toilette mitgehen lassen, wenn es will
- 2 Wenn die ganze Familie weggeht: **alle** gehen vorher noch einmal auf die Toilette
- 3 Wenn das Kind viel getrunken hat: ca. 1/2 bis 1 Stunde danach auf den Topf setzen. Evtl. Bilderbuch in die Hand geben
- 4 Zwischendurch kein Wasser/Teefläschchen. Nur zu den Mahlzeiten
- 5 Kind gut beobachten (trippeln oft herum, wenn sie müssen)
- 6 Zu Beginn nicht fragen: Musst du auf die Toilette? Besser: regelmäßig hinsetzen.
 - Nach dem Erwachen in der Früh
 - vor dem Fortgehen (Vormittag)
 - beim Nachhause kommen (Mittag)
 - Vor/nach dem Mittagsschlaf

Evtl. vor und nach dem Zähneputzen vor dem Schlafengehen (Abend)

Zum Trost: In die Schule ist noch kein gesundes Kind mit der Windel gegangen! Wenn es an der Zeit ist, geht es leicht. Wenn es zu früh ist, geht es nicht.

Einschlafrituale

Wenn jeden Abend das gleiche, gut überlegte „Programm“ abläuft:

- 1 kein Stress
- 2 Mama/Papa können am Abend einfacher weggehen (Babysitter → gleiches Ritual)
- 3 Kind kann auch leichter bei Oma übernachten (→ gleiches Ritual)
- 4 Zähne putzen, Topf gehen, wieder Aufstehen,... muß nicht jeden Abend neu „erfunden“ werden

Vorher überlegen:

Wie ist es bei uns am Abend?

Wann kommen wir vom Spielplatz (Kindergarten, Einkaufen,...)?

Wann kommt Papa/Mama von der Arbeit?

Wie geht es mir am Abend? (sehr müde, „überdreht“; „Nachteule“,...)

Wann muß das Kind in der Früh aufstehen?

Dann: gemeinsam Ritual überlegen (muß für beide Partner passen) Keine „wilden Spiele“ (herumlaufen, Fangen spielen, kitzeln,...) unmittelbar vorher. Besser vor dem Abendessen. Dann Abendessen (=Pause)

Zu Beginn: Immer die gleichen Worte/ Geste verwenden.

z.B.: Komm, wir machen uns für's Bett fertig.

Jetzt gehen wir zuerst auf den Topf.

Dann Zähne putzen.

Wenn du fertig bist, kontrolliere ich die Zähne.

Jetzt gehst du in dein Bett und suchst dir ein Buch aus/ holst dein Einschlafbuch. Ich komme gleich nach. (Kurze Zeit lassen → Ruhe)

Jetzt schauen wir gemeinsam das Buch an (Kann jeden Abend das gleiche sein!)

1 Geschichte/ 1 Buch

Bussi; Gute Nacht (evtl. beten); Licht aus; Türe evtl. einen Spalt offen lassen

→ jetzt kommt die Aufgabe für die Eltern: Machen sie etwas total **LANGWEILIGES!**

Bügeln, Geschirrspüler einräumen, Zeitung lesen (darf ruhig ein bisschen lauter sein, bei hörendem Kind), selbst Zähneputzen,...

Nicht Fernsehen (zumindest in der 1. + 2. Woche, bis das Kind eingeschlafen ist; wenn das Kind das Abendritual kennt, wird es nicht mehr aufstehen und nachschauen).

Kindergebet

Wo ich gehe,

wo ich stehe,

ist der liebe Gott bei mir.

Wenn ich ihn auch niemals sehe

Weiß ich dennoch,

Gott ist hier.