

Herzlich Willkommen zum
Vortrag der
**Österreichischen
Gesundheitskasse!**

 inesberger

**Wie es Eltern
gelingt, ihr Kind
liebevoll und
gelassen durch
die “Trotzphase”
zu begleiten**





Kinder
brauchen
keine perfekten
Eltern!

*Good enough is
the new perfect!!*



Was Sie heute erwartet

-  Einladung und Ermutigung zum Perspektivenwechsel
-  Was bedeutet “Trotzphase”?
-  Veränderungen für Eltern und Kinder
-  Was ist eine gleichwürdige Beziehung?
-  Wie kann eine liebevolle Begleitung gelingen?
-  Umgang mit “großen” Gefühlen
-  Antreiber und Glaubenssätze
-  “Sicherer Platz”, “Gefühlebox” und Übungen



ICH!!

ALLEINE!!

**“Trotzphase” =
1. Autonomiephase**

NEIN!!

SELBST!!



„Eigentlich sollten sich Eltern über den ersten Wutausbruch ihres Kindes mindestens so sehr freuen wie über seine ersten Schritte. Es ist ein Zeichen, dass sich ihr Kind super entwickelt.“

Sozialpädagoge Ulric Ritzer-Sachs



Wie aufregend:
“**ICH bin ein
eigenes ICH!!!**”
ca. 18 – 24 Monate



Der Blick in die Entwicklungs- psychologie verrät:

*Diese Phase ist für die
gesunde Entwicklung
Ihres Kindes sehr wichtig.*

Autonomiephase bedeutet für die Eltern:

Eltern:

- üben erstes Loslassen
- bauen Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes auf
- lernen, viel Geduld aufzubringen
- werden mit großen (eigenen) Gefühlen konfrontiert
- lernen, liebevoll Grenzen zu setzen

Kinder:

- erfahren Selbstwirksamkeit
- werden selbstständiger
- entdecken eigenen Willen
- stoßen an eigene und fremde Grenzen
- lernen, Frustration auszuhalten
- entwickeln Selbstgefühl, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbild



Beispiele für Autonomieverhalten, (das Eltern an ihre Grenzen bringen kann) ...

- Wutanfälle (am besten im Supermarkt)
- Die Nein-Phase → Alles ist NEIN
- Selbst machen, anziehen, ... wollen
- Die Nicht-Teilen-Wollen-Phase --> Alles ist MEINS



Einladung zum Perspektiven- wechsel



- Wo erleben Sie gerade, dass Ihr Kind Dinge alleine und selbstständig machen möchte?
- Wie gehen Sie damit um?

Gemeinsam pusten

Diese Übungen eignen sich auch sehr gut für Kinder bzw. um sie gemeinsam mit dem Kind zu machen. Sie beruhigen, wenn ihr innerlich brodelt.



Gemeinsam "Kerzen" auspusten

Stellt euch vor, eure Finger sind Kerzen auf dem Geburtstagskuchen. Ihr blast sie gemeinsam aus.



Gemeinsam imaginäre Seifenblasen machen

Stellt euch vor, ihr macht Seifenblasen. Mit jeder "fertigen" Blase schickt ihr eure Wut in den Himmel.



Das Feuer der Wut ausblasen

Stellt euch vor, ihr habt mit eurer Wut einen Brand ausgelöst! Jetzt pustet ihr gemeinsam, um ihn zu löschen.

Häufige Gedanken von Eltern

- Was habe ich falsch gemacht?
- Wie kann ich den nächsten Anfall verhindern?
- Warum macht mein Kind das nur bei mir?
- Warum hört mein Kind nicht auf mich?
- Was denken die anderen?
- Wann ist das endlich vorbei?



 Inesberger

Mein „sicherer Platz“



Ihr persönlicher „sicherer Platz“ hilft Ihnen, ganz besonders in der Öffentlichkeit, emotionalen Abstand zu gewinnen, ruhig zu bleiben und gleichzeitig liebevoll auf Ihr Kind zu reagieren.

“Wenn Kinder in die
Autonomiephasen kommen, müssen
Eltern nicht nur umDENKEN,
sondern auch umFÜHLEN.“

adaptiert nach Remo Largo





Autonomiephase begleiten



Wie das gelingen kann

DAS hilft

Gute Interaktion braucht Wissen über die Entwicklung Ihres Kindes:

Was kann es in welchem Alter und
was noch nicht?

➔ Der Blick der Erwachsenen führt zu
vielen **Missverständnissen:**

„Mein Kind macht das absichtlich!“

„Es will mich ärgern!“ „Es provoziert!“



DAS hilft

Gute Interaktion braucht Sicherheit im Umgang:

„Soll ich Grenzen setzen und konsequenter sein?“

„Wann genau tue ich was?“

- ➔ Folgen Sie keinen Konzepten oder Meinungen, sondern wechseln Sie die Perspektive:
Was ist eigentlich im Mikrokosmos meines Kindes passiert?



Leitungsmomente:

SIE leiten Ihr Kind

Es gibt ein Ziel und eine Reihenfolge, z.B. Kochen, Anziehen, Einkaufen,...

→ **Wer den Überblick hat, leitet!**

Folgemomente:

SIE folgen Ihrem Kind

In Spielsituationen leitet Ihr Kind und Sie folgen dem Prozess von Neugier und Entdeckerfreude.

→ **Ihr Kind erlebt Selbstwirksamkeit**

Übung: Fakten schaffen

**Erlebt Ihr Kind
ein Gleichgewicht
von Folge- und
Leitungsmomenten?**



Unnötige frustrierende Situationen vorbeugen

- Müde, hungrig, überfordert?
- “Wie geht es MIR?” – Gefühle übertragen sich
- Routinen, Übergänge finden
- Gibt es Ablenkungen?
- Wut aktiv rauslassen
- Gefühlbücher vorlesen und über Gefühle sprechen



Erste Hilfe bei Gefühlsausbrüchen

- Auf die Sicherheit des Kindes achten
- Signalisieren “Ich bin da!”
- Keine klugen Reden: “Verrückt” reagieren
- Ruhe bewahren (“Sicherer Platz”, Atem, ...)
- Nicht schreien, schimpfen, Geduld verlieren
- Gefühlsausbruch nicht persönlich nehmen





Wie gehen Eltern mit ihren eigenen Gefühlen um?

Kinder lernen von unserem TUN mehr als von dem, was wir sagen!

„Kinder tun nichts gegen ihre Eltern, sondern sie tun es immer für sich.“

Ines Berger



Herausforderung: GEFÜHLE

- Vor allem die “großen” Gefühle, allen voran die Wut oder Traurigkeit der Kinder bedeuten oft eine Herausforderung für die Eltern.

- Kinder haben noch keine eigenen Strategien, um mit ihren Gefühlen umzugehen.

→ Sie lernen den Umgang mit den eigenen Gefühlen von den Eltern!

**Wie gehen Sie mit Ihren eigenen Gefühlen
und mit den Gefühlen Ihres Kindes um?**

Ist es ein Umgang, den Sie sich auch für ihr Kind wünschen?

(Auf)zählen und bewusst atmen

Diese Übungen holen Sie wieder in das bewusste Denken zurück.
Ein überlegtes Handeln ist nur möglich, wenn das logische Denken aktiviert ist.
Sie sind auch gut geeignet, um sie gemeinsam mit Ihrem Kind zu machen.
Atmen Sie dabei ganz bewusst und geräuschvoll ein und aus.



- **Ab 20 Rückwärts** zählen (20, 19, 18, ...)
- Jede **zweite Zahl** zählen (20, 18, 16, ...)
- **Grundnahrungsmittel** aufzählen
- **Lieblingsessen** aufzählen
- **Farben** aufzählen
- Aufzählen, **was ich sehe.**
- Aufzählen, **was ich höre.**





Wie können Eltern ihre Kinder liebevoll begleiten?

Um für andere gut sorgen zu können, müssen wir zuerst gut für uns selbst sorgen.

Mit der Begleitung ist es wie im Flugzeug: ZUERST SIND SIE DRAN, DANN ERST IHR KIND.

- Sorgen Sie zuerst gut für sich selbst.
→ Ihr Stresslevel ist ein wichtiger Faktor in der Begleitung!
- Entdecken Sie Ihre Glaubenssätze und Verhaltensmuster!
- Erforschen Sie Ihre eigenen Gefühle und lernen Sie sich selbst konstruktiv zu regulieren!
- Üben Sie eine persönliche, klare Sprache zu sprechen!





**Warum Ihr Stress
die liebevolle
Begleitung erschwert!**

So tickt Ihr Gehirn!!

Hören Sie sich auch manchmal schreien?

Kennen Sie diese Momente, an denen Ihr Kind Sie an den Rand der Verzweiflung bringt?

- Sie haben sich fest vorgenommen, dieses Mal Ruhe zu bewahren und anders zu reagieren?
- Und doch tun oder sagen Sie wieder Dinge, die Sie nicht mehr tun bzw. sagen wollten?
- Und Sie spüren schon im Tun, dass es falsch ist, aber Sie können es noch nicht ändern?



Das Gehirn ist "schuld"!!!



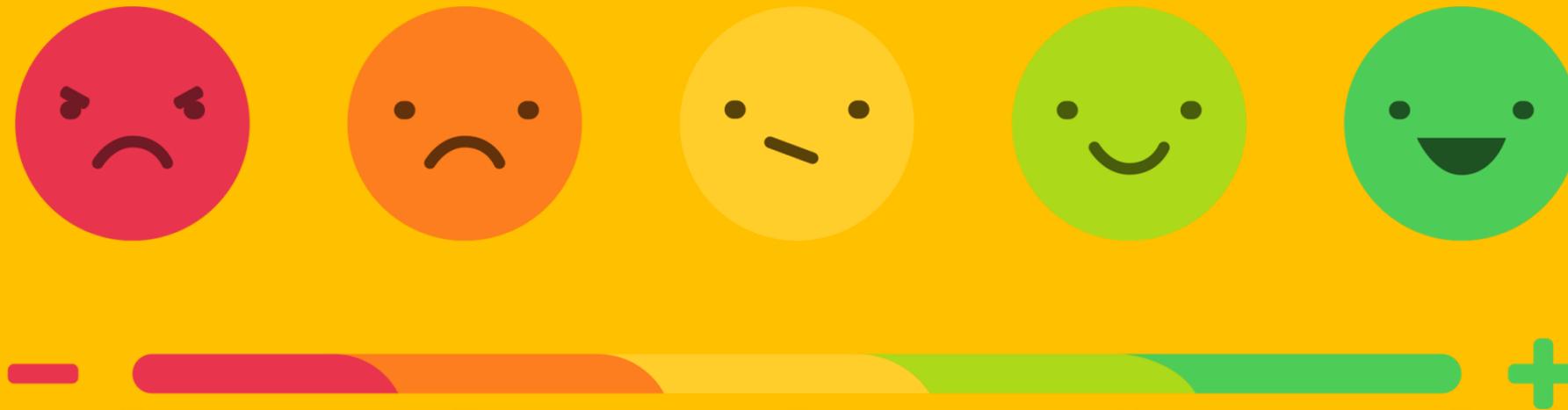
Gefühle
"besiegen"
den
Verstand

Wie gestresst ist Ihr Gehirn?

Wie schätzen Sie Ihre aktuelle Situation ein?

Wie gestresst sind Sie und damit auch Ihre Amy (Amygdala).

Weckt Sie häufig das Krokodil (Reptiliengehirn)?



Wo auf der Stress-Skala ordnen Sie sich ein,
wenn Sie an Ihr “trotzendes” Kind denken?



**Rituale und Übungen,
die Sie zur Entlastung
in Ihren Alltag
einbauen können**

Die “Familien-Gefühlebox”



Dieses Ritual hilft dabei, Gefühle sichtbar zu machen.

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind die einzelnen Gefühle.
- Suchen Sie gemeinsam ein Symbol für jedes Gefühl und geben Sie diese in eine Box.
- Stellen Sie die Box an einen auch für Ihr Kind zugänglichen Platz.

Wenn Sie nun z.B. erschöpft aus der Arbeit nach Hause kommen, dann nehmen Sie das “Müdesymbol” aus der Box und legen es auf Ihren Platz z.B. am Esstisch. So sieht Ihr Kind, dass Sie müde sind und lernt mit der Zeit auf Sie Rücksicht zu nehmen.

Wenn Ihr Kind z.B. traurig ist, dann kann es das “Traurigkeitssymbol” auf seinen Platz legen. So lernt es Schritt für Schritt seine Gefühle kennen und zu benennen.



Seien Sie liebevoll
und geduldig mit sich
selbst und Ihrem Kind, denn
das Erlernen neuer
Verhaltensweisen
braucht TRAINING!!!

Quellennachweis Bilder

Die verwendeten Grafiken und Fotos dieser Präsentation wurden von folgenden Plattformen erworben:

<https://stock.adobe.com/at/>
<https://www.canva.com/>



**Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme.
Wenn Sie mehr über mich und meine
Arbeit erfahren wollen, freue ich mich über
Ihren Besuch auf meiner Webseite.**

Alles Liebe,

Ines Berger



www.inesberger.at

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos und Unterlagen zur Mentalen Gesundheit sowie das Video zum Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage unter

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund