

## Trotzphase verstehen und begleiten

### Was ist die Trotzphase?

Die Trotzphase ist ein normaler Entwicklungsschritt, der im Alter von etwa 1,5 bis 3 Jahren auftritt. Kinder entwickeln dabei ein stärkeres Selbstbewusstsein und wollen ihre eigenen Wünsche durchsetzen.

### Wie begleite ich mein Kind?

- Geduldig bleiben und klare Grenzen setzen
- Nicht jedes "Nein" akzeptieren – ruhig und konsequent reagieren
- Positive Verstärkung verwenden: Lob für gutes Verhalten
- Vermeiden Sie übermässige Kontrolle und geben Sie Raum für Selbstständigkeit
- Entscheidungen treffen lassen, dabei aber die wichtigen Entscheidungen selber treffen (Bsp: Jetzt geht es ins Bett, welche Geschichte möchtest du hören. Soll Papa oder Mama dich bringen? Zum Rausgehen ziehen wir eine Jacke an, möchtest du die blaue oder die rote Jacke?)

### Wann zum Arzt?

- Wenn das Verhalten extrem und unkontrollierbar wird
- Wenn das Kind Schwierigkeiten hat, sich in der sozialen Umgebung zu integrieren

**Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Ihr Kinderarzthaus**