

Aber die gute Nachricht ist, dass Zweijährige dabei sind, einen sehr wichtigen Meilenstein in ihrer Entwicklung zu erreichen. Wenn wir sie verstehen und ihnen ihre Aufgabe erleichtern, tragen wir dazu bei, die Grundsteine für eine glückliche Kindheit und für Selbstbewußtsein im Erwachsenenalter zu legen.

WORAN IHR KIND "ARBEITET"

Ob Sie es glauben oder nicht, ein zweijähriges Kind "arbeitet" an einer der wichtigsten Erfahrungen fürs Leben, und zwar an der Fähigkeit 'Nein' zu sagen. Bis zu diesem Zeitpunkt war das Baby fast vollständig von seiner Mutter oder anderen Erwachsenen abhängig, die sich um es kümmerten. Dann plötzlich entdeckt das Kleinkind, dass es ein von Mama getrenntes eigenständiges Wesen ist. Es entdeckt, dass es sich tatsächlich durchsetzen und einen eigenen Willen haben kann, und sein Entwicklungszeitplan drängt es unausweichlich in diese Richtung.

Für Ihr Kind ist es sehr wichtig, dass es die Erfahrung macht, 'Nein' sagen zu dürfen. Das trägt auch dazu bei, es vor möglichen Belästigungen im Kindesalter zu schützen. Es gibt ihm Kraft, wenn es weiß, dass es 'Nein' sagen darf, falls ein Fremder mit ihm etwas machen möchte, das ihm nicht geheuer ist. Diese Erfahrung wird auch dazu beitragen, dass es sich als Erwachsener zu behaupten weiß. Aber seine neue Fähigkeit sich durchzusetzen ruft in dem zweijährigen Kind oft eine Vielzahl verwirrender Gefühle hervor. Ein Teil von ihm möchte unabhängig werden und eigene Entscheidungen treffen, während der andere Teil immer noch von Mama abhängig sein will und sie in keiner Weise verärgern möchte.

Wenn wir akzeptieren können, dass Kinder im Grunde genommen kleine soziale Wesen sind, die ihren Eltern gefallen möchten, so haben wir eine gute Ausgangsposition. Probleme treten nur auf, wenn es zum Zusammenstoß kommt zwischen dem, was den Eltern gefällt, und der Entwicklungsaufgabe, an der das Kind gerade "arbeitet". Es hilft uns auch, wenn wir verstehen, wie das Gehirn des Kindes zu dieser Zeit funktioniert, so dass wir eine Vorstellung davon bekommen, wieviel das Kind von dem, was wir sagen oder tun, begreifen kann.

WIE DAS GEHIRN IHRES KINDES ARBEITET

Für Babys ist es sehr wichtig, dass ihre körperlichen Bedürfnisse erfüllt werden - dass man sie in den Arm nimmt, herumträgt, stimuliert, füttert, mit ihnen spielt und sie einfach lieb hat. Dies ist so, weil der Körper noch sehr unselbständig ist und weil der 'fühlende' und der 'denkende' Teil des Gehirns noch nicht fertig entwickelt sind. Wenn das Kind zwei Jahre alt ist, hat sich der 'fühlende' Teil des Gehirns (das Mittelhirn) schon weiter entwickelt und das Kind wird regelrecht mit Gefühlen überflutet - in der Tat, "sind" Kinder in diesem Stadium ihre Gefühle.

Zweijährige unterscheiden sich von älteren Kindern und Erwachsenen. Bei uns ist auch der oberste Teil unseres Gehirns voll entwickelt, so dass wir über unsere Gefühle nachdenken und sie nötigenfalls zurückhalten und später ausdrücken können. Zweijährige können das noch nicht. Alles, was sie tun können, ist fühlen, was sie bewegt, und es in dem Moment auch auszudrücken. Sie lachen spontan, wenn sie etwas lustig finden und sie weinen, wenn etwas wehtut und sie bekommen einen Wutanfall, wenn sie total frustriert sind. Für Kleinkinder sind das alles gesunde Verhaltensweisen, sogar die Wutanfälle, ob Sie es glauben oder nicht. Was zu tun bleibt, ist sichere und feste Grenzen abzustecken, innerhalb derer diese Gefühle zum Ausdruck kommen können.

Das erste Anzeichen, dass das Kleinkind dieses Stadium erreicht hat, könnte für die Eltern sein, dass es zu fast allem 'Nein' sagt und sich andererseits aufregt, wenn Sie zu irgendetwas 'Nein' sagen. Wenn man ihm seine 'Neins' nicht erlaubt oder wenn es viele 'Neins' von Ihnen zu hören bekommt, fängt es möglicherweise zu weinen an. Dies kann leicht zu einem Kampf zwischen Eltern und Kind führen und endet vielleicht in einem ausgewachsenen Wutanfall. Wenn Eltern nicht verstehen, was vor sich geht, kann sie das Verhalten ihres Kindes zur Verzweiflung bringen. Sie möchten wahrscheinlich nicht übermäßig streng sein, fürchten aber, dass Sie, wenn Sie nachgeben, zuviel durchgehen lassen und ein verantwortungsloses Kind heranziehen. Wenn es sein muss, müssen wir in der Lage sein, dem "Verhalten" Grenzen zu setzen, ansonsten aber sollten wir Gefühlsäußerungen grundsätzlich immer erlauben und akzeptieren.

VERSTEHEN, WAS VOR SICH GEHT

Da es für die Entwicklung Ihres Kindes notwendig ist, dass es 'Nein' sagen darf und dass seine Gefühle akzeptiert werden, ist es wichtig, dies so oft geschehen zu lassen, wie es Ihnen nur möglich ist. Mit anderen Worten, heben Sie Ihre 'Neins' für wichtige Angelegenheiten auf! Es gibt natürlich einige Bereiche im Leben, in denen wir erfahrener und vorausschauender sind, und wir müssen aus praktischen oder Sicherheitsgründen 'Nein' sagen. In solchen Situationen hilft es uns, wenn wir verstehen, was als nächstes passiert. Was wahrscheinlich passieren wird, ist, dass sich das Kind erregt und zu weinen anfängt. Das ist ein ganz normales Verhalten für ein Kleinkind, das eine Enttäuschung hinnehmen musste. Es ist noch nicht alt genug, um zu verstehen, warum es nicht auf die Straße rennen darf, eine Tüte Bonbons im Supermarkt haben oder mit gefährlichen Gegenständen spielen darf. Es erlebt nur, wie man sich fühlt, wenn man zu etwas 'Nein' gesagt bekommt, das man liebend gern gemacht hätte.

Da das 'denkende Gehirn' Ihres Kleinkindes noch nicht entwickelt ist, hat es keinen Zweck, mit ihm zu diesem Zeitpunkt verstandesmäßig zu argumentieren. Tatsächlich wird es das Kind wahrscheinlich "verrückt" machen, wenn Sie es versuchen, weil es sich nicht erhört oder verstanden fühlt. Wenn wir 'Nein' sagen müssen und dabei bleiben, ist es für das Kind am wichtigsten, dass wir ihm beistehen, das Gefühl der Enttäuschung zu verarbeiten, das unvermeidlich daraus entsteht. Für beide, Eltern und Kind, kann dies zu einer wichtigen und förderlichen Erfahrung werden.

Das erste, was wir in dieser Situation brauchen, ist Einfühlungsvermögen. Wenn wir uns vorstellen können, wie wir uns fühlen würden, wenn wir etwas ganz dringend und liebend gern machen möchten und jemand sagt uns 'Nein', dann "befinden" wir uns auf seiner Ebene und können ihm bei seinen Gefühlen helfen. Wenn das Kind weint oder einen Wutanfall bekommt, hilft es uns, wenn wir verstehen, dass dies das Sicherheitsventil seines Körpers ist, um die Frustrationsgefühle zu entladen, und dass es wichtig ist, es dabei gewähren zu lassen. Später, wenn sich sein Gehirn weiter entwickelt hat, ist es in der Lage seine Gefühle zurückzuhalten und kann entscheiden, wann und wie es ihnen Ausdruck verleiht. Aber jetzt kann es das noch nicht. Deshalb könnte Ihr Kind zwischen dem körperlichen Bedürfnis, die Gefühle der Enttäuschung herauszulassen und seiner Angst, dass Mama böse wird, wenn es diese Gefühle ausdrückt, in die Zwickmühle geraten. Möglicherweise sind die Gefühle auch so stark, dass das Kind sich überwältigt fühlt und eine gewisse Einschränkung braucht, die dazu beiträgt, dass es sich sicher fühlt.

WIE VERHALTE ICH MICH BEI EINEM WEINANFALL

Es gibt einige Grundregeln, um einem weinenden oder wutentbrannten Kleinkind zu helfen. Zunächst muss man dem Kind erlauben, Enttäuschung, Zorn oder andere Gefühle auszudrücken, sodass es den Schmerz nicht runterschlucken muss (was zu Körperverspannungen und zu Krankheiten führen könnte, die mit Stress in Zusammenhang stehen). Auf der anderen Seite muss das Kind lernen, dass es nicht in Ordnung ist, dabei anderen Menschen weh zu tun oder sie zu verletzen. Wir sollten einem wutentbrannten Kleinkind nicht erlauben, dass es uns an den Haaren zieht, uns beißt, schlägt oder tritt. Manchmal muss das Kind körperlich zurückgehalten werden, aber gleichzeitig braucht es auch Bewegungsfreiheit. Wenn Sie das Kind halten müssen, ist es das Beste, es sicher um die Körpermitte zu fassen, mit seinem Rücken zu Ihrem Körper, so dass es um sich schlagen und weinen, uns aber nicht verletzen kann. Falls das Kind auf dem Fußboden liegt, müssen wir nur dafür sorgen, dass nichts in der Nähe ist, woran es sich verletzen könnte.

Wie schon erwähnt, was ein enttäuschtes Kleinkind zuallererst braucht, ist die Freiheit zu weinen, bzw. die Gefühle ausdrücken zu dürfen, die es gerade empfindet. Bis das geschehen ist, ist es für nichts aufnahmebereit, das wir ihm vielleicht sagen möchten, weil es von seinem inneren Konflikt vollständig überwältigt ist. Wir können ihm helfen, indem wir im Hintergrund mitfühlende Laute von uns geben oder gelegentlich ganz sanft einfache Worte sagen, wie "ist in Ordnung ... ist ja gut", um es zu beruhigen. Hauptsächlich braucht es uns jedoch nur zum Zuhören.

Wenn das Weinen nachlässt, hat es wahrscheinlich die Enttäuschung zu einem gewissen Grad verarbeitet. Dann können, bzw. sollten wir auf das Geschehene zurückblicken, und ihm sagen, dass wir verstehen, wie es sich fühlt. Denn genau das versucht uns das Kind verzweifelt mitzuteilen. Wir könnten etwa Folgendes zu ihm sagen: "Tommy ist sehr verärgert. Er wollte die Schachtel mit Süßigkeiten, aber Mama sagte 'Nein!'" Es ist das Beste, zu diesem Zeitpunkt keine Erklärung über das 'Warum' abzugeben, da sie das Kind nur verwirren würde. Sein Gehirn ist noch nicht so weit, dass es schon Vernunftgründe verarbeiten könnte. Das kommt erst später. Es reicht, wenn wir einfach äußern (manchmal öfters als einmal), was passiert ist, und dass wir in mitfühlender Art und Weise verstehen, wie dem Kind daraufhin zumute ist.

Oft wird Ihr Kleinkind sehr erleichtert darüber sein, dass Sie verstehen, was es fühlt. Nachdem es einen ausgiebigen Weinanfall hatte und all die "schlechten" Gefühle loswerden konnte, könnte es sein, dass es Sie umarmen oder sich an Sie kuscheln möchte, um Geborgenheit zu finden. Falls es seinen Gefühlsprozess noch nicht beendet hat, könnte die Tatsache, dass Sie über seine Gefühle sprechen, dazu führen, dass das Weinen noch vertieft (stärker) wird; und das ist auch in Ordnung - Kuscheln hat Zeit für später, wenn alles ausgestanden ist. Das Kind weint nicht mehr, als es für sein körperliches und seelisches Wohlbefinden erforderlich ist, und dann hört es auf. Manchmal könnte es auch so scheinen, als stehe das Ausmaß des Wut-/Weinanfalls in keinerlei angemessenem Verhältnis zu dem, was gerade passierte. Das könnte daher kommen, weil das Kind einen schlechten (enttäuschenden) Tag hatte, ein anderes Kind ihm wehgetan hatte, es übermüdet ist, oder auf eine Reihe anderer Faktoren zurückzuführen sein, die dazu beitragen können, dass sich Spannung bzw. Stress aufbaut. Sie müssen diese Anlässe nicht immer verstehen, wenn Sie ihm helfen wollen, mit seinen Problemen fertig zu werden. Es reicht, wenn Sie ihm einen sicheren Rahmen geben, damit es seine verletzten Gefühle ausdrücken kann, und wenn Sie Ihr Kind wissen lassen, dass Sie akzeptieren und verstehen, wie es sich fühlt. Kurz, dass Sie zu ihm halten.

WIE KINDER LERNEN

In diesem frühen Alter lernen Kinder aus jeder Erfahrung, die sie in ihrem Tagesablauf machen. Wir sollten uns vergewissern, dass das, was sie lernen, auch dem entspricht, was wir ihnen beibringen möchten. Hierbei geht es auch um Standhaftigkeit gegenüber Feilscherei und Bettelei. Manchmal wird ein Kind immer wieder um etwas bitten und betteln, selbst dann, wenn die Mutter mehrere Male freundlich aber bestimmt 'Nein' gesagt hat. Schließlich kann es soweit kommen, dass das Kind zu schreien anfängt und einen Wutanfall bekommt. Falls die Mutter müde oder beschäftigt ist, könnte sie um des Friedens willen oder aus Verzweiflung im letzten Moment noch nachgeben. Hinterher ärgert sie sich vielleicht darüber und kommt sich manipuliert vor, und das Kind hat vielleicht etwas gelernt; aber bestimmt nicht das, was wir wollten.

Was hat Ihr Kind in dieser Situation gelernt? Vielleicht hilft es, wenn Sie darüber nachdenken, was Sie in solch einer Situation gelernt hätten. Stellen Sie sich vor, Sie sehnen sich nach einer ganz besonderen Urlaubsreise. Sie erzählen Ihrem Partner davon und der sagt sofort: "Nein, das können wir uns nicht leisten." Aber Sie bringen das Thema über Wochen immer wieder zur Sprache und bitten und betteln darum. Irgendwann kommt es soweit, dass Sie weinen und ihn sogar anschreien. An diesem Punkt gibt er nach, um des lieben Friedens willen. Was haben Sie daraus gelernt? Sie haben wahrscheinlich daraus gelernt, dass Sie, um zu bekommen, was Sie sich so sehr wünschen, immer wieder darum bitten und schließlich weinen und schreien müssen.

Wenn wir uns bei einem Kleinkind entsprechend verhalten, lernt es genau dasselbe daraus: "Um zu bekommen, was ich haben möchte und unbedingt brauche, muss ich immer wieder bitten und betteln. Ich muss mich tatsächlich sehr, sehr anstrengen, um zu kriegen, was ich mir so sehr wünsche. Schließlich muss ich vielleicht sogar schreien, damit ich es bekomme." Das Kind manipuliert nicht, wie manchmal unterstellt wird - es hat einfach eine logische Lektion gelernt, die es in Zukunft wieder anwenden wird. - Es wäre uns bestimmt lieber, wenn unser Kind Folgendes lernt: "Im Leben gibt es manchmal Enttäuschungen, und ich kann nicht immer haben, was ich gerne hätte. Aber wenn ich durcheinander bin, versteht meine Mami, wie ich mich fühle und hilft mir, mit meiner Enttäuschung fertig zu werden. Meine Mami liebt mich, selbst wenn ich wütend oder traurig bin, sie hält zu mir." Wenn wir wissen, dass wir zu jedem Zeitpunkt geliebt und akzeptiert werden, führt das dazu, dass wir uns in unserer Welt sicher und geborgen fühlen.

Kindern müssen die Erfahrung machen, dass sie 'Nein' sagen dürfen. Auf diese Weise bereiten wir sie darauf vor, sich als Erwachsene gut zu behaupten und im Leben erfolgreich zu sein.

Kinder müssen lernen, dass das Leben manchmal Enttäuschungen mit sich bringt und wir nicht immer haben können, was wir gerne hätten. Aber wir können erwarten, dass man unsere Gefühle darüber zur Kenntnis nimmt und respektiert. Hiermit wird der Grundstein für gute Beziehungen zu anderen Menschen gelegt.

Kinder müssen die Erfahrung machen, dass es in Ordnung ist, wenn sie ihre Gefühle ausdrücken (auch die sogenannten negativen Gefühle). Das ist besser, als diese Gefühle zu unterdrücken und als innere Spannung mit sich herumzutragen. Es trägt zu einem friedvollen Bewusstsein und einem entspannten Körper bei und wirkt sich positiv auf ihre spätere körperliche und emotionale Gesundheit aus.