



Tel.: 06241 – 8535905
Anregungen für Eltern

„Ich bin bei dir“ – einige Tipps für den Umgang mit Kinderängsten

- Anteilnahme und Verständnis der Eltern sind wichtig! Nehmen Sie kindliche Ängste und Sorgen ernst. Die Kinder müssen spüren, dass Sie auf Schutz, Nähe und Trost der Eltern vertrauen können. Wichtig: die Ängste und Sorgen sollten weder heruntergespielt noch überdramatisiert werden, damit Kinder damit umgehen lernen können.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ängste. Lassen Sie sich die Gefühle und Wahrnehmungen von Ihrem Kind beschreiben. Hören Sie zu, fragen Sie offen nach! Erklären Sie auch, dass Ängste zum Leben dazu gehören: Wie gehen Sie als Eltern mit ihren eigenen Ängsten um? Kann der Nachwuchs davon lernen?
- Körperkontakt beruhigt ängstliche Kinder, nehmen sie ihr Kind in den Arm. Vermitteln sie ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit, dann kann es seine Kräfte entfalten.
- „Wer vor der Angst davon läuft, den fängt sie ein. Wer der Angst entgegensteht, vor dem läuft sie weg“!! Angst verliert sich, wenn man sich ihr stellt! Dabei hat jedes Kind sein eigenes, individuelles Tempo. Vertrauen Sie dabei auch auf die kindlichen Kräfte und Lösungsvorschläge bei der Angstbewältigung. Kinder verfügen über ungeheure Kreativität und Fantasie im Umgang mit Ängsten. Auch durch Spiele, Malen, Rituale, Geschichten zum Thema setzen sich Kinder mit ihren Sorgen auseinander und verarbeiten Ängste. Die schöpferischen Eigenleistungen der Kinder sind dabei unverzichtbar.
- Gibt es weitere Personen im Umfeld des Kindes, die ängstlich sind? Es ist wichtig zu schauen, ob beispielsweise die eigenen Ängste der Bezugspersonen des Kindes unbewusst an das Kind weitergegeben werden. Dann ist es wichtig, dass diese Ängste von den Erwachsenen selbst bewältigt werden.
- Märchen und Mutmachgeschichten machen Kinder stark: Sie erfahren, dass Gefahren bewältigt werden, dass das Gute siegt und die Kleinen am Ende ganz groß heraus kommen. Die Figuren aus den Geschichten können so Modellcharakter haben und Vorbild sein für ihre Kinder (beispielsweise „Wickie“).
- Zeigen sie dem Nachwuchs, wo und wie er konkret mit Alltagsproblemen zurechtkommen oder sich Hilfe holen kann. Was tun, wenn er sich ausgesperrt hat, wenn er den Bus verpasst hat, wenn er auf dem Nachhauseweg geärgert wird?

- Wenn dem Nachwuchs nichts daran liegt, die Angst abzubauen, wenn er sich damit ganz wohl fühlt, geht es ihm vielleicht um andere Ziele, beispielsweise um mehr Aufmerksamkeit in der Familie.
- Prüfen Sie: Sehen Sie Möglichkeiten der Angstbewältigung für ihr Kind oder ist professionelle Hilfe sinnvoller?
- Die Art und Weise, wie sich ein Kind ausdrückt, ist vom Charakter und vom Temperament abhängig. Auch Bauch- und Kopfschmerzen können auf Ängste hindeuten.
- Gehen Sie gegen den „Mythos der Schüchternheit“ vor. Schüchternheit ist kein lebenslanges Schicksal. Ermöglichen Sie Ihrem Kind neue (vielleicht auch etwas den Mut herausfordernde) Erfahrungen. So kann es in geschütztem Rahmen seinen Mut ausprobieren. Durch „Lust an Neuem“ beugen Sie Ängsten vor.