

Elterlicher Umgang mit der Angst des Kindes

In Erziehung geht es nicht darum, den Kindern die Angst zu nehmen. Sondern darum, mit ihnen zu üben, diese anzunehmen und sie zu überwinden.

Tipps:

- Trost / Zuwendung: liebevolle Umarmungen und Gespräche vermitteln Sicherheit
- Das Kind über seine Emotionen erzählen lassen, Wortschatz erweitern mit Bildern und Hilfsmitteln wie Stimmungsvogel oder Handpuppe
- Auf Ängste eingehen, auch wenn sie irrational erscheinen
- Ängste nicht „abnehmen“ wollen, sondern den Umgang damit einüben: Das Kind kann so lernen, dass Ängste überwindbar sind, und dass es auch schwierige Situationen meistert
- Von positiven Erfahrungen erzählen in Form von Geschichten und Märchen
- Positive Erfahrungen ermöglichen durch Üben
- Im magischen Alter helfen Zauberkräfte (ca. 3 bis 7 Jahre)
- Zumuten in Form von positiven Gedanken (statt «Lass das!» eher «Sei vorsichtig»)
- Rituale helfen, Ängste abzubauen
- Ressourcen des Kindes unterstützen (Lass uns gemeinsam überlegen, was du tun könntest). Kinder haben oft eigene, grossartige Ideen, wie sie Ängste selbst überwinden könnten
- Wenn Ängste lange andauern, Eltern überfordern und den Alltag stark prägen, sollte fachliche Hilfe in Anspruch genommen werden

10 grosse Kinderängste (Quelle: Jenni Zwick <http://www.t-online.de>)

Angst vor der Dunkelheit

Trennungsangst

Angst vor Liebesverlust

Angst im "magischen Alter", Fantasieangst

Angst vor (Haus)Tieren

Angst vor Wasser

Angst vor Fehlern - Selbstzweifel

Angst vor Krankheit und Tod, auch betreffend der Eltern

Angst vor Eigenständigkeit

Angst vor Arztbesuchen