

## Ängste erkennen und gemeinsam lösen

Kinder sind in ihrem Alltag mit vielen großen oder kleinen Herausforderungen konfrontiert. Jedes Kind reagiert anders darauf, jedoch mit einem Gefühl von Angst. Eltern können ihre Kinder stärken, indem sie ihnen zeigen, wie man diesen Ängsten am besten begegnet.



### So können Sie Ihr Kind unterstützen

- ♥ Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes ernst
- ♥ Sprechen Sie Ihr Kind auf die Angst an und verwenden Sie Bildsprache (siehe Tipps im rechten Kästchen)
- ♥ Reden Sie mit Ihrem Kind in einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre und antworten Sie auf Fragen so einfach wie möglich
- ♥ Ermutigen Sie Ihr Kind und vermitteln Sie dem Kind Vertrauen, die Angst selbstständig bewältigen zu können
- ♥ Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit zu vielen Informationen
- ♥ Körperkontakt vermittelt Geborgenheit und Sicherheit - lassen Sie es ruhig auch einmal zu, wenn Ihr Kind bei Ihnen im Bett schlafen möchte, wenn es Angst hat
- ♥ Denken Sie an Ihre Vorbildfunktion: wie reagieren Sie in unangenehmen Situationen?
- ♥ Können Sie Ihrem Kind nicht aus der Angst heraus helfen, zieht es sich vermehrt zurück, wird panisch oder meidet Situationen ganz – suchen Sie sich professionelle Hilfe

### Tipps:

Geschichten und Märchen helfen, die Angst spielerisch zu bewältigen



Werden Sie kreativ und basteln Sie mit Ihrem Kind einen „Angstfresser“ (aus Papier, Stoff,...)



Sprechen Sie ein „Schutzritual“ (Gebet, Zauberformel, o.Ä.) vorm Bettgehen aus

Achten Sie auf Signale: Unruhe, Rückzug, Konzentrationsprobleme, Bauch- und Kopfweg können auf Ängste hindeuten

### Rituale schaffen Sicherheit und Vertrauen



Rituale, wie z.B. die gemeinsame Kuschelzeit am Abend, wo ein Lied gesungen wird, eine Geschichte vorgelesen oder ein Gebet gesprochen wird, geben Struktur und Sicherheit. Es vermittelt dem Kind Vertrauen in sich und seinen Bezugspersonen. Es wappnet sich gegen aufkommende Ängste.