

10 Tipps für den Umgang mit Kinder-Ängsten

1) Anteilnahme und Verständnis sind wichtig. Nehmen Sie kindliche Ängste und Sorgen ernst. Allerdings sollten sie weder überdramatisiert noch heruntergespielt werden.

2) Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ängste. Lassen Sie sich die Angst durch Ihr Kind beschreiben. Hören Sie aktiv zu. Vermeiden Sie voreilig und einseitig zu denken.

3) Vermitteln Sie als Eltern „als ‚sicherer Hafen‘ Sicherheit und Geborgenheit. Je sicherer sich ein Kind fühlt, desto mehr kann es seine Kräfte entfalten.

4) Vertrauen Sie auf kindliche Kräfte und „Techniken“ der Angstbewältigung. Kinder verfügen über ungeheure Kreativität und Phantasie im Umgang mit Ängsten. (Spiel, Magisches Denken, Kreativität, Rituale)

5) Respekt vor der Individualität des Kindes – vor der individuellen Lösung, dem individuellen Umgang und dem individuellen Tempo.

6) Sehen Sie Möglichkeiten der Angstbewältigung oder ist professionelle Unterstützung sinnvoller?

7) „Wer vor der Angst davonläuft, den fängt sie ein. Wer der Angst entgegensteht, vor dem läuft sie weg.“

8) Um Ängste konstruktiv zu verarbeiten, sind kreative und schöpferische Eigenleistungen der Kinder unverzichtbar. Indem Kinder aktiv werden, beginnen sie, wieder Kontrolle zu gewinnen.

9) Ängste der Eltern nicht weitergeben, sondern selbst bewältigen. Gehen Sie gegen den „Mythos der Schüchternheit“ vor. Schüchternheit ist kein lebenslanges Schicksal. Ermöglichen Sie ihrem Kind neue (auch riskante) Erfahrungen. Durch „Lust an Neuem“ beugen Sie Ängsten vor.

10) Gehen Sie gegen den „Mythos der Schüchternheit“ vor. Schüchternheit ist kein lebenslanges Schicksal. Ermöglichen Sie ihrem Kind neue (auch riskante) Erfahrungen. Durch „Lust an Neuem“ beugen Sie Ängsten vor.