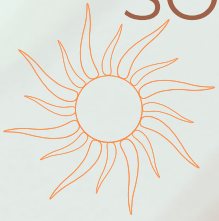


10 TIPPS FÜR ELTERN: SO BEGLEITEST DU DIE ÄNGSTE DEINES KINDES



01

Angst ernst nehmen

Kinder brauchen das Gefühl, dass ihre Angst gesehen und gehört wird. Nicht kleinreden, sondern anerkennen. Sätze wie „Du musst keine Angst haben“ sind gut gemeint, aber kontraproduktiv. Das Kind interpretiert: „Ich darf keine Angst haben.“

02

Ruhe ausstrahlen

Kinder orientieren sich an der emotionalen Haltung der Eltern. Ein ruhiger Ton vermittelt dem Kind Sicherheit. „Meine Eltern/meine Mama/mein Vater können meine Angst aushalten.“

03

Gefühle benennen helfen

Kinder wissen oft nicht, wie sie ihre Gefühle benennen sollen oder was sie überhaupt fühlen. Hilf deinem Kind dabei, indem du ihm Vorschläge machst: z.B. „Kann es sein, dass du so was wie Angst fühlst?“

04

Erklären, was Angst ist

Kurz und kindgerecht: „Angst ist ein Alarm im Körper, der dich schützen will und manchmal schlägt die Angst Alarm, obwohl es keine Gefahr gibt.“ Ermutige dein Kind, seine Angst gemeinsam mit dir zu betrachten. Was macht ihm genau Angst?

05

Konkrete Bewältigungsstrategien anbieten

3 bis 5 Mal sachte ein und ausatmen, ein Mut-Satz, ein Kuscheltier als täglicher mentaler Begleiter, ein kleines Ritual – je einfacher, desto wirksamer.

06

Umgang mit der Angst: gemeinsam kleine Schritte planen

Hilf deinem Kind dabei, sich zu überlegen, welche kleine Schritte es machen könnte, um mit der Angst umgehen zu können. Nicht ins kalte Wasser werfen. Und feiert jeden kleinen Erfolg!

07

Vorleben, wie man mit Angst umgehen kann

Eltern dürfen zeigen, dass auch sie manchmal Angst haben und wie sie damit umgehen. Wichtig ist: dem Kind NICHT seine tiefen Ängste anvertrauen, sondern leichtere Ängste. Fokussieren auf: „Angst haben ist normal“ und „Das und das hat mir geholfen“

08

Routinen schaffen

Feste Abläufe geben Sicherheit und Halt. Besonders abends oder bei Übergangssituationen.

09

Überforderung vermeiden

Medien, Stress oder zu viele Reize verstärken Ängste. Pausen und Ruhephasen sind wesentlich für die emotionale Gesundheit von Kindern.

10

Unterstützung holen, wenn nötig

Wenn Ängste den Alltag stark einschränken, ist professionelle Hilfe der nächste sinnvolle Schritt.

Gläckliche Kinder
=> glückliche Eltern.

