



## Wenn mein Kind Angst hat

Eltern wünschen sich mutige, fröhliche Kinder und werden oft unsicher, wenn sie mit der Angst ihrer Kinder in Berührung kommen. Angst als Grundbefindlichkeit kennen wir alle aus unserem Leben. Angst kann auch eine positive Kraft sein, sie ist oft als Gefahrensignal und als Warnung vor Bedrohung eine schützende Kraft. Sorgen bereiten den Eltern nicht die realen Ängste, sondern die irrationalen. Angst hat viele Gesichter. Der Bogen reicht vom Gefühl der Furcht bis zu Panikzuständen.



- ☉ Dem Kind genügend Nähe geben. Nähe vermittelt Sicherheit
- ☉ Vertrauen ist die beste Medizin gegen Angst
- ☉ Nie mit Angst und mit Drohungen erziehen. Sie verunsichern und entmutigen das Kind
- ☉ Das Kind ermutigen und loben
- ☉ Kinder, die ihre Gefühle zeigen dürfen, haben weniger Angst
- ☉ Für den verdeckten Ausdruck von Angst aufmerksam werden. Darauf achten, was im Spiel, in Zeichnungen, in Erzählungen zum Ausdruck kommt
- ☉ Verschlussene Kinder reden oft eher beim Spaziergehen, beim gemeinsamen Tun
- ☉ Das Kind selbst Lösungswege gegen die Angst finden lassen
- ☉ Geschichten erzählen, die Mut machen
- ☉ Viele Ängste sind Trennungsängste. Das Kind auf Abwesenheiten vorbereiten und zuverlässig sein
- ☉ Zeigt das Kind eine starke Erscheinungsform von Angst, nicht davor zurückscheuen, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen

Aus dem Büchlein «Kinder wachsen – Eltern auch», Toni Fiung, Kath. Sonntagsblatt Diözese Bozen-Brixen