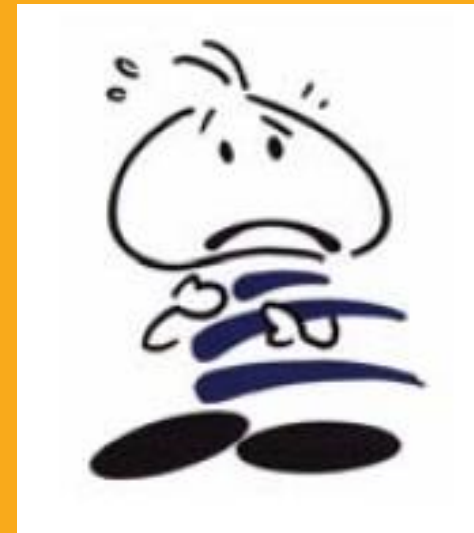


04. April 2019
Steinen



Wenn Kinder Angst haben...

Was tun?





<https://www.youtube.com/watch?v=sFfw1F84V8Q>

Inhalt

- Angst in ein Gefühl
- Gründe für Kinderängste
 - Entwicklungsschritte
- Grenzen der Eltern
- Umgang mit Kinderängsten
 - vermeiden
 - stattdessen
 - Bewältigungsstrategien
- Kinder ermutigen
- Das ist zu viel!
- Bücher



Angst ist ein Gefühl



Gründe für Kinderängste

Entwicklungsschritte

Magisches Weltbild

Die eigene Logik

Gefährliche Situationen

Die Unsicherheit unseres Lebens



Entwicklungsschritte

Kognitiv, sozial, motorisch



Entwicklungsschritte ab 5 Jahren



Unsere Grenzen als Eltern

Kinder können nicht vor den Ängsten bewahrt werden

Die Ängste können den Kindern nicht abgenommen werden



Wir können unsere Kinder unterstützen.

Umgang mit Kinderängsten

Vermeiden

Sprüche wie:

«Du brauchst keine Angst zu haben!»

«Da gibt es nicht zu fürchten...»

«Es ist doch gar nichts passiert!»



Umgang mit Kinderängsten

Stattdessen...

- Angst wahrnehmen
- Angst anerkennen
- liebevolles Verständnis
- das Kind begleiten
- Angst integrieren
- Strategie zusammen finden

«Ich bin bei dir,
erzähl mir von deiner Angst»

«was würde dir helfen?»



Bewältigungsstrategien

Komm, wir überlegen, wie wir die Angst gemeinsam vertreiben.



- Malen
- Basteln
- Rollenspiele
- Märchen
- Rituale
- Licht in der Nacht
- Entspannung
- Sport
-



Kinder ermutigen

Vertrauen - Zutrauen

Schützen – Unterstützen



- Leid anerkennen
- Situationen schaffen

Ziel

- Selbstständige Erfahrungen
- Sich weiter entwickeln



Kinder ermutigen

- Loben
- Prinzip der kleinsten Fortschritte
- Erinnerung an positive Erlebnisse
- Beharrlichkeit



Das ist zu viel!

Was für Hilfen gibt es sonst noch...



Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind fürchte sich überdurchschnittlich oft?

Wird es von lähmender Angst geplagt und leidet es darunter?

Kinderarzt

Puppenspieltherapie

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Erziehungsberatung

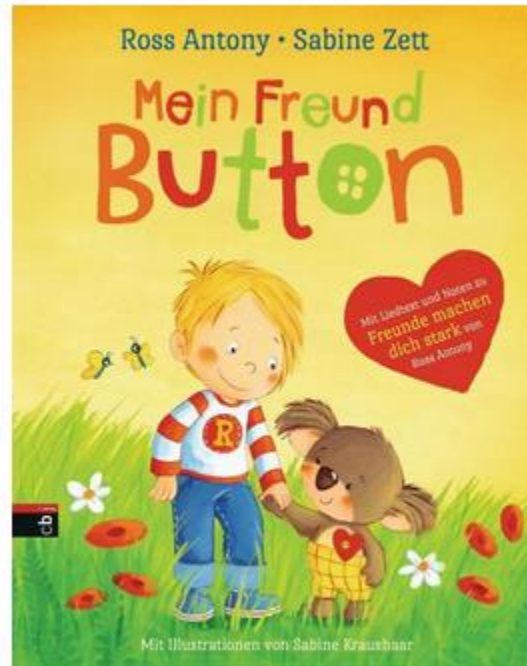


Was tun?

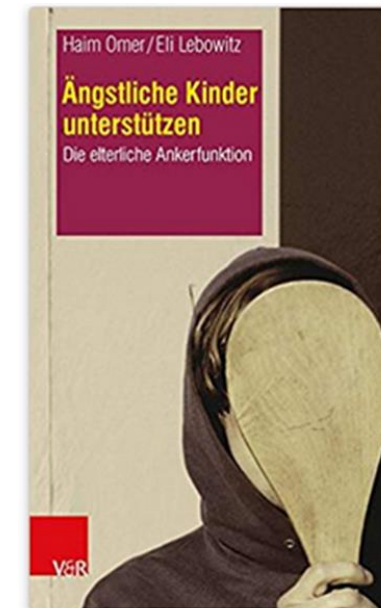
... hinter dem Kind stehen, es behutsam vorwärts schieben, dabei immer weniger stützen, bis es fähig ist, die Aufgaben selbstständig zu bewältigen.



Bücher für Kinder



Bücher für Erwachsene



Elternbrief zum Mitnehmen...



Fragen?



Danke für Ihre Aufmerksamkeit.