

Umgang mit Ängsten bei Kindern - 7goldene Regeln



- 1. Eigene Ängste kennen und akzeptieren**
früher als Kind und heute als Erwachsene
- 2. Dem Kind Sicherheit, Geborgenheit und Verlässlichkeit vermitteln**
dem Kind die Möglichkeit geben sich anzuvertrauen, wichtig
aber auch, dass es selber Situationen kontrollieren kann
- 3. Ängste der Kinder AN- ERKENNEN, ernst nehmen**
nicht ausreden, nicht sagen "du brauchst keine zu Angst haben" (muss sonst
noch mehr Angst produzieren, um den Erwachsenen zu überzeugen)
Persönlichkeit des Kindes, Familiensituation,
Entwicklungsstand respektieren und "Tempo" des Kindes
achten
- 4. Mit dem Kind über seine Ängste sprechen, gegebenenfalls danach
"forschen" z. B. Bauchschmerzen "erkunden"**
die Angst wird dann weniger bedrohlich, das Kind ist nicht allein mit seinen
Ängsten, evtl. braucht es Ihren Schutz
- 5. "Angst an die Hand nehmen"**
gemeinsam nach Lösungen suchen (keine vorschnellen Ratschläge),
Entwicklung und Persönlichkeit des Kindes berücksichtigen, Angst „wegspielen“,
kleine Schritte, inneren Begleiter finden, Zuversicht vermitteln, Familiensituation,
Persönlichkeit und Tempo des Kindes respektieren, sowie an schon frühere
Bewältigungsstrategien anknüpfen, dem Kind ermöglichen, Kontrolle über die
Situation und die Gefühle zu bekommen, sich Hilfe holen



- 6. Keine Drohungen**
- 7. Angstfreie Zeiten - Ressourcen**
Angst bestimmt nicht das ganze Leben
was macht Spaß, Freude
was hat es schon alles bewältigt
wo ist es mutig
Selbstbewusstsein fördern

© Beratungsstelle ZeitRaum, 2006

Autorin: Margarete Gehling, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Traumatherapeutin / Zertifizierte EMDR-
Therapeutin

Beratungsstelle ZeitRaum