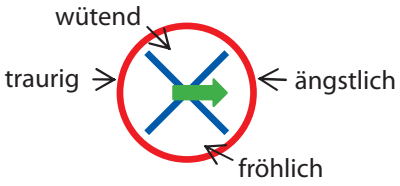
Auch im Schwimmbad oder größeren Gewässern gibt Körperkontakt Sicherheit und reduziert die Angst.

Angst vor Gefühlen

Wenn Ihr Kind große Schwierigkeiten hat, seine Gefühle zu zeigen, also Gefühle wie Wut, Fröhlichkeit oder Angst, kann es sehr nützlich sein, gemeinsam eine so genannte „Gefühlsuhr" zu basteln. Hierbei schneidet man einfach einen Kreis aus, den man in gleich große Teile einteilt. Die einzelnen Teile kann man mit einer anderen Farbe ausmalen.



Jede Farbe steht für eine Gefühlslage.
Welche Farbe welchem Gefühl zugeteilt wird, spielt keine Rolle. In der Mitte können Sie einfach einen Zeiger befestigen und die Uhr anschließend an der Zimmertür des Kindes anbringen. Das Kind kann nun seine momentane Gefühlslage einfach an der Uhr für alle sichtbar einstellen. Mit älteren Kindern können Uhren erstellt werden, die zusätzlich spezifischere Gefühle wie Stress oder Wut beinhalten, je nach Alter des Kindes.

Trennungs- und Verlustängste

Auch hierfür eignet sich das Basteln einer Uhr. Eine Papp-Uhr, auf der eine Uhrzeit eingestellt werden kann, bis die betreffende Person wieder da ist. Beispielsweise, wenn Sie als Mutter oder Vater für 30 Minuten einkaufen sind und Ihr Kind in dieser Zeit bei der Oma bleiben muss. Die gebastelte Uhr kann neben einer echten Wanduhr aufgehängt werden, so kann das Kind die Zeiger vergleichen und sehen wie lange es noch dauert, bis Sie wieder zurück sind.

Zu wissen, dass jemand da ist, der tröstet und mitfühlt, zu dem man gehört und von dem man gehört wird, ist die größte Hilfe bei der Verarbeitung von Angst.

Bei Fragen oder dem Wunsch nach einem Beratungsgespräch zu diesem Thema können Sie uns gern ansprechen:

Erziehungs- und Familienberatung
der Arbeiterwohlfahrt Oberlausitz e.V.
Straße der Jugend 1 | 02708 Löbau

Telefon (0 35 85) 2 11 34-10

E-Mail: erziehungsberatung@awo-oberlausitz.de
www. awo-oberlausitz.de

Literaturempfehlungen zum Thema:

Bilderbücher:
- Jutta Bauer/Kirsten Boie: Juli und das Monster
- Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland: Kai träumt Monster
- Emily Gravett: Mein Buch vom Angsthaben
- Marie-Louise Gay: Caramba
- Elke Bräunling: Da wird die Angst ganz klein / Mutmachgeschichten

Andere Literatur:
- Helga Gürtler: Angsthasen und Wüteriche
- Jan-Uwe Rogge: Ängste machen Kinder stark
- Monika Specht-Tomann: Wenn Kinder Angst haben. Wie wir helfen können.

Quellen:

(1) v. Keyserlingk, L., Geschichten gegen die Angst, Verlag Herder Freiburg in Briesgau 1999
(2) Weymann, B., Wenn meinem Kind Angst zu schaffen macht, unter: http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Haeufige_Probleme/s_226.html
(3) Ängste bei Kindern, unter: http://www.hoppsala.de/index.php?menueID=20

www.awo-oberlausitz.de

MIT DEM HERZEN FÜR DICH DA.

AWO OBERLAUSITZ

KINDLICHE ÄNGSTE

family-cards 1

Reihe zu Fragen in Familie und Erziehung
von Ihrer Erziehungs- und Familienberatung
Löbau

Jeder Mensch hat Angst. Die Angst in Gefahrensituationen soll uns schützen, sie schärft die Sinne und kann das Überleben sichern. Dagegen kann bodenlose Angst den Menschen in seinem Handeln lähmen und blockieren.

Ängste bei Kindern sind normaler Alltag. Jede Mutter und jeder Vater kennt die Ängste seines Kindes, wenn es beispielsweise am Abend ins Bett gebracht wird und das Licht lieber brennen und die Tür lieber einen Spalt geöffnet bleiben soll.

Entwicklungsbedingte Ängste

Kinder im 1. Lebensjahr

Bereits im ersten Lebensjahr, ca. ab dem 8. Lebensmonat, können Babys Ängste zeigen. Diese Ängste äußern sich z.B. im Fremdeln. Dabei reagieren die Kinder gegenüber ihnen fremden Menschen ängstlich. Sie fangen an zu weinen und bleiben lieber bei ihnen vertrauten Menschen.

Kinder 2–4 Jahre

Bei den 2–3-jährigen ist die Furcht vor großen Tieren ein typisches Merkmal. Ab ca. dem 4. Lebensjahr wächst die Angst vor der Dunkelheit und vor dem Tod.

Kinder im Schulalter

Bei Kindern im Schulalter kommt durch erweitertes Wissen die Angst vor Einbrechern, usw. dazu.
Diese Kinderängste kommen meistens „über Nacht". Sie treten in Zeiten entwicklungsbedingter Umbrüche auf, zum Beispiel beim Eintritt in den Kindergarten, in die Schule oder in die Pubertät. Grund für die Ängste können Veränderungen sein, die das Kind verunsichern. Ihm wird ein Stück Vertrautes genommen und es wird mit Neuem konfrontiert. Je nach Charakter des Kindes kann es damit leichter umgehen als beispielsweise ein anderes Kind. Daher ist es wichtig, als Eltern präsent zu sein und dem Kind den nötigen Schutz und Trost zu bieten. Das Schutzbedürfnis des Kindes sollte nicht unterschätzt werden. Wenn große körperliche Entwicklungen stattfinden, kann der Schein trügen und Kinder wirken oft selbstständiger und sicherer als sie eigentlich sind.

Wann spricht man von Angststörungen?

Von Angststörungen spricht man dann, wenn die Ängste zu einem erheblichen Leidensdruck führen und die Lebensweise des Kindes stark beeinflussen. Etwa 11% der Kinder in Deutschland leiden darunter.
Meist kommen Entwicklungsprobleme und Probleme innerhalb der Familie oder anderen Lebensbereichen, z. B. Freizeit und Schule hinzu.
Im Kinder- und Jugendalter sind Trennungsangst, Phobien, generalisierte Angststörungen (Kinder machen sich übermäßige Sorgen über alltägliche Dinge wie Unpünktlichkeit oder richtiges Verhalten) und Zwangsstörungen (Kinder mit Zwangsstörungen wiederholen Rituale oder Handlungen immer wieder um ihre Ängste zu reduzieren) am häufigsten vertreten.

Tröstende Worte & Praktische Tipps

Wenn Kinder Angst haben, fallen von den Erwachsenen häufig Worte wie „Du brauchst keine Angst zu haben." oder „In deinem Alter hat man doch keine Angst vor….", um Trost zu spenden. Jedoch sind solche Sätze für Kinder alles andere als hilfreich. Sie drücken eher aus, dass sie ihren Sinnen und Gefühlen nicht trauen können. Die Folge ist, dass eigene Wahrnehmungen und Gefühle unterdrückt werden.
Körperkontakt kann in ängstlichen Situationen hilfreich sein. Der Schweizer Ethnologe Franz Renggli bemerkte, dass der Körperkontakt für Kleinkinder (wie auch größere Kinder) das „universelle Beruhigungsmittel" ist.

Rituale

Kinder brauchen Sicherheit und Geborgenheit, um sich in den für sie verwirrenden Tagesabläufen orientieren zu können. Rituale sind deshalb ein wichtiger Bestandteil, um Kindern diese Sicherheit zu geben. Ein Abendritual kann den Abend strukturieren, wenn das Kind beim zu Bett gehen Angst hat, allein zu sein oder sich im Dunkeln fürchtet. Die nötige Geborgenheit wird geschaffen und eventuelle Angstsituationen werden entschärft.

Angst vor der Dunkelheit

Diese Form von Angst kommt sehr häufig vor. Sie tritt mit ca. 2 Jahren auf und verschwindet in den meisten Fällen bis zum 10. Lebensjahr des Kindes. Dabei hilft es meistens schon, wenn die Zimmertür einen Spalt geöffnet bleibt oder wenn ein kleines Nachtlicht im Zimmer angebracht wird.

Magische Kräfte und Monsterjagd

Kinder füllen ihre Wissenslücken mit Phantasie, wenn das Realitätswissen noch nicht so ausgeprägt ist. Somit entstehen dann Vorstellungen von Monstern im Schrank oder von anderen bösen Wesen in dunklen Ecken des Zimmers.

Eine einfache Methode hierbei ist, dass man mit dem Kind gemeinsam überall im Zimmer nachsieht, ob sich Monster versteckt haben.
Schauen Sie gemeinsam nach und „verscheuchen" Sie die Monster. Wenn die Wesen in der Phantasie der Kinder entstehen, dann können diese auch mit Phantasie vertrieben werden. Sie können Kuscheltiere verzaubern oder mit den Ungeheuern im Zimmer kämpfen…und schließlich den Kampf gewinnen.
Wenn die Ängste anhalten, sollten Sie darüber nachdenken, das Zimmer umzugestalten. Bauen Sie in dunkle Ecken Regale ein oder bringen Sie einen Baldachin über dem Bett an. So kann sich Ihr Kind vielleicht wieder sicher fühlen. Weiterhin ist es hilfreich auf die Auswahl des Fernsehprogramms zu achten.

Angst vor Fremden…

…ist nichts weiter als eine „Vorsichtsmaßnahme" der Kinder. Diese Entwicklungsphase sollte von den Eltern ernst genommen und respektiert werden.

Kinder schützen sich mit diesem Verhalten. Aus der Distanz heraus kann das Kind dann selbst bestimmen, wann es mehr Kontakt zulassen möchte und wie es sich weiter verhalten will. Wenn dieses Verhalten des Kindes akzeptiert wird, so erfährt es, dass die Erwachsenen Respekt und Achtung ihm gegenüber aufbringen.

Angst vor Hunden

Bei Angst vor Hunden hilft es, dem Kind Hundegeschichten zu erzählen, einen Hund bei Verwandten oder Freunden beobachten lassen, einen Stofftier-Hund zu schenken oder gemeinsam Hundefilme anzusehen, um ein Mitgefühl für einen Hund entstehen zu lassen. So wird der Angst langsam entgegengetreten und sie kann verringert werden.

Angst vor Wasser (Schwimmbad/Meer)

Zu Hause in der Wanne kann die Gewöhnung an Wasser bereits begonnen werden. Beim gemeinsamen Baden oder Duschen können Spielsachen mitgenommen werden, um so das Kind spielerisch an das Wasser zu gewöhnen.