

# WENN KINDER ANGST HABEN



Angst ist ein Gefühl, welches zum Leben und zur normalen Entwicklung dazu gehört. Angst ist nicht nur lästig. Sie hilft uns Situationen abzuschätzen, vorsichtig zu sein. Angst hat somit auch eine Schutzfunktion.

Die meisten Kinder entwickeln im Laufe ihres Lebens Ängste. Häufig sind das Angst vor der Dunkelheit, vor Monstern oder bestimmten Tieren. Als Eltern können Sie in solchen Fällen entspannt bleiben, das Nachtlämpchen brennen und die Schlafzimmertüre offen lassen, die Monster unter dem Bett lautstark vertreiben oder das Kind nach einem Alptraum in Ihrem Bett schlafen lassen. Meist verschwinden diese Ängste genauso plötzlich, wie sie gekommen sind.

Obwohl kindliche Ängste normal sind, sind elterliche Reaktionen von grosser Bedeutung. Sie können den Kindern helfen, Ängste abzubauen und unterstützend zur Seite stehen.

## Bewältigungsstrategien

Kinder müssen ihre Ängste allein überwinden. Sie können sie dabei unterstützen und mit ihnen überlegen, wie die Ängste zu vertreiben sind. Malen, Basteln, Rollenspiele, Märchen, Rituale, Licht in der Nacht, Entspannung, usw.

## Kinder ermutigen

Jede Veränderung ist gut, solange sie in die richtige Richtung geht. Kleinste Fortschritte wahrnehmen und würdigen. Rückschritte und Fehlschläge gehören aber ebenso dazu.

## Wenn Angstzustände den Alltag einer Familie stark beeinträchtigen

Wenn die Angst zu gross ist, dann hat sie keine Schutzfunktion mehr. Das ist dann der Fall, wenn ein «normaler» Alltag nicht mehr möglich ist und die Entwicklung des Kindes gestört wird. Oder wenn das Kind darunter leidet, ebenso wie Sie als Eltern. Sie sollten reagieren, wenn Ihr Kind oft schlaflose Nächte vor Prüfungen hat, unter sozialen Ängsten leidet oder wenn die Angst vor bestimmten Tieren so gross wird, dass sich das Kind kaum mehr nach draussen getraut. Wenden Sie sich an den Kinderarzt oder an die Erziehungsberatung, um weitere Schritte zu besprechen.

*Aber meistens reicht im Kampf gegen die Angst aus, wenn Eltern mit viel Liebe und Geduld...*

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



Wir machen uns stark für Kinder, Jugendliche und Familien im Kanton Schwyz!

## Tipps zur Unterstützung

### Zu vermeiden

- Lachen Sie nie über Kinderängste. Kinder brauchen das Gefühl ernst genommen und geliebt zu sein.
- «Davor brauchst du doch keine Angst haben!» Dieser Satz verstärkt die Unsicherheit des Kindes. Es wird deswegen nicht weniger Angst haben, vielmehr kommt oft noch Scham wegen der Angst dazu.
- Alle beängstigende Aufgaben und Situationen zu umgehen, oder für das Kind zu übernehmen.

### Stattdessen

- Angst anerkennen: Gefühle klar benennen. Wo steckt die Angst? Wie fühlt sie sich an?
- Liebevoller Verständnis: Angst haben alle. Von eigenen Erfahrungen erzählen. Wovor hatte ich Angst als Kind? Was macht mir heute noch Angst? Was hilft mir, wenn ich Angst habe?
- Das Kind begleiten: Befürchtungen erfragen, Bewältigungsstrategien erarbeiten
- Angst integrieren: Räumen Sie der Angst nicht zu viel Macht ein. Trotz Angst ist es möglich einen Vortrag zu halten, eine Prüfung zu schreiben oder auf andere Kinder zuzugehen

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Erziehungsberatung:  
erziehungsberatung@chindernetz-sz.ch, Telefon 041 811 06 07