



ANGST

ELTERN GESPRÄCHSLEITFADEN

... für eine gute Unterhaltung mit Kindern

Egal, ob vorm schlechten Wetter, wo anders schlafen müssen oder ein Test in der Schule ansteht - Grundschüler erleben verschiedene Level von Angst.

WOVOR SIE ANGST HABEN

Bis zum Alter von etwa acht Jahren bleiben die Angstursachen ähnlich wie im Kleinkindalter. Es sind konkrete und bestimmbare Ängste wie vor neuen oder ungewohnten Situationen, bestimmten Tieren, vor Dunkelheit, lauten Geräuschen usw.

Aber wenn sich ein Kind entwickelt, wird die Quelle seiner Angst abstrakter. Je selbstbewusster sie werden (beginnend in der zweiten bis dritten Klasse), desto stärker werden ihre Ängste sozial beeinflusst. Sie sorgen sich um Freunde, Akzeptanz, Zukunft und neue Herausforderungen in der Schule.

Im Allgemeinen gibt es drei Arten von Ängsten, die Kinder in diesem Alter erleben¹: Trennungsangst, soziale Angst und eine konkrete Phobien.

Und genau wie Erwachsene können Kinder im Grundschulalter die körperlichen Symptome erleben, die mit Angstzuständen einhergehen. Sie können über Magen- oder Kopfschmerzen, ein rasendes Herz oder Schlafstörungen klagen.

TIPPS IHNEN ZU HELFEN SICH DER ANGST ZU STELLEN

Wenn die Angst unseres Kindes zunimmt, ist es für uns Eltern üblich, dieses Unbehagen beseitigen zu wollen. Und obwohl es richtig ist, unseren Kindern Möglichkeiten zu zeigen, damit umzugehen, sollten wir nicht versuchen ihnen ein „sorgenfreies“ Leben zu ermöglichen.

Ein moderates Maß an Stress und Angst treibt Kinder dazu, zu Hause und in der Schule erfolgreich zu sein, und schützt sie vor bestimmten Gefahren.

Also, wie kannst du deinem Grundschüler helfen, sich seinen Ängsten zu stellen und eigene Werkzeuge für den Umgang mit Angst zu entwickeln?

1. Gib ihren Ängsten einen Namen.

Wenn Kinder die Quelle ihrer Angst benennen, dann hilft es ihnen ihre Angst zu personalisieren und sie greifbarer zu machen.

Jüngere Grundschüler könntest du fragen:

Kannst du mir ein Bild von dem malen, dass dir Sorgen macht?

Erzähl mir was auf dem Bild passiert. Spricht jemand/ etwas auf dem Bild?

Was sagt er/ sagen sie?

Für ältere Grundschüler, frag:

Kannst du mir die Sorge, die in deinem Kopf ist, benennen?

Was sagt diese Sorge zu dir?

Ist das wahr was die Sorge sagt?

2. Erfahrungen zulassen.

Das Vermeiden potenziell stressiger Situationen kann die Angst vorübergehend lindern, ist jedoch keine langfristige Lösung (viel mehr unrealistisch). Wenn du deine Kinder allmählich den Quellen ihrer Ängste aussetzen, kann dies das Gehirn neu verdrahten, um einem Kind zu beweisen, dass es ängstliche Momente überleben kann. Es kann dem Kind auch klar machen, dass du vertrauenswürdig bist, auch wenn du es dazu aufforderst Dinge zu tun, die es eigentlich nervös machen.

3. Gib ihnen Werkzeuge, um ihre Ängste selbst zu bekämpfen.

Das emotionale Zentrum des Gehirns braucht Zeit, um sich zu entspannen, sobald es aktiviert wurde. Es gibt einige Tipps, die Ihrem Kind helfen, sich ausreichend zu beruhigen, damit das Denkkern des Gehirns wieder die Kontrolle übernimmt und logische Entscheidungen getroffen werden können. Denken Sie daran, dass Sie nicht immer da sind, um Ihr Kind durch seine ängstlichen Momente zu führen. Es ist wichtig, ihnen dabei zu helfen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die sie selbst üben können!

Atmen: Übt das tiefe Ein- und Ausatmen. Genauso wie das geregelte Atmen hilft runter zu kommen, so kommen auch die rasenden Gedanken runter. Informieren Sie sich über Bauchatmung und/ oder ähnliche Techniken.

Werde aktiv: Aufzustehen und herumzugehen, kann helfen die ängstliche Stimmung zu vertreiben. (Am besten an der frischen Luft.)

Denk an was Schönes: Bring deinem Kind bei seine negativen Gedanken mit positiven zu ersetzen, in dem es sich z.B. an einen schöneren Moment erinnert.

4. Mach es persönlich

Unsere Kinder beobachten uns immer. Sie beobachten, wie wir in verschiedenen Situationen reagieren - insbesondere in Situationen, in denen wir unter großem Druck und Stress stehen. Es ist wichtig, dass Sie (als Eltern und für Ihr eigenes Wohlbefinden) absichtlich auf sich selbst aufpassen, wenn es um Ihre eigenen Ängste geht.

Stellen Sie sicher, dass Sie jemanden haben, dem Sie sich ehrlich über Ihre eigenen Ängste und Sorgen öffnen können.

5. Erweitere den Kreis

Nur Sie kennen Ihr Kind. Aber wenn Ihr Kind ernstere Verhaltensweisen zeigt, ist es möglicherweise an der Zeit, einen Fachmann hinzuzuziehen. Denken Sie daran, dass einige Kinder anfälliger für Angst sind als andere. Wenn die Angst Ihres Kindes ein insgesamt glückliches Leben verhindert, wenn es nicht in der Lage ist, das Haus zu verlassen oder mit anderen Kindern zu spielen, wenden Sie sich an professionelle Hilfe.

Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist kein Zeichen dafür, dass Sie als Eltern versagt haben. Es macht Sie zu guten Eltern, wenn sie feststellen, dass ihr Kind manchmal mehr braucht, als sie geben können.

¹ <https://www.health.harvard.edu/blog/anxiety-in-children-2018081414532>