



KLEINKIND

ANGST

ELTERN GESPRÄCHSLEITFADEN

... für eine gute Unterhaltung mit Kindern

Kleinkinder erleben viele verschiedene Level von Angst. In diesem Alter haben Kinder vor allen möglichen Dingen Angst. Aber normalerweise fehlen ihnen die kognitiven Fähigkeiten, um das Abstrakte zu fürchten (Versagen, Ablehnung usw.) und sie sorgen sich stattdessen um konkrete Dinge wie Hunde, Geräusche und das Wetter.

WOVOR SIE ANGST HABEN

Babys und Kleinkinder fürchten sich im Allgemeinen vor Trennung, lauten Geräuschen, Reizüberflutung, wenn neue Leute da sind oder Menschen in Kostümen. Die häufigsten Ängste für Kleinkinder im Alter von 3 bis 4 Jahren sind Phantasiewesen wie Monster und Hexen, die Dunkelheit und neue Geräusche.

Sogar kleine Kinder können die körperlichen Symptome erleben, die mit Angst einhergehen: Bauchschmerzen, ein rasendes Herz oder sogar Zittern. Sie können auch mit den Füßen stampfen, andere Kinder beißen oder mitten im Lebensmittelgeschäft einen Wutanfall bekommen.

Obwohl ihre Befürchtungen möglicherweise nicht in der Realität begründet sind ("Da ist ein zweiköpfiges Monster in meinem Schrank!"), ist das, was sie fühlen, Realität für Ihr Kleinkind. Es ist jedoch wichtig, dass Ihr Vorschulkind ein gewisses Maß an Stress erlebt, um die Bewältigungsfähigkeiten zu entwickeln, die erforderlich sind, um in Zukunft mit Angstzuständen umzugehen.

TIPPS UM IHNEN ZU HELFEN SICH DER ANGST ZU STELLEN

Hier sind einige Tipps, die Ihrem Vorschulkind helfen sollen, sich seinen Ängsten zu stellen und gleichzeitig sein Vertrauen in Sie und seine Beziehung zu Ihnen zu schützen.

1. **Hilf deinem Kleinkind sich seinen Ängsten langsam zu stellen.**

Es ist eine gute Möglichkeit Ihr Vorschulkind dazu zu bringen, sich seinen Ängsten zu stellen, um sie zu überwinden. Wir müssen jedoch darauf achten, sie nicht zu stark oder zu schnell zu drängen. Helfen Sie Ihrem Kind, sich daran zu gewöhnen, die Dinge, die ihm Angst machen, in kleinen, gemessenen Dosen zu erleben.

Wenn Ihr Kind Trennungsangst hat, versuchen Sie, einen Babysitter für einen kleinen Zeitraum zu sich nach Hause zu holen. Bleiben sie vielleicht sogar im Haus, aber nicht im selben Raum. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie zurückkommen, auch wenn es sie für kurze Zeit nicht sehen kann.

2. **Erkläre mit Worten, die sie verstehen.**

Anstatt den Ängsten Ihres Kindes nachzugeben oder frustriert zu werden, versuchen Sie, eine möglicherweise angsteinflößende Situation zu erklären, noch bevor Ihr Kind damit konfrontiert wird. Selbst wenn sie nicht alles verstehen können, was Sie sagen, werden sie den beruhigenden Ton Ihrer Stimme wahrnehmen und feststellen, dass Sie sich keine Sorgen machen oder Angst haben brauchen.

Sag Dinge wie:

Ich weiß, dass der Staubsauger laut ist. Das macht dir ein bisschen Angst, oder? Aber wusstest du, dass der Staubsauger uns hilft den Boden sauber zu machen? Willst du es mal versuchen? Wenn sie es versuchen wollen, dann lasse Sie es zu. Wenn nicht, dann probieren Sie es beim nächsten Mal wieder.

Mama wird mit einer Freundin Kaffee trinken gehen. Anika wird so lange mit dir spielen. Wenn Mama mit dem Kaffee fertig ist, komme ich nach Hause und du kannst mir alles erzählen, was ihr gemacht habt, als ich weg war!

3. **Gib ihnen Tipps sich ihrer Angst zu stellen.**

Wenn Ihr Kleinkind das nächste Mal Angst oder Sorge ausdrückt, helfen Sie ihm auf andere Gedanken zu kommen oder lenken Sie es ab. Wenn Ihr Kind z.B. Angst vor einem Monster im Schrank hat, dann vermeiden Sie alles was das Denken an das Vorhandensein des Monsters verstärken könnte. Helfen Sie ihnen stattdessen, über etwas anderes nachzudenken.

Schließ deine Augen. Stell dir was vor, das richtig Spaß macht. So wie deine Geburtstagsfeier. Was war das Schönste auf deiner Party? Wie fühlst du dich, wenn du schöne Gedanken hast? Besser, richtig?

Sie können sich entscheiden woran sie denken — helfen sie ihrem Kind an Dinge zu denken, die Spaß machen, statt an Monster zu denken.

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.