

„Ich habe Angst“ – Tipps im Umgang mit Ängsten von Kindern

Angst ist ein wichtiges und sinnvolles Gefühl, das uns vor Gefahren warnt. Die Corona-Krise bringt derzeit viele Herausforderungen mit sich. Dadurch können auch bei Kindern und Jugendlichen vermehrt Ängste ausgelöst werden, die je nach Alter unterschiedlich sind. Eltern können ihre Kinder stärken, indem sie ihnen zeigen, wie man diesen Ängsten am besten begegnet.

Tipps für Eltern:

- Zeigen Sie Verständnis für mögliche Ängste Ihres Kindes und nehmen Sie diese ernst, auch wenn sie Ihnen vielleicht irrational erscheinen.
- Achten Sie auf Signale: Ist ihr Kind unruhig, leicht reizbar, zeigt es Konzentrationsprobleme oder nicht altersentsprechendes Verhalten, zieht es sich vermehrt zurück, klagt es vermehrt über Bauch- oder Kopfweg, dann könnte das darauf hindeuten, dass es gerade mit Ängsten konfrontiert ist. Sprechen Sie Ihr Kind aktiv darauf an.
- Nehmen Sie sich Zeit und reden Sie mit ihrem Kind in einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre.
- Kinder sollten die Sicherheit vermittelt bekommen, dass sie selbst stark genug sind, um Ängsten und Problemen zu begegnen. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach Strategien und Lösungen. Es geht um die Frage „Was kann ich konkret tun?“.
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit zu vielen Informationen. Erkundigen Sie sich zuvor, welche Vorstellungen und Informationen das Kind zur aktuellen Situation hat und antworten Sie auf Fragen so einfach wie möglich. Bei älteren Kindern kann es sinnvoll sein, gezielt auf Medieninformationen und mögliche Falschmeldungen einzugehen und sich damit auseinanderzusetzen.
- Bei jüngeren Kindern helfen Rituale, die ihnen Sicherheit und Struktur geben, wie z.B.: ein „Schutzritual“ vor dem Schlafengehen. Zusätzlich können Rollenspiele, Geschichten und Märchen helfen, die Angst spielerisch zu bewältigen.
- Körperkontakt vermittelt zusätzlich Geborgenheit und Sicherheit. Es kann auch vorkommen, dass Kinder wieder öfters im elterlichen Bett schlafen wollen. Lassen Sie dies zu.
- Hat ihr Kind Sorge um Großeltern oder nahe Verwandte oder ist sogar Tod und Sterben ein Thema? Nehmen Sie diese Sorge ernst. Es kann helfen, wenn Sie von ihren eigenen Erfahrungen im Umgang mit Krankheiten sprechen und dass sich Oma und Opa auch schützen und bei einer Ansteckung gut versorgt sind.
- Können Sie Ihrem Kind nicht aus der Angst heraus helfen, zieht es sich noch mehr zurück, wird panisch bzw. meidet gewisse Situationen ganz, dann suchen Sie Hilfe bei Psychotherapeutinnen/-therapeuten oder Ärztinnen/Ärzten.

Denken Sie an Ihre Vorbildfunktion: Je angstfreier Sie mit der aktuellen Situation umgehen, desto besser kann Ihr Kind damit umgehen lernen. Deshalb ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Auch wir Erwachsene haben mit Sorgen und Ängsten zu kämpfen. Durch neue und unbekannte Situationen sind wir gefordert, unsere Handlungen anzupassen. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit zur Ruhe zu kommen und sich selbst positiv zu bestärken.