So helfen Sie Kindern mit Ängsten

Viele Kinder haben Angst vor der Dunkelheit, andere vor einem starken Kind in ihrer Kindergartengruppe oder vor der Benutzung der Kindertoilette. Manche Ängste beziehen sich auf die reale Welt, z. B. Angst vor dem Tod, andere auf die irrealer Welt, wie die Furcht vor Hexen. Ängste können das Kind stark belasten und Alpträume hervorrufen. Setzen Sie die folgenden Anregungen um, damit Sie diesen Kindern helfen.

Ursache erkennen

Fordern Sie das Kind auf zu berichten, wovor es Angst hat. **Überlegen Sie zusammen, warum es diese Angst hat.** Tauschen Sie sich mit den Eltern über die möglichen Ursachen der kindlichen Angst aus.

Wichtiger Hinweis: Die **magische Phase** ist Teil des kindlichen Entwicklungsverlaufs. Sie beginnt mit ca. 3 Jahren und endet mit ca. 8 Jahren. **In dieser Phase personifizieren viele Kinder die Angst.** Beispielsweise hat das Kind Angst vor der Dunkelheit. Es gibt dieser Angst ein Gesicht, indem es Angst vor Monstern hat, weil diese in der Dunkelheit leben.

Ängste ausdrücken

Motivieren Sie das Kind, seine Ängste zu beschreiben. Hören Sie dabei aufmerksam zu und spiegeln Sie seine Gefühle. Nehmen Sie die kindlichen Ängste ernst, indem Sie diese auf keinen Fall bagatellisieren – „*Stell dich nicht so an!*“ –, abwerten oder rationalisieren: „*Du brauchst keine Angst vor Monstern zu haben, weil es keine Monster gibt!*“

Geben Sie dem Kind Raum, seine Ängste zu verarbeiten. Aktivitäten wie freies Malen, Musizieren auf orffischem Instrumentarium, Erzählen von Heldengeschichten, Tanz und Rollenspiele ermöglichen dem Kind, seine Gefühle herauszulassen.

Kräfte aktivieren

Auf Grund des magischen Denkens entwickeln Kinder Rituale und Fantasiefiguren, die ihnen helfen, angstvolle Situationen zu bewältigen. Beispielsweise denken manche Kinder: „*Wenn ich in den Keller gehe, darf ich nicht blinzeln. Nur wenn ich zwinkere, greifen die Kellermonster an!*“ **Unterstützen Sie diese Kräfte des Kindes,** indem Sie den Kindern Mut-mach-Lieder beibringen, die sie in furchtsamen Situationen singen können.

Gegen Ängste kämpfen

Motivieren Sie die Kinder, sich ihren Ängsten und angstvollen Situationen zu stellen und gegen diese anzukämpfen. Wenn ein Kind Angst hat, die Kindertoilette zu benutzen, sollten Sie dieses Kind unterstützen, trotzdem auf die Kindertoilette zu gehen. Meidet das Kind hingegen diese angstausslösende Situation, erlebt es sich selbst als hilflos und seine Angst nimmt zu. Helfen Sie dem Kind, **langsam und in kleinen Schritten das ängstliche Verhalten abzubauen.** Damit das Kind die Angst vor der Kindertoilette überwindet, sollte sich das Kind zunächst die Toilette anschauen. In einem 2. Schritt könnte es sich auf den heruntergeklappten Toilettendeckel setzen. Dies gelingt am besten, wenn Sie die angstausslösende Situation mit positiven Erlebnissen verbinden. Beispielsweise indem es die Toilettenraumwände mit Ihnen bemalt.

Wichtiger Hinweis: Sind die Ängste schwer wiegend und extrem belastend für das Kind, motivieren Sie die Eltern, einen **Erziehungsberater oder Therapeuten aufzusuchen**. Dies ist wichtig, da schwer wiegende Ängste vielfach ihre Wurzeln in der frühen Kindheit haben. Die Kinder werden nicht von heute auf morgen ihre Ängste überwinden. Doch bereits die Durchführung eines Angst-Projektes kann helfen, dass die Kinder besser mit ihrer Angst umgehen.