



## Angsten

Iedereen is wel eens bang, angsten horen bij het leven van zowel kinderen als volwassenen. Angst is, net als pijn, een waarschuwing voor een gevaarlijke of bedreigende situatie. Als ouder kan het lastig zijn om je kind hierin te begeleiden, daarom hebben we wat tips!

### Kinderen van 4-8 jaar zijn vaak bang voor:

- Donker/dieren/scheiding van de ouder
- lichamelijk letsel
- Bovennatuurlijke wezens (bv. spoken)
- Alleen thuis zijn of alleen slapen
- Angsten gebaseerd op nieuwsfeiten (bijv. oorlog, rampen).

### Kinderen van 8-12 jaar zijn vaak bang voor:

- Lichamelijk letsel/donker/onweer
- Angst voor school
- Faalangst
- De dood
- "Stel-je-voor-dat" angsten

Als kinderen leren om hun angsten de baas te worden, dan hebben ze daar hun hele leven iets aan. Als ouder kun je hier bij helpen. Maar hoe? Het is erg belangrijk om de angsten van je kind serieus te nemen, lach ze nooit uit! Probeer de oorzaak van de angst te achterhalen, neem als het mogelijk is de oorzaak weg. Praat er samen over en heb vooral geduld.

### Nog wat andere tips

- Boekjes lezen over andere kinderen die bang zijn en angst overwinnen.
- De enge dingen naspelen.
- Tekenen, schilderen, kleien.
- Geef als ouder een goed voorbeeld.
- Laat uw kind kijken naar andere kinderen, die de situatie vol vertrouwen tegemoet treden.
- Uitleg geven over de lichamelijke gewaarwordingen die bij angst horen.
- Positieve gedachten bedenken om de zich opdringende negatieve gedachten te stoppen.
- Op zoek gaan naar feiten in boeken en in televisieprogramma's.
- Neem het stap voor stap, bij elke (kleine) stap die lukt hoort een compliment

Mocht er toch meer nodig zijn dan bieden wij vanuit het maatschappelijk werk de VRIENDEN training aan. VRIENDEN zorgt ervoor dat kinderen meer zelfvertrouwen krijgen. We leren de kinderen dat gevoelens en angsten heel normaal zijn. In het programma leren de kinderen op een speelse manier en door middel van oefeningen verschillende vaardigheden en technieken die hun helpen om te gaan met gevoelens/angsten.

Wil je meer informatie, neem dan contact op met Angela Tanis, de schoolmaatschappelijk werker. Je kunt Angela bereiken via [a.tanis@kwadraad.nl](mailto:a.tanis@kwadraad.nl) of 0640666986.