

Wenn Ihr Kind Angst hat

3 Dinge, die helfen

1. Nehmen Sie die Angst ernst

Auch wenn die Angst Ihnen klein erscheinen mag, ist es wichtig, sie ernst zu nehmen. Dies zeigt Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle respektieren und verstehen.

2. Ermutigen Sie Ihr Kind zu kleinen, machbaren Schritten

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seine Ängste in kleinen Schritten anzugehen. Dadurch kann es Selbstvertrauen aufbauen und lernen, dass es die Situation bewältigen kann.

3. Loben Sie Mut – nicht nur Erfolg

Heben Sie den Mut Ihres Kindes hervor, sich seinen Ängsten zu stellen, unabhängig vom Ergebnis. Dies fördert eine positive Einstellung und ermutigt es, weiterhin an sich zu glauben.

3 Dinge, die Sie vermeiden sollten

- **Angstauslöser dauerhaft umgehen**

Zu vermeiden ist, Situationen komplett aus dem Weg zu gehen, die Angst auslösen könnten, wie „Bloß keine Hunde/Schule“. Langfristig kann dies die Angst verstärken.

- **Druck aufbauen**

Aussagen wie „Da musst du jetzt einfach durch“ können zusätzlichen Stress verursachen. Stattdessen sollte Ihr Kind in seinem Tempo unterstützt werden.

- **Angst abwerten**

Vermeiden Sie, die Angst Ihres Kindes herunterzuspielen oder zu sagen „Das bildest du dir nur ein“. Solche Aussagen können das Vertrauen Ihres Kindes in seine eigenen Gefühle beeinträchtigen.

Diese Strategien können helfen, Ängste zu mindern und Ihrem Kind zu mehr Selbstvertrauen zu verhelfen. Finden Sie mit dem **Angstkompass** heraus, wie Ihr Umgang mit der Angst wirkt – und wie Sie Mut fördern können.
angstkompass.com/angstkompass

