

Kinderangsten

Alle kinderen zijn wel eens bang. Bij verschillende leeftijden horen verschillende angsten. Welke angsten dit zijn en hoe je je kind kunt helpen ze te overwinnen lees je in deze blog van Kindertherapeut Sylvia Jonkman.



Kinderangsten

Bang zijn is niet leuk maar wel nuttig. Angst komt tevoorschijn wanneer er signalen zijn van gevaar. Het heeft als doel om ervoor te zorgen dat je veiligheid opzoekt en in leven blijft. Best belangrijk dus! Kinderen die weinig of geen angst voelen nemen vaak grotere risico's dan kinderen die wat angstiger en voorzichtiger zijn aangelegd. Met allebei is in de basis niets mis. Het vraagt van ouders om de opvoeding af te stemmen op dat wat past bij het kind. Zo zullen de waaghalsjes voor hun eigen veiligheid wat afgeremd moeten worden en de angsthaasjes juist gestimuleerd moeten worden om nieuwe dingen aan te gaan en te ontdekken hoeveel ze wel durven en kunnen.

Los van de aard of aanleg van kinderen, zijn er in verschillende leeftijdsfasen een aantal angsten die erbij horen. Deze bange gevoelens komen tevoorschijn zonder dat er echt iets aan de hand is en zonder dat de omgeving aanleiding geeft om bang te zijn.

Angsten in de verschillende leeftijdsfasen:

In de **babytijd** kunnen angstige reacties te zien zijn bij plotselinge harde geluiden, onverwachtse bewegingen en lichtflitsen, bij vallen en bij pijn.

In de **peutertijd** komen de oer-angsten tevoorschijn. Bang voor onweer, storm, donker, grote open vlakten, grote watervlakten, angst voor onbekende dieren. Ook scheidingsangst of verlatingsangst komt in deze fase voor. Kinderen voelen zich verloren zonder de nabijheid van hun meest vertrouwde opvoeder(s). Niet gek dat juist nu kinderen vaak huilend wakker worden 's nachts (donker en scheidingsangst).

In de **kleutertijd** ontstaat angst voor beschadiging van het eigen lijfje. Verwondingen kunnen hevige paniek oproepen maar angst voor de kapper en het knippen van de nagels is ook zeker niet vreemd in deze periode. Ook angst voor de dood, voor liefdesverlies en voor pijn komt voor. De magische angsten laten zich ook voor het eerst zien (angst voor monsters, handpoppen & mascottes).

In de **basisschoolleeftijd** lopen verschillende angsten een beetje door elkaar. “Stel je eens voor dat....” angst, gewetensangst (ben ik wel goed genoeg) en magische angsten komen voor. Tussen de 9 en 12 jaar is een overgangsfase waarin de magische angsten afnemen en meer realistische angsten de kop opsteken. Deze realistische angsten hebben vaak betrekking op de allerliefsten van het kind en wat hen allemaal kan overkomen (dood, ernstige ziekte, scheiding).

Vanaf **12+ en in de puberteit** komen de meeste angsten voor in relatie tot contact met leeftijdsgenoten. Hun blik op de wereld wordt groter en daarmee ook de realistische angst. Angst voor natuurgeweld en oorlog kunnen in deze fase voorkomen.

Tips voor ouders om kinderen te helpen hun angsten te overwinnen

- Leer kinderen niet te schrikken van hun eigen angsten. Soms een beetje of heel erg bang zijn is heel gezond en normaal.
- Help kinderen ontdekken dat angstige momenten tijdelijk zijn. Kinderen kunnen overspoeld worden door angst en op die momenten bang zijn dat dat nare gevoel nooit meer weggaat.
- Versterk dit door na een uiting van angst op te merken wanneer je kind zich weer gewoon en fijn voelt. “Net voelde je je even bang en nu ik naar je kijk zie ik dat je je weer goed voelt, klopt dat?”. Door even te checken of je het goed ziet, maak je je kind ervan bewust dat het bange gevoel weer weg is en dus tijdelijk was.
- Leer je kind zichzelf gerust te stellen. Een favoriete helpknuffel, een fijn dekentje, een lichtje of andere dingen die het kind zelf aandraagt kunnen hierbij helpen.
- Doseer je aandacht voor de bange gevoelens van je kind. Teveel aandacht kan de angst versterken maar te weinig ook. Wees je bewust van je eigen reactie wanneer je kind bang is. Wees extra alert op de manier waarop je kind vervolgens op jou reageert. Zo kom je erachter wat wel en niet werkt voor jouw kind.
- Leer kinderen om over hun angst te praten. Dit geeft hen gelegenheid hun gedachten te ordenen, oplossingen te zoeken en steun te ervaren.

In de meeste gevallen groeien kinderen redelijk vanzelf over de bovenstaande angsten heen. Wanneer dit niet het geval is en je er samen met je kind niet uitkomt, mag je natuurlijk altijd hulp vragen! Vraag aan andere ouders hoe zij het aanpakken en als je daar niet wijzer van wordt kun je altijd een professional zoals ik raadplegen. Kijk voor de mogelijkheden op www.opdegeleweg.nl

Groetjes Sylvia,
Kindertherapeut & ouderbegeleider