

Dem Schrecken den Schrecken nehmen

So hilfst du Kindern, an ihrer Angst zu wachsen.

Vertiefung
& Übungen

Dieses Übungsheft
gehört:

.....

Unsere Wissensschätze für dich.

Dieses Übungsheft enthält pures Kitagold.

Die Inhalte wurden so für dich zusammengestellt, dass du gut in das Thema eintauchen kannst und weitere Anregungen für dein pädagogisches Handeln bekommst.

Viel Spaß!



Das erfährst du in diesem Heft:

- Was Angst genau ist und wie sie sich entwickelt.
- Welche kindlichen Ängste es gibt und wie du sie erkennst.
- Wie du Kinder gut durch angsteinflößende Situationen begleiten kannst.



1. Ein entwicklungsorientierter Blick auf die Emotion Angst

Wenn du ein Kind als weinerlich, anhänglich und nervenaufreibend erlebst, dann kann die Emotion Angst dafür verantwortlich sein. Das ist nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich. Da Angst Entwicklung und persönliches Wachsen erst möglich machen, wollen wir gemeinsam mit dir genauer hinschauen. Denn wenn Kinder gut begleitet werden, können sie aus Angst viel lernen.

Wie entwickelt sich Angst?

Kinder entwickeln Ängste im Zusammenwirken von Beziehungen. Vieles wirkt hier gleichzeitig wie z.B. der Entwicklungsstand des Kindes, sein Temperament und seine bisherigen Erfahrungen. Angst hat also viel mit dem gelebten Miteinander zu tun. Angst ist ansteckend. Kinder übernehmen diese auch von ihren Vorbildern. Es kann sogar dazu kommen, dass sie Ängste entwickeln, um ihre Eltern/Bezugspersonen zu schützen bzw. ihnen zu einem angstfreien Leben zu verhelfen.

Wie unterscheiden sich Kinderängste?

Umweltbedingte Ängste

Hierbei handelt es sich um Ängste, die durch konkrete Ursachen im Umfeld des Kindes verursacht werden. Auslöser dafür können vermeintlich harmlose Ereignisse sein, wie die Geburt eines Geschwisterchens oder traumatische wie z.B. seelische/körperliche Gewalt. Das Spektrum ist hier sehr breit.

Entwicklungsbedingte Ängste

Diese Ängste macht jedes Kind im Laufe seiner Entwicklung durch. Je nach Temperament kann das in unterschiedlicher Intensität geschehen. Sie treten typischerweise in bestimmten Entwicklungsphasen auf und verschwinden in der Regel wieder, wenn sie angemessen begleitet werden.

Ängste treten in den unterschiedlichen Altersstufen auf verschiedenste Arten in den Vordergrund:

0 bis 6 Monate

Säuglinge kennen noch keine Angst. Sie können sich noch keine Gefahren vorstellen. Sie können sich allerdings erschrecken und zeigen Unruhe bei plötzlicher Veränderung wie z. B. laute Geräusche, Lichtwechsel. Sie weinen dann und brauchen Beistand in Form von Körperkontakt und beruhigenden Worten.

6 bis 12 Monate

Mit ca. 6 Monaten zeigt ein Baby erste Ängste, das sogenannte „fremdeln“. Es kann nun zwischen vertrauten und fremden Personen unterscheiden und reagiert deshalb mit Angst, wenn fremde Menschen es z. B. in den Arm nehmen wollen.

2 bis 3 Jahre

Ungefähr ab dem zweiten Geburtstag erkennen Kinder, dass sie sich verletzen können. Jede Verletzung ist eine „Tragödie“ und muss von der Betreuungsperson entsprechend gewürdigt werden. Sie haben jetzt Worte für das Gefühl der Gefahr, wie z.B. „Ich habe Angst.“

3 bis 6 Jahre

In dieser Zeitspanne erlebt ein Kind die Angst vor Fantasiegestalten wie Gespenstern oder Monstern. Vieles, was für sie neu und undurchschaubar ist, führt bei ihnen zu Angst. Die Wirklichkeit wird ihnen immer klarer, doch die Grenzen zur Fantasie verschwimmen noch.

Ab 6 Jahren

In diesem Alter sind vor allem die sozialen und Leistungsängste im Vordergrund. Die Kinder kommen hinter das Geheimnis des Nikolauses und legen die „Märchenängste“ allmählich ab.

➤➤➤ Weitere kindliche Ängste und wie sich die Angst außerdem zeigt:

Auslöser	Welche Gefühle die Angst begleiten. Das Kind fühlt sich:
Dunkelheit	hilflos, orientierungslos, angespannt, atemlos
Gespenster	bedroht, angespannt, erstarrt, entsetzt, erschrocken
Soziale Angst und Scham	beschämt, erniedrigt, belastet, ausgeschlossen
Übergänge/Transitionen	belastet, fasziniert, angespannt, elend, eingeschüchtert
Trennungs- und Verlassensangst	hilflos, einsam, elend, alleingelassen, ausgeliefert
Leistungsangst	nutzlos, beschämt, betrübt, deprimiert, entmutigt, erstarrt



Übung: Die Ängste deiner Kita-Kinder

Welche Ängste hast du bei Kindern in deiner Kita beobachtet? Und wie haben sich diese geäußert?

.....

.....

.....

.....

Haben sich diese Ängste während der Pandemie verändert? Wenn ja, wie?

.....

.....

.....

.....

Wie bist du den Ängsten der Kinder begegnet?

.....

.....

.....

.....



Sicherlich hast du den Kindern intuitiv schon einen großen Teil ihrer Ängste nehmen können. Im nächsten Kapitel zeigen wir Dir, auf welche Aspekte du künftig noch stärker achten kannst.

2. Wie begleitest du die Kinder in diesen sensiblen Phasen?

Dafür musst du erst einmal wissen, was Angst genau ist. Denn Angst gehört zur emotionalen Grundausstattung. Sie ist ein angeborenes Gefühl, ein Überlebensinstinkt. Sie bietet uns Schutz, indem sie uns vor eventuellen Gefahren warnt. Dieser Warnvorgang findet in unserem Gehirn und unserem Hormonsystem statt und versetzt den gesamten Organismus in Alarmbereitschaft. Dies kann sich in den unterschiedlichsten Arten äußern: z.B. Herzklopfen, Zittern, Schweißausbruch, Mundtrockenheit, Harndrang, Schlafstörungen, Übelkeit, Gänsehaut. Daher wird Angst meist als unangenehm und sogar störend empfunden.

Prinzipiell ist Angst aber Bestandteil einer gesunden seelischen Entwicklung. Ohne Angst hätte sich die Menschheit nicht erfolgreich weiterentwickelt, sondern wäre schon längst ausgestorben. Durch die Bewältigung der eigenen Angst wächst das Gefühl der Autonomie und Selbstwirksamkeit.

Wann Pädagogik allein nicht ausreicht:

Wenn die Angst über einen längeren Zeitraum besteht und in eine krankhafte Angst übergeht. Also wenn sie lange andauert, ohne sich zu verändern, das Kind der Angst selbständig nicht entgegentreten kann und die Entwicklung und Lebensfreude des Kindes abnimmt. Dann braucht es therapeutische Hilfe.

Was brauchen Kinder von dir, als pädagogischer Fachkraft, in angsteinflößenden Situationen?

Kinder brauchen in Zeiten der Angst **mutige Erwachsene**, die sich ihren eigenen Ängsten stellen und sich mit diesen auseinandersetzen, anstatt vor ihnen davon zu laufen. So sind sie positive Vorbilder, die nicht vor ihren eigenen Ängsten erschrecken und diese unterdrücken. Auf diese Weise fällt es leichter, die Angst von Kindern zu akzeptieren. Die Kinder erfahren so, dass sie an der Angst wachsen, wenn sie diese überwinden.

Ängstliche Kinder brauchen **Erwachsene, die ihre Fantasie behalten haben** und Spaß daran mitbringen, diese auszuleben, wenn es um die Auseinandersetzung mit der Angst der Kinder geht. Damit werden sie zu Verbündeten der Kinder im Bewältigen ihrer Ängste.

Außerdem brauchen Kinder **liebvolle Erwachsene**, die ihnen zeigen, dass sie trotz ihrer Ängste wertvolle Menschen sind und gemocht werden. Sie lernen dadurch, sich selbst zu mögen und stärken damit ihren Selbstwert.

Was sie nicht brauchen sind (über-)behütende Erwachsene. Sie brauchen **Erwachsene, die ihnen etwas zutrauen, sie unterstützen und ermutigen**. Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, sich selbstwirksam zu erleben. Das passiert, wenn Erwachsene ihnen zutrauen, selbst Lösungen gegen ihre Ängste zu finden.

Denn: „Wir können der Angst eigentlich nur dankbar sein. Sie ist eine Kraft, die uns antreibt, endlich etwas anzupacken und aktive Schritte zu tun.“ (Morschitzky & Sator 2005, S. 15).



Diese konkreten Tipps helfen dir bei der Begleitung

- **Sei liebevoll:** Das Kind hat ein Recht auf seine Angst und auf dein Verständnis.
- **Sei empathisch:** Versetze dich in die Lage des Kindes und fühle dich in seine Welt ein.
- **Höre aufmerksam zu:** Vielleicht verstecken sich interessante Details zwischen den Zeilen.
- **Stelle Fragen und sei neugierig:** Manchmal fällt es Kindern (auch altersbedingt) schwer, Ängste einzuordnen und zu benennen. Fragen können dabei helfen: „Hast du Bauchschmerzen?“, „Macht dir ... Angst?“, „Machst du dir Sorgen?“
- **Lass dem Kind Zeit, eigene Lösungen zu finden:** Kinderängste durchlaufen einen Prozess. Die Bewältigung muss reifen dürfen. Unterstütze die Kinder dabei.
- **Prüfe deine eigenen Emotionen:** Wenn du feststellst, wütend und genervt zu sein, ist das okay. Bleibe dem Kind trotzdem wohlgesonnen, denn es braucht dich jetzt dringend.
- **Nimm die Angst ernst, statt sie abzutun oder klein zu reden:** Wie für Erwachsene sind auch für Kinder Ängste sehr bedrohlich und deshalb keine Kleinigkeit.
- **Gib Vertrauen und sei ein sicherer Hafen:** „Ich weiß vielleicht noch nicht wie, aber ich bin sicher, wir schaffen das!“
- **Tabu:** Werden Kinder in ihrer Angst lächerlich gemacht oder sogar dafür bestraft, dann lernen sie für den Rest ihres Lebens, ihre Ängste und andere Emotionen nicht mehr wahrzunehmen. Sie vertrauen sich dann selbst nicht mehr (Eltern-Bildung, 2021).



Grusel-Offensive

Hier ein paar Ideen für Angebote, die helfen, mit Ängsten souverän umzugehen. Damit üben Kinder wie auch Erwachsene, der Angst zu begegnen oder in einer konkreten Situation zu helfen.

- Malt gemeinsam ein gruseliges Bild und sprecht darüber.
- Erzählt euch gegenseitig Gruselgeschichten.
- Spielt „Gespenster“.
- Sucht „Gespenster“.
- Schaut gemeinsam nach, wenn ein Gespenst oder Monster Angst macht.
- Lass das Licht zum Einschlafen an.

- Etabliert einen Talisman mit passender Geschichte.
- Nennt die Angst beim Namen.
- Erzähle auch du von deinen Ängsten und wie du sie besiegt hast.
- Mache Mut, wenn die Angst da ist.
- Animiere das Kind nach Lösungen zu suchen.

3. Was bedeutet Angst für mich? Lerne dich und deine Angst kennen.

Zum Schluss legen wir dir noch einen Angst-Selbstcheck ans Herz. Denn je besser du deine eigenen Ängste kennst, desto besser kannst du den Kindern bei der Bewältigung ihrer Ängste helfen.

Welche Ängste habe ich selbst? (z.B. Höhenangst, Angst vor Spinnen, Angst vorm Alleinsein, ...)

.....

.....

.....

.....

.....

Wo und wie in meinem Körper spüre ich dies?

.....

.....

.....

.....

.....

Für was könnte diese Angst nützlich sein? Vor was schützt sie mich?

.....

.....

.....

.....

.....

Was haben meine Ängste für Auswirkungen auf die Arbeit mit den mir anvertrauten Kindern?

.....

.....

.....

.....

.....

Viel Freude beim Ausprobieren!
Und immer daran denken: Du schaffst das! :)



Literaturverzeichnis

Eltern-Bildung (2021). Kinderängste. Bundeskanzleramt Österreich (Hrsg). Zuletzt aufgerufen am 16.11.2021 unter <https://www.eltern-bildung.at/kinderaengste/>.

Finger, G. (2013). Handbuch für ErzieherInnen. Die Angst ist eine Kraft - wie Kinder ihre Ängste überwinden. 75: 12/2013

Mobile Kompakt (2004). Kinderängste verstehen. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Morschitzky H. & Sator S. (2005). Die zehn Gesichter der Angst. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Kitagold – Ein Projekt von



Gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Weitere Videos sowie Vertiefungen & Übungen

kitagold.papilio.de

www.instagram.com/papilio.de

Kontakt

Papilio gGmbH
Ulmer Str. 94
86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596
kontakt@papilio.de
www.papilio.de