

## Verunsicherung und Ängste bei Kindern

Die aktuelle Situation ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder sehr herausfordernd. Existenzangst, häusliche Isolation und Überforderung, aber auch permanente Nachrichtenflut schüren Verunsicherung und Angst. Gerade Kinder reagieren auf diese extremen Veränderungen sehr sensibel und benötigen dabei Unterstützung.



Angst ist eine natürliche Erfahrung des Menschen und hat auch eine sichernde Funktion – sie ist notwendig, um das Überleben zu gewährleisten. Angst mahnt zur Vorsicht und ist hilfreich, eine Gefahr realistisch einzuschätzen.

Zugleich fordern Ängste zur Bewältigung auf (Angstbewältigungsstrategien). Wenn die Angst ein Ausmaß erreicht hat, das ein normales Leben nicht zulässt, die Reifung des Kindes behindert und Alltagsvollzüge in Frage stellt, dann hat sie keine Schutzfunktion mehr – dann behindert die Angst die Entwicklung (sie schwächt, wirkt bedrohlich und schüchtert ein). Dies führt zu Schwäche und vermittelt das Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein.

### Wie können Sie ihr Kind gerade in der jetzigen Situation bei der Bewältigung der Unsicherheit und Angst unterstützen?

- Geben Sie dem Kind das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Je sicherer sich das Kind fühlt, je mehr Vertrauen es zu sich selber hat, umso schöpferisch-kreativer geht das Kind an die Situation heran.
- Die Angst des Kindes ernst nehmen, sie sollte weder überdramatisiert noch heruntergespielt werden. Aktives Zuhören, Anteilnahme und Verständnis sind wichtig – Nicht das Problem für das Kind lösen!
- Nachrichten, TV und Radio in Gegenwart der Kinder sollten drastisch reduziert werden. Kinder sind mit den zahlreichen Informationen überfordert und dadurch irritiert.
- Fokus auf Positives legen: In Ruhe Bilderbücher (ev. passend zum Thema) anschauen, gemeinsam spielen, sich Zeit zum miteinander Kuscheln nehmen usw.

- Eigene Gefühle und die Gefühle des Kindes wahrnehmen und ausdrücken, über Gefühle sprechen.
- Ängste kommen schnell, vergehen manchmal langsam. Jedes Kind hat ein eigenes Tempo und seine eigene Vorgehensweise.

*Buchtipps:*

- *Angst vor gar nix? Werner Holzwarth*
- *„Hast du Angst?“ fragte die Maus, Rafik Schani und Kathrin Schärer*
- *Willi Virus (5-7 Jahre) Heidi Trpak und Leonora Leitl*
- *In meinem Körper ist was los! Erklärbuch zum menschlichen Körper und zu Viren, Bakterien und Krankheiten (ab 4 Jahre) Sybille Mottl-Link*
- *Video der Stadt Wien: „Corona kann man nicht sehen“ – Ein erklärendes Video für Kinder (www.youtube.com )*

Ebenso sind die Mitarbeiterinnen des Mobilteams der St. Nikolausstiftung auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliche Ängste und Sorgen sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!

*Quelle: Jan-Uwe Rogge, Ängste machen Kinder stark*