



Angst bij kinderen

Weet je nog hoe eng veel dingen leken toen je nog een kind was? Je moeder kwijtraken in een drukke winkel, in het donker wakker worden of Zwarte Piet? Dit artikel gaat over angsten bij kinderen en hoe je ermee kunt omgaan.

Angst is je zorgen maken om wat er allemaal kan gebeuren of je direct bedreigd voelen door (mogelijk) gevaar. Kinderen die bang zijn, laten dat merken in hun gedrag. Ze kunnen gaan roepen, huilen, zich aan hun ouders vastklampen of het object van hun angst proberen te vermijden.

Waarvoor zijn kinderen bang?

Kinderen kunnen voor allerlei dingen bang zijn: voor de afvoer in bad, voor brand, inbrekers, oorlog of onweer. Naarmate kinderen ouder worden komt sociale angst (bang voor kritiek, mislukking, afwijzing enzovoort) vaker voor. De angsten die samenhangen met lichamelijke pijn of enge beesten nemen dan juist af. Angst kan soms nuttig zijn. Het zorgt ervoor dat kinderen voorzichtig zijn in de buurt van een sloot, een hond of vreemde mensen. Maar soms staat de angst niet in verhouding tot het werkelijke gevaar. Dan kan het een kind belemmeren in zijn dagelijkse functioneren. Als de angst zich heeft ontwikkeld tot een fobie, kunt u het beste professionele hulp zoeken.

Wat veroorzaakt angst?

Angsten en fobieën kunnen te maken hebben met de aanleg van een kind. Het ene kind reageert gevoeliger op bepaalde gebeurtenissen dan het andere. Angsten kunnen ook ontstaan door de confrontatie met de angstige reacties van anderen. Een oorzaak kan ook liggen in het feit dat kinderen veel aandacht krijgen als zij angstig zijn. Dat is bedoeld om kinderen gerust te stellen maar te veel aandacht kan de angst ongewild ook versterken.

Omgaan met angst

Praat met je kind over zijn angsten en neem ze serieus ook al vind jij het onzin. Blijf rustig en praat over situaties waarbij je zelf bang was. Vertel hoe je daarmee omging en hoe je de angst overwon. Geef het goede voorbeeld en houd je eigen angst onder controle. Leer je kind een aantal basisvaardigheden om met een angstige situatie om te gaan. Bijvoorbeeld diep ademhalen, dan spieren ontspannen, en denken aan iets leuks. Leer een kind om zichzelf moed inpraten, bijvoorbeeld: *'Het is maar een sprinkhaan, die doet niks'*.

Leren omgaan met angsten kan ook betekenen dat je kinderen geleidelijk confronteert met een voorwerp of situatie die hen bang maakt. Doe dit altijd in kleine stapjes. Het kan tijd kosten om angsten te leren overwinnen. Met geduld, oefenen en veel prijzen bij elke kleine stap vooruit, zullen kinderen het vertrouwen ontwikkelen dat nodig is om volwassen te worden. Als ouders te veel bescherming bieden kan dat de angst bij kinderen aanmoedigen.





Zorg dat je niet meegaat in het vermijdingsgedrag van je kind. Praat erover en steun je kind om dingen te proberen. Soms kan het goede voorbeeldgedrag van andere kinderen een kind over zijn angst heen helpen.

Voor informatie over gezond opgroeien en opvoeden kun je altijd terecht op onze website op www.cjgoosterschelderegio.nl



Opvoedsteunpunt Schouwen-Duiveland Marjolijn Lubberts, pedagogisch adviseur GGD Zeeland

- CJG Zierikzee, Grevelingenstraat 2.
Maandag 9.00 – 16.00 uur
- Bruinisse, OpDreef, Molenstraat 44.
Donderdag 8.30 – 9.30 uur
- Bruinisse, De Meerpaal, Dreef 4.
Donderdag 10.30 – 11.30

Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen contact opnemen tussen 08.00 – en 17.00 uur , telefoon: 0113 – 249315.