

MEER WETEN? Surf naar www.groeimee.be

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een opvoedingswinkel in je buurt.

Hier de stempel of sticker van de aanbieder

GEHEUGENSTEUN: EEN LEUK GEDICHTJE OVER ANGST, OM TE LEREN MET JE KLEUTER

Knip dit kaartje uit en hang het op de koelkast

SCHRIK (Denise De Veylder)

Schrik voor muizen, schrik voor mieren
schrik voor spinnen en voor pieren
Schrik voor heksen, schrik voor geesten
schrik voor enge, vieze beesten

Schrik voor bliksem, schrik voor donder
schrik voor spoken op de zolder
Schrik voor licht en schrik voor donker

Hik, hik, hik
wat heb ik lekker schrik!

V.U.: EXPOO, Katrien Verhegge, administrateur-generaal, Kind en Gezin - Vlaams agentschap

Groeimee.be
over opvoeden gesproken



'ER LIGT EEN KROKODIL ONDER MIJN BED!'

Angst bij kinderen:
hoe leer je hen hiermee om te gaan?

IEDEREEN IS WEL EENS BANG

En dat geldt ook voor kinderen. Een onbekend gezicht, de dokter, onweer, een blaffende hond, een krokodil onder het bed, een spook, een examen, ... en het angstzweet breekt zoon- of dochterlief uit. Maar bang zijn, hoort bij het leven. Wat je kan doen om je kind met angsten te leren omgaan, lees je in deze folder.

WAT IS ANGST?

Angst is een overlevingsmechanisme tegen bedreigende situaties. Het helpt je lichaam om te ontsnappen aan die dreiging. Angst gaat samen met spanning. Angsten zijn ook zinvol: ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat je voorzichtig bent.

MEER WETEN OVER KINDERANGSTEN

Wat stellen we vast?

Angst gaat samen met de verstandelijke ontwikkeling

Hoe meer je baby, peuter of kleuter de wereld ziet, beleeft, en toch nog niet helemaal begrijpt, hoe meer dingen er zijn waar je oogappel bang voor kan worden.

Elke leeftijdsfase kent specifieke angsten

Angsten zijn heel normaal. Ze kunnen opkomen, verdwijnen en weer terugkeren. Zo kan je peuter van 2 plots bang zijn van het geluid van de grasmaaier, dan niet meer, en rond de leeftijd van 4 jaar weer wel.

Angst is gelinkt aan ervaringen

Werd je kind ooit aangevallen door een hond? Veel kans dat het bang is van alle honden. Viel je kind ooit in het water? Dan duurt het misschien wat langer voordat het zijn watervrees overwint.

Elk kind reageert anders op angst

De reactie van je kind is onder meer afhankelijk van de persoonlijkheid en de omgeving van je kind. Is je kind snel bang? Een beetje bang of echt doodsbenuwd? Hoe reageer je als ouder? Wat is de invloed van tv, film, games, school, vrienden?



GEHEUGENSTEUN: EEN MOEDBRIEFJE VOOR JE KIND

Is je kind bang voor een test of een examen?

Met dit moedbriefje vertrekt je zoon of dochter zelfverzekerd naar school.

MIJN MOEDBRIEFJE

- Ik heb mijn les geleerd. (En ik kan het!)
- Ik blijf rustig, en adem diep in. (Zo kan ik me meer herinneren en beter antwoorden.)
- Ik lees de opdracht 2x. (*t Zou spijtig zijn, moest ik hier missen.)
- Geen paniek als ik iets niet direct kan oplossen. (Ik doe eerst de andere vragen/oefeningen.)
- Ik mag fouten maken. (Niemand is perfect: ook mama, papa en de juf niet!)
- Ik heb het goed geprobeerd! (Ook al is het minder goed gegaan!)

Knip dit kaartje uit en hang het op de koelkast

NUTTIGE LINKS

Wil je meer lezen over angst bij kinderen? Kijk hier:

WEBSITES

www.kindengezin.be

De website van Kind en Gezin

www.bibbers.nl

Informatie voor ouders

BOEKEN VOOR OUDERS

- Adriaenssens, P. (1997) *Mijn kind is bang (en ik ook)*. Opvoeden tot weerbaarheid. Tielt: Lannoo.
- Visch, C. (2004) *Kinderen en angst: tips voor opvoeders en kinderen*. Utrecht: Kosmos-Z@K
- Marx, H. (2002) *Angst bij jonge kinderen*.
- Steerneman, P. (2002) *Aangrijpende belevenissen van kinderen*.
- Dumas, J. (2007) *Het angstige kind. Angstverschijnselen bij kinderen en jongeren begrijpen en aanpakken*.
- Driessen, L. (2004) *Bang om te gaan slapen*.
- Scholing, A. (2002) *Angststoornissen bij kinderen*.

LEESTIPS

Een aangepast kinderboek maakt angsten herkenbaar en bespreekbaar

Nijntje in het ziekenhuis

D. Bruna, Van Goor 2+

Kikker is bang

M. Velthuis, Leopold 3+

Koosje en het donker

B. Keunen & W. Koolhof, SWP - nino 3+

Bang mannetje

M. Stein & M. Van Hout, Lemniscaat 4+

Paultje is alleen thuis

B. Weniger, De Vier Windstreken 4+

Daan moet plassen

L. Slegers & D. Sterkmans, Clavis 4+

Er ligt een krokodil onder mijn bed!

I. Schubert, Lemniscaat 4+

Het Boek van Bang

E. Gravett, Van Goor 6+

JONGE KINDEREN ZIJN VAAK BANG VAN:

sterke geluiden

Kort na de geboorte schrikt je baby bij harde geluiden. Ook je peuter of kleuter kan bang zijn van bijvoorbeeld een grasmaaier, de stofzuiger of een straaljager. Veel kinderen zijn ook bang voor het geluid van de donder tijdens een onweersbui.

onbekenden

Je baby maakt vanaf 6 à 8 maanden onderscheid tussen vertrouwde en vreemde mensen. Elk onbekend gezicht kan je kindje afschrikken: hij draait zich weg of begint te huilen. Hij klampt zich vast aan vertrouwde personen waarbij hij zich veilig, geborgen en beschermd voelt.

het donker, spoken en monsters

De rijke fantasie van kinderen tussen 2 en 4 jaar, zorgt ervoor dat in het duister alles angstaanjagend wordt. Bewegende gordijnen veranderen in spoken, en een hobbelpaard in een monster. Is je kind ervan overtuigd dat er 'iets griezeligs' onder het bed zit? Dat komt vaak voor.

OUDERE KINDEREN ZIJN OOK BANG:

van 6 tot 12 jaar

In de basisschool krijgt je kind een bredere kijk op de wereld. Nieuws uit de krant, op tv of op internet kan soms bangelijk gewelddadig zijn. Op school komen thema's als gezondheid en verkeersveiligheid aan bod. Dit kan soms angsten oproepen.

dieren

Kinderen tussen 2 en 4 jaar zijn geregeld bang voor dieren. Een nare ervaring zoals een wespensteek of een vervaarlijk blaffende hond, kan deze angst versterken.

dokter, tandarts, kapper, ...

Misschien herinnert je kind zich nog de prik van het vorige doktersbezoek. En al die vreemde toestellen bij de tandarts. Ook de kapper is vaak een bron van angst: alleen in die grote stoel met een schaar die rond je oren knipt, brrrrr.

de geboorte van kleine zus, echtscheiding, een overlijden, ...

Een plotse verandering in de omgeving van je kind kan angstaanjagend zijn. Vaak zien ze zichzelf als oorzaak. Bij de komst van een baby, of een nieuwe partner na je echtscheiding, is je kind misschien bang dat er voor hem geen liefde meer overblijft.

pubers

Je tiener is vooral bang om te flateren bij vrienden of om sociaal niet aanvaard te worden. Ook de schoolse prestatiedruk en de angst om niet aan de verwachtingen te voldoen, zijn vaak een bron van stress.

SCHEIDINGSANGST

Rond 8 maanden begint je baby verdrietig te reageren als vertrouwde personen uit het gezichtsveld verdwijnen. Dit duurt meestal tot je kind 18 maanden is. Je peuter ziet je weggaan, maar weet nog niet of en wanneer je terugkomt. Met jou 'verdwijnt' ook het veiligheidsgevoel. En daarop kan je kind hevig reageren.

Is je kind 2 jaar? Dan zal het zich over het algemeen behoorlijk veilig voelen bij 'vreemde' personen.

Van zodra je kind naar de kleuterschool gaat, kunnen scheidingsangst en angst voor vreemden opnieuw de kop opsteken. Je kind wordt immers geconfronteerd met een nieuwe omgeving en heel veel onbekende gezichten.



MIJN KIND IS BANG

Wat kan je als ouder doen?

Soms vertelt je kind je niet waar het precies bang voor is. Omdat het zich schaamt of omdat het z'n angst niet kan verwoorden. Dan is tussen de lijnen kunnen lezen een must.

Aandachtspunten die kunnen wijzen op angst

- Je kind gedraagt zich anders.
- Je kind heeft geen eetlust.
- Je kind heeft slaapproblemen of nachtmerries.
- Je kind wil niet naar school.
- Je kind heeft plots last van 'hoofd- of buikpijn'.

Hieronder vind je enkele tips om je kind te leren omgaan met angst. Jij als ouder kan het best inschatten wat werkt voor jouw angsthaasje. Sta eerst en vooral even stil bij:

- **wie je kind is**
Kijk naar de leeftijd, het temperament en de persoonlijkheid van je kind.
- **hoe je zelf omgaat met de angsten van je kind**
Hoe angstig ben je als ouder? Ben jij bang van honden? Dan neemt je kind dat misschien over. En hoe reageer je als je kind bang is? Neem je het ernstig? Troost je je kind meteen?
- **gebeurtenissen die een rol kunnen spelen**
De omgeving speelt een belangrijke rol. Maar ook ingrijpende gebeurtenissen zoals voor het eerst naar school gaan, een verhuis, de geboorte van een broertje of zusje, ...

Neem de angst van je kind ernstig

Laat je kind voelen dat het bang mag zijn. Uitspraken als 'Stel je niet aan!' zijn te vermijden. Het veiligheidsgevoel van je kind moet weer opgebouwd worden. Je kind heeft troost en geruststelling nodig. Vertel dat iedereen wel eens bang is.

Praat met je kind over angsten

Door naar je kind te luisteren, krijg je een beter zicht op de angst. Waarom is je kind bang? Wat voelt het precies? Je kind kan angst ook uiten in een spel of in een tekening: een prima aanknopingspunt om erover te praten. Praten over angsten doe je best overdag.

Geef zelf een goed voorbeeld

Probeer je eigen angsten onder controle te houden. Blijf kalm wanneer je kind bang is. Help je kind om stap voor stap met zijn angsten om te gaan.

Je kind dwingen om iets te doen waar het bang voor is, is geen goed idee. Probeer liever samen met je kind de angst geleidelijk te verminderen. Is je kind bang voor paarden? Dan kan je eerst samen boekjes over paarden lezen. Daarna kan je het paard gaan bekijken in de wei of in een manège. Tot slot kan je je kind het dier laten aaien. In een later stadium durft je kind misschien op het paard zijn rug te zitten. Geef je kind een complimentje als het probeert zijn angsten te overwinnen.

Blijft je kind bang? Dan is het toch belangrijk om de situatie niet te vermijden. Blijf niet weg uit het zwembad omdat je kind bang is van water. Stap voor stap en met veel geduld lukt het meestal wel.

Leer je kind trucjes die helpen als het bang is

'Diep ademen' bijvoorbeeld, of boze dromen wegblazen. Aan iets leuks denken of positieve dingen tegen zichzelf zeggen.

Informeer je kind

Dit neemt heel wat onzekerheid weg. Ga je weg? Vertel je kind voordat je vertrekt waar je naartoe gaat en wanneer je terugkomt. Het lezen van sprookjes of een kinderboekje rond een bepaald thema kan heel goed helpen. Samen de situatie naspelen die angst inboezemt, biedt je kind houvast. Doktertje of kappertje spelen, bijvoorbeeld.

Bied je kind hulp aan

Je kind knuffelen als het bang is of troosten als het overstuur is, doet deugd.

Als je kind weet dat het altijd op jou kan rekenen, voelt het zich veilig. Er zijn ook heel wat praktische hulpmiddelen: een nachtlampje dat mag blijven branden, het licht in de gang dat blijft branden, de deur op een kier, ...

Laat je kind weten dat angst ook voorbijgaat

Je kind kan ook zelf oplossingen vinden voor zijn angsten. Is je kind bijvoorbeeld bang in het donker? Leer het zelf het licht aansteken. Je kind heeft gelukkig heel wat mogelijkheden om z'n angsten de baas te blijven: bijvoorbeeld een knuffel die troost en steun biedt, de knuffel die mee in bed mag, de knuffel die de eerste schooldag mee mag, de knuffel die mee naar de dokter of de tandarts mag.