

Hilfe, in meinem Zimmer ist ein Gespenst!

Kinderängste

Sie haben es sich gerade bequem gemacht auf dem Sofa. Mit einem Gläschen Wein und einem guten Buch, plötzlich geht ganz vorsichtig die Türklinke herunter und Ihr Dreikäsehoch steht mit verkniffenen Augen vor Ihnen.

Ihr kleiner Knirps sagt ganz weinerlich: „*Mama, in meinen Zimmer ist ein Gespenst!*“

Aus mit der Ruhe! Als Eltern haben sie schnell herausgefunden, dass sich der Schlaf der Kinder nicht erzwingen lässt und schon gar nicht, wenn wir es uns am meisten wünschen.

In den ersten Lebensjahren erhält Ihr Kind so viele Informationen, wie zu keinem anderen Zeitpunkt in seinem Leben. Nicht einmal in der Studienzeit lernt ein Mensch soviel, wie in diesen ersten zwei Lebensjahren. In gewisser Weise sind wir Menschen also alle Doktoren, Magister oder Diplom-Ingenieure...

Darum ist es ganz natürlich, dass ihr Kind manchmal von Alpträumen geplagt wird, denn oft kann ihr Kind die vielen Informationen einfach nicht richtig einordnen. Damit meine ich, dass ihr Kind oft Situationen nicht einschätzen kann, zum Beispiel ob sie gefährlich sind oder nicht und bekommt deshalb meistens in der Nacht Angst. Diese Angst ihres Kindes ist gesund, da es intuitiv weiß: *“Wenn ich etwas nicht einordnen kann, muss ich vorsichtig sein! Also habe ich Angst.“*

Was tun?

- Ihr Kind *ernst* nehmen, wenn es seine Angst äußert! Trösten sie ihr Kind bis es sich wieder beruhigt hat. Dh. das Kind dort abholen wo es gerade ist, aktiv zuhören und begleiten!!!
- Klare Regeln, Tages- und Wochenstrukturen dh ein klarer Rahmen in dem das Kind heranwächst geben Sicherheit. Umso unsicherer ein Kind ist umso mehr muss es sich an uns und Tagesstrukturen orientieren können. Umso selbstsicherer ein Kind ist umso flexibler kann ich den Tagesablauf gestalten.
- Hilfsmittel einsetzen: Ein Tuch, oder anderer Gegenstand mit ihrem Duft, ein Mutmachtier, ein Heilstein für Ängste, ein Zaubertrunk,... helfen den Kindern enorm bei der Angstbewältigung.
- Ein Talisman, ein Foto von ihnen oder ein persönlicher Gegenstand von ihnen bewirken manchmal wahre Zauberkräfte. Die Angst ist wie weggeblasen. Überprüfen sie gemeinsam mit ihrem Kind, ob es die Sicherheiten noch braucht, wenn nicht, geben sie sie weg, ihr Kind ist einen Schritt mutiger geworden.
- Kinder die zu Ängsten neigen, nicht mit zu viel Aktivitäten und Input überfordern – weniger ist mehr (Fernsehen, 5 Hobbys, damit es nur mutiger wird,...). Viel in die Natur, erdende Tätigkeiten, Kinder auf Veränderungen

vorbereiten, Information und Vorbereitung (Schnuppertag im Kindergarten,...) gibt Sicherheit.

- **Zu Bett gehen** sollte stets mit festen Ritualen verbunden sein. Rituale, die am besten jeden Abend wiederholt werden, zur Routine werden und Ihrem Kind Sicherheit geben und den Tag abrunden. Ihr Kind wird dadurch sanft auf das Schlafen gehen vorbereitet.
Zum Beispiel: Die Türe offen lassen oder ein kleines Schlaflicht einschalten. Aufregende Filme oder Tätigkeiten am Abend sollten für Kinder tabu sein, da sie dies aufwühlt und am Einschlafen hindern kann.
Das Zubettgehen sollte mit einer Gutenachtgeschichte oder einfach nur mit einem Gespräch über die schönsten Erlebnisse des Tages beendet werden. Sie wecken dadurch positive Gedanken in Ihrem Kind. Das hilft ihm leichter ins Land der Träume einzutauchen und ruhig (durch-) zu schlafen.

.....

NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .
Gordon Familientrainerin i.A
BIRGIT KOGLER
Lunaplatz 2, 4030 Linz
Tel.: +43 (676) 84080871
Web: www.kinder-glueck.com
Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com