



Alles Wichtige bis zum 6. Lebensjahr

www.kitazeit.de

DIE GUTE SEITE DER ANGST

Warum Angstphasen ein Teil der gesunden emotionalen Entwicklung sind

SCHRECKENS-NACHRICHTEN

So unterstützen Eltern ihre Kinder beim richtigen Medienkonsum

MONSTERSPRAYS UND LICHTFÄNGER

Kreative Tipps gegen die Kinderangst

SCHLAFLOSE NÄCHTE

Vom Leben einer Mutter mit Augenringen

ANGST

Was Kinder fühlen und Eltern beachten sollten



10

DIE GUTE SEITE DER ANGST

Angst hat keinen guten Ruf, sie wird häufig als Schwäche abgetan. Kinder sollen mutig und unerschrocken sein. Dabei gehört das menschliche Grundgefühl Angst zur Ausstattung eines funktionierenden Selbsterhaltungstriebes. Angstphasen sind Teil einer gesunden emotionalen Entwicklung – auch bei Kleinkindern.



©iStock | SbytovnaMN

DER RICHTIGE UMGANG MIT SCHRECKENSMELDUNGEN

Die Nachrichten sind voller Bilder von Terror und Anschlägen. Wie gehen Eltern am besten damit um? Wie viel Information verkraften Kinder? Experte Michael Gurt klärt über eine altersgerechte Auswahl von Medien auf.

16



©iStock | fotostorm

26

WER HAT ANGST VORM GROSSEN HUND?

Viele Kinder haben bereits vor den kleinsten Hunden Angst. Sogar Hasen erschrecken manche. Kann man Kindern diese Angst nehmen? Und wann ist es sogar schon eine Störung? Die besten Strategien für Kinder, die vor Tieren Angst haben.



©iStock by Vesnaandjic

INHALT

- 6 WAS GIBT'S NEUES?
- 10 **WARUM ANGST ZUM GROSSWERDEN GEHÖRT**
- 14 TRENNUNGEN IN DER FRÜHEN KINDHEIT
- 16 **SCHRECKENSMELDUNGEN FÜR KINDER**
- 18 **SCHLAFLOSE NÄCHTE – VOM LEBEN MIT AUGENRINGEN**
- 22 EIN EXPERTINNEN-GESPRÄCH ÜBER SCHLAFLOSE NÄCHTE
- 24 KOLUMNE: ACHTUNG, ANGST – HOCH ANSTECKEND
- 25 KINDERÄNGSTEN RICHTIG BEGEGNEN – TIPPS ZUR MITFÜHLENDEN BEGLEITUNG
- 26 WER HAT ANGST VORM GROSSEN HUND? STRATEGIEN GEGEN TIERANGST
- 30 AUCH ELTERN HABEN ANGST – WEISS EINE ZWEIFACHE MUTTER
- 32 REZEPTE: WIE FARBEN, FORM UND GRÖSSE HUNGER MACHEN KÖNNEN
- 36 MEDIATHEK: MIT OSMO CODEN, BUCH-, MUSIKTIPPS UND MEHR
- 40 BUCHAUSZUG: GESCHICHTEN VOM ANGSTHABEN
- 42 WAS KANNST DU TUN, WENN DU ANGST HAST?
- 44 MONSTERFALLE SELBER BAUEN
- 48 KREATIVE TIPPS GEGEN DIE ANGST
- 50 KINDERMUND IN DER KITAZEIT
- 51 VORSCHAU UND IMPRESSUM



DIE GUTE SEITE DER ANGST

WARUM ANGST ZUM GROSSWERDEN DAZUGEHÖRT

Angst hat keinen guten Ruf, sie wird häufig als Schwäche abgetan. Ein ängstliches Kind in die Welt zu schicken, ist Eltern ein Graus. Lieber soll es mutig und unerschrocken sein. Dabei gehört das menschliche Grundgefühl Angst bei Menschen zur Ausstattung eines funktionierenden Selbsterhaltungstrieb. Angstphasen sind Teil einer gesunden emotionalen Entwicklung – auch bei Kleinkindern.



© iStock / SbytováMN



© iStock / INDerLander

Wie bei vielen anderen Fähigkeiten auch ist ein neugeborenes Kind beim Empfinden von Angst ein nahezu unbeschriebenes Blatt. Im Laufe der kognitiven Entwicklung begleiten den Menschen bis ins jugendliche Alter immer neue, vielfältige Angstphasen. Die durch Angst ausgelösten, physischen Reaktionen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft, man wird aufmerksamer und kann im Notfall schneller reagieren. In diesem Zustand klärt der Verstand in Windeseile ab, ob tatsächlich eine Gefahrensituation vorliegt. Der Körper ist bereit, die Flucht anzutreten oder sich in den Kampf zu stürzen. Zeigt sich jedoch, dass keine Gefahr besteht, macht sich Entspannung breit, alle Körperfunktionen fahren wieder auf ihr normales Niveau herunter.

„Viele Ängste sind in der kindlichen Entwicklung ‚normal‘ und meist abhängig von der jeweiligen Entwicklungsstufe, in der sich das Kind befindet“, erklärt Diplom-Psychologin Johanna Bosinski, die an einer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in Niedersachsen tätig ist. „Die ängstliche Reaktion auf die Trennung von wichtigen Bezugspersonen, die circa ab dem achten Lebensmonat zu beobachten ist, hängt beispielsweise mit der zunehmenden Differenzierungsfähigkeit zwischen fremden und bekannten Personen zusammen und ist ein wichtiger Schutzmechanismus.“

ELTERN ALS ANKER

Was als Fremdeln bekannt ist, beschert vielen Eltern zuerst einmal Kopfzerbrechen. Plötzlich dürfen Oma und Opa oder die liebe Freundin das Baby nicht mehr auf den Arm nehmen, es quittiert diesen Ausflug aus der elterlichen Obhut mit lautem Schreien. Doch diese Reaktion ist keinesfalls besorgniserregend. Vielmehr ist sie ein Beweis dafür, dass das Kind einen wichtigen Meilenstein in seiner Entwicklung erreicht hat. Je älter das Kind wird, desto größer wird der Radius seiner Wahrnehmung. Alles Neue und Unbekannte ist erst einmal angsteinflößend. An diesem Punkt hat das Kind begriffen, wer seine Eltern sind und dass diese Menschen sich um sein Wohl sorgen. Wer aber diese Fremden sind, weiß es dagegen noch nicht so genau. Zurück also in den sicheren Heimathafen.

RITUALE ERLEICHTERN NEUE PHASEN

Zur Fremdelfase gesellt sich meist zum Ende des ersten Lebensjahres eine allgemeinere Trennungsangst. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder naturgemäß ungern alleine, sie müssen sich immer sicher sein, dass eine sorgende Bezugsperson in der Nähe ist. Ihr Verständnis reicht noch nicht dafür aus zu erkennen, dass Papa nur mal eben ins Zimmer nebenan gegangen ist und gleich wiederkommt.



WER HAT ANGST VORM GROSSEN HUND?

DIE BESTEN STRATEGIEN FÜR KINDER, DIE VOR TIEREN ANGST HABEN

Der Wolf im Märchen ist eine beängstigende Figur. Doch weitaus mehr Angst haben viele Kinder bereits vor den kleinsten Hunden. Sogar Hasen können Kindern Angst einjagen. Kann man Kindern diese nehmen? Und wann handelt es sich um eine Störung, die behandelt werden muss?



© iStock / Vesnaandjic

Hunde sind groß, können stürmisch sein und freuen sich manchmal so sehr, dass sie kleine Kinder umwerfen. Kinder hingegen sind oft laut, hektisch in ihren Bewegungen und mitunter auch grob zu anderen – insbesondere zu Tieren. Umso wichtiger ist es, Kindern das richtige und vor allem respektvolle Verhalten Hunden und anderen Tieren gegenüber beizubringen.

Insbesondere in Großstädten ist das kein leichtes Unterfangen. Haben dann noch beide oder eines der beiden Elternteile selbst Angst vor Tieren, überträgt sich das leicht auf den Nachwuchs: „Wenn die Eltern Angst vor dem Hund zeigen und auf die andere Straßenseite wechseln, dann bekommen das die Kinder mit und es überträgt sich.“ Hundexperte Dirk Grünberg rät deshalb, dass Eltern selbst etwas gegen ihre Hundeangst unternehmen sollten.

HUNDE VERSTEHEN LERNEN

Der 49-jährige Buchautor und Hundetrainer bietet in seiner Hundeschule in Teltow bei Berlin Besuche in Kindergärten an und weiß:

„Angst hat man immer vor etwas, was man nicht kennt.“ Er empfiehlt deshalb, ängstlichen Kindern das Verhalten der Hunde zunächst zu erklären: „Kinder wollen viel lernen und verstehen viel. Aber dazu muss man ihnen die richtigen Informationen geben. Das Kind muss wissen, warum der Hund wie reagiert und was es bedeutet, wenn er mit dem Schwanz wedelt oder wenn er einem das Gesicht leckt.“ Dieses Grundwissen kann man am besten am Objekt selbst üben. „Deshalb sollte man den Kindern die Möglichkeit geben, einen freundlichen Hund kennenzulernen“, so Grünberg. Das muss nicht immer ein Therapiehund sein, aber er sollte kinderlieb und nicht zu stürmisch sein.



REGELN FÜR KIND-HUND-BEGEGNUNGEN

Therapiehunde zeichnen sich genau dadurch aus, sie tolerieren aber auch Grobheiten und sind gelassen. Nicht jeder Hund ist so, deshalb müssen Kinder eines wissen: „Bevor sie Kontakt zum Hund aufnehmen, sollen sie den Erwachsenen fragen, ob sie das dürfen.“ Dass Kontaktaufnahmen nur im Beisein Erwachsener stattfinden dürfen, bringt Grünberg jedem Kind bei. Am besten findet man liebe Hunde im nahen Bekanntenkreis oder in den Parks. „Das Gespräch mit einem netten Hundebesitzer zu suchen, ist wohl der beste Weg“, meint Grünberg. „Viele sagen dann, der Hund mag Kinder gerne, und dann kann man sich mit Hund und Besitzer immer wieder treffen.“ Kommt es dann zur Kind-Hund-Begegnung gibt es einiges zu beachten, damit das Tier nicht verschreckt wird. Übrigens gelten diese von Grünberg erläuterten Regeln für alle Tiere – sei es nun Hund, Katze oder Hase: „Das Tier immer erst ansprechen, damit es mitbekommt, dass das Kind etwas von ihm will und keinen Schreck bekommt. Wendet sich das Tier einem zu, dann die Hand ausstrecken. So weiß das Tier, dass das Kind etwas von ihm will, und hat noch Gelegenheit auszuweichen – oder eben näher zu kommen und zu schnuppern.“



SO WERDEN ÄNGSTLICHE KINDER AN TIERE GEWÖHNT



WISSEN

Wer weiß, warum ein Hund mit dem Schwanz wedelt, die Nackenhaare aufstellt oder bellt, der kann mit ihm besser umgehen. Auch die Ohren der Katze oder das Schnüffeln des Kaninchens zu deuten, kann helfen. Denn das Wissen um die Körpersprache des Tieres ist für ängstliche Kinder ein wichtiger Schritt zur Bewältigung der Angst.

STRATEGIEN GEGEN DIE ANGST

Angst kann man wegatmen, sagen Therapeutinnen und Therapeuten, die sich mit krankhaft verängstigten Kindern beschäftigen. In der Therapie nutzen Ärztinnen und Ärzte dazu die magische Phase der Kinder und belegen gemeinsam mit ihnen kleine Murmeln oder andere Dinge für die Hosentasche mit einem Bannspruch gegen die Angst. So werden Panik, Herzrasen, Schwitzen und weitere Symptome der Angst nachweislich eingedämmt.

UMGANG ÜBEN

Um das Verhalten ein Tieres zu kennen, muss man sich mit ihm auseinandersetzen. Der regelmäßige Umgang mit Hunden, Katzen oder anderen ängstigenden Tieren ist deshalb wichtig. Ein behutsames, angeleitetes Heranführen an die Tiere durch eine Therapeutin oder einen einfühlsamen Besitzer ist aber mindestens ebenso wichtig.