

Verlatingsangst bij kinderen



Elke leeftijd en ontwikkelingsfase kent zijn eigen typische angsten. Bij dreumesen en peuters valt vooral verlatingsangst op. Dat zie je als een kind van slag is als een ouder weg gaat. Of gaat huilen als het 's nachts alleen wakker wordt.

Dat is heel normaal: op die leeftijd ben je nog zo afhankelijk van je papa en mama. In de loop van de tijd leert een kind steeds beter zichzelf gerust te stellen. Vooral als het telkens weer ervaart dat jij er bent als het nodig is. En altijd weer terug komt.

Vertrouwen in je ouders is voor een kind de basis voor zelfvertrouwen.

Wat kun je doen aan verlatingsangst?

- Neem tekenen van verlatingsangst serieus.
- Niet zeggen: 'Ben jij nou een grote vent?' Maar: 'Je moest even huilen he'.
- Vertel je kind dat je weg gaat. En dat je weer terug komt.
- Vertel je kind wat je gaat doen. Je kind slaat dat beeld op.
- Een vast ritueel kan helpen als je je kind bij de kinderopvang of speelzaal achterlaat. Houd het kort.
- Als je doet wat je zegt kan je kind op je bouwen en daardoor vertrouwen opbouwen.
- Sommige kinderen hebben wat extra stimulans nodig. Laat het rustig even huilen of roepen als jij zonder hem naar de wc gaat. Bij terugkomst kun je iets vriendelijks zeggen, bijvoorbeeld dat hij verdrietig was en dat het hem gelukt is even op mama te wachten.
- Lees boekjes of vertel verhaaltjes waarin een kind of dier ook bang is. De bibliotheek ligt er vol mee. Het kan je kind helpen ontspannen en leren met angst om te gaan.

Wil je hulp of met iemand praten over dit onderwerp, neem contact op met de [pedagogisch adviseur](#) van het CJG.

Meer informatie over opvoeden en opgroeien: www.cjghm.nl .