

Angst bij kinderen



Elke leeftijd en ontwikkelingsfase kent zijn eigen angsten.

Bij basisschoolkinderen kan faalangst de kop opsteken. En angst om er niet bij te horen. Kinderen worden zich meer bewust van wat er om hen heen gebeurt. En ook van wat er zou kunnen gebeuren. Let papa wel goed op in de auto?

Oudere kinderen horen in het jeugdjournaal over een jongetje dat is vermoord, klimaatverandering en de oorlog in Oekraïne. Dat kan veel zorgen geven. Sommige kinderen houden dat voor zichzelf.

Wat kun je doen?

- Let op verborgen signalen bij je kind.
 - Je achtjarige komt alsmaar uit bed. Omdat nare gedachten dan de kop opsteken?
 - Je kind is woest als je hem naar een feestje van een vriendje stuurt. Hij ziet er misschien als een berg tegenop?
 - Je dochter weigert mee te gaan naar de winkel. Ze is misschien bang een hond tegen te komen?
- Neem angst altijd serieus. Wegwuiven maakt dat je kind er alleen mee is. Erken en accepteer dat het nare gevoel er is. Dat is de basis om er mee om te leren gaan.
- Een kind kan leren omgaan met angst. Daar kun je als ouder bij helpen.
- Onderzoek samen, op een rustig moment, wat er bij hem gebeurt als hij bang is. Stel nieuwsgierige vragen. Zoek samen naar oplossingen.
- Men is geneigd angstige situaties uit de weg te gaan. Daarmee blijft de angst bestaan. Stimuleer je kind spannende situaties aan te gaan. Zo kan hij ervaring opdoen en (zelf)vertrouwen opbouwen. Een stappenplannetje kan daarbij helpen.
- Vraag je kind nadat hij iets spannends heeft gedaan wanneer de angst verdween. Meestal gebeurt dat vrij snel. Je kind slaat dit dan op voor een volgende keer.
- Gebruik groei-taal. *“Het was best moeilijk hé om... en toch hield je het vol !”*

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

Wil je hulp bij een stappenplannetje of praten over angst bij je kind? Neem contact op met de [pedagogisch adviseur](#) van het CJG.