

Tips

Als je kind angstig is

Iedereen is wel eens bang. Angst is een normaal gevoel en hoort bij het leven.

Angst is een natuurlijke reactie van het lichaam op 'gevaar'. Doordat je bang bent, maakt je lichaam zich klaar om te ontsnappen aan het gevaar. Het is een overlevingsmechanisme bij gevaar. Angst zorgt ervoor dat we het juiste gedrag stellen om te ontsnappen aan een gevaarlijke situatie.

Het kan gebeuren dat je kind angstig is in situaties die eigenlijk niet gevaarlijk zijn of dat hij zoveel last heeft van zijn angsten dat dagelijkse situaties moeilijk worden. Ook kan je kind situaties gaan vermijden omwille van zijn angst of zo angstig worden dat hij lichamelijke klachten krijgt .

Om minder angstig te worden moet je kind ervaren dat de situatie eigenlijk niet zo gevaarlijk is. Stap voor stap leert je kind zo zijn angsten overwinnen.

Tips

Om je kind te helpen minder angstig te worden

Benoem de angst van je kind
en het gedrag dat je ziet

Straal vertrouwen uit in jouw
kind zijn mogelijkheden om
met zijn angst om te gaan

Leer je kind een
rustige
buikademhaling

Kijk naar wat je
kind al bereikt heeft

Vier elk succes

Ga niet mee in
vermijdingsgedrag

Buig storende
gedachten om in
helpende gedachten

Leer je kind
ontspanningsoefeningen

Bepaal een 'durf'-doel dat
je kind wil bereiken

Deel het 'durf'-doel
op in kleine tussenstapjes

