

Tips voor ouders van angstige kinderen

Zorg voor een positieve sfeer

- **Let op de dingen die uw kind wel doet**

Wanneer een kind vaak angstig, paniekerig, onrustig of huilerig reageert, verlies je soms uit het oog dat er ook dingen zijn die het kind wel goed doet, en wel goed oppakt. Bedenk wat u WEL zou willen dat uw kind doet (bijv. dapper gedrag) en laat merken dat u tevreden over hem of haar bent als uw kind het zo aanpakt.

- **Wees trots**

Laat merken dat u trots op uw kind bent wanneer het dingen doet die moeilijk voor hem zijn.

- **Spreek uw vertrouwen uit**

Kinderen horen graag dat ouders er vertrouwen in hebben dat ze problemen kunnen oplossen, en dat ze de wereld wel aankunnen. Spreek regelmatig uw vertrouwen uit over bepaalde dingen die het kind goed kan.

- **Stimuleer uw kind om de dingen die hij nu doet te blijven doen**

Het is belangrijk om uw kind aan te moedigen de dingen die hij doet te blijven doen.

- **Houd vol wat goed gaat**

Bij veel kinderen heeft angst de neiging om zich uit te breiden naar meer situaties dan die situaties die hij momenteel eng vindt. Het is belangrijk om snel te herkennen wanneer het kind bang wordt voor situaties waar hij vroeger niet bang voor was. Bespreek met het kind dat hij vroeger ook niet bang was voor die situatie, en dat hij die situatie dus niet uit de weg hoeft te gaan. Laat hem veel oefenen met die situatie, zodat de angst zich hier niet naar kan uitbreiden.

Stimuleer de zelfstandigheid en het zelfvertrouwen van uw kind

- **Stimuleer uw kind om de dingen die hij uit de weg gaat toch te doen**

Wanneer een kind ergens tegenop ziet, zal hij er vaak voor kiezen om die situatie uit de weg te gaan. Stimuleer uw kind om dingen te ondernemen, en spreek uw vertrouwen uit dat hem dat wel zal lukken.

- **Stimuleer uw kind om zelfstandig dingen te doen**

Bij elke leeftijd horen verschillende dingen die kinderen inmiddels zelf kunnen ondernemen of beslissen. Moedig uw kind aan om dingen zelfstandig te doen. Angst is voor een deel afhankelijk gedrag. Als uw kind op andere gebieden zelfstandiger wordt, krijgt het kind meer zelfvertrouwen en kan het met de angst ook beter gaan. Dit kan ook in 'kleine' dingen zitten, zoals zelf je bed opmaken, zelf je brood smeren, zelf je was in de wasmand gooien.

- **Bespreek de angst en laat uw kind zelf oplossingen bedenken**

Wanneer uw kind u vertelt dat hij ergens bang voor is, ga daar dan samen voor zitten en bespreek dit. Bedenk samen of die situatie al eerder is gebeurd, wat hij toen heeft gedaan en hoe het toen is afgelopen. Probeer samen te bedenken wat het kind in die situatie het beste zou kunnen doen, en maak een plan. Uw kind krijgt meer gevoel van controle als het zelf de oplossingen heeft bedacht, en daar wordt de angst minder van. Het is belangrijk om de angst niet 'weg te praten' door te zeggen dat het onnodig is om bang te zijn: iedereen is weleens bang, en het is niet reëel om te denken dat je nooit meer bang zou zijn. Bespreek samen hoe je er het beste mee om kunt gaan.

- ***Ga niet teveel mee met het uit de weg gaan van angst***

Veel ouders van angstige kinderen proberen de kinderen te helpen door het voor te zijn met allerlei geregeld. Hierdoor kan het kind de dingen die het eng vindt vermijden, en leert het nooit goed om te gaan met die situaties. Wanneer het kind u bijvoorbeeld vraagt om een vriendje op te bellen om te komen spelen, vraag dan eerst waarom hij dat zelf niet zou kunnen doen. Ga samen na wat hem eng lijkt, en bedenk hiervoor een plan om daarmee om te gaan. Moedig hem vervolgens aan om zelf te bellen, en zijn dingen niet door zijn ouders te laten regelen.

- ***Wees zuinig met geruststelling geven***

Veel angstige kinderen vragen vaak aan hun ouders of ze het wel goed doen, en of het wel goed komt. Geruststelling geven over beangstigende situaties werkt vaak tijdelijk, maar de onrust komt bij het kind daarna vrij snel weer terug. Bespreek liever gezamenlijk wat een goede manier is om met de situatie om te gaan. Het gaat erom dat het kind leert om zichzelf gerust te stellen, en met behulp van zijn eigen trucs rustig te blijven.

Neem er de tijd voor, het gaat stapje voor stapje

- ***Bedenk tussenstappen***

Waarschijnlijk is uw kind voor een heel aantal dingen bang. Sommige van die dingen zijn in het begin te moeilijk om direct toch te gaan doen. Wanneer hij het erg moeilijk vindt om iets te doen, bedenk dan samen een tussenstap die hij wel durft te doen. Zo kan een kind het heel eng vinden om een boodschap te halen bij de bakker. Een goede tussenstap kan zijn om eerst mee te gaan, en het kind wel het woord te laten doen. Wanneer hij dit onder de knie heeft, is de volgende stap dat moeder buiten blijft staan, en de laatste stap zou kunnen zijn dat hij alleen de boodschappen gaat halen. Wanneer een moeilijkere stap nog niet lukt, kan het belangrijk zijn om even een stapje terug te doen. Zo kun je voor elk deelprobleem zo'n stappenplan maken en uitvoeren. Belangrijk is om pas naar de volgende stap te gaan als de stap ervoor duidelijk minder angst oplevert en niet meer problematisch is.

- ***Accepteer (tijdelijk) dat er dingen zijn die te moeilijk zijn voor uw kind***

Wanneer u aan de slag gaat om te zorgen dat uw kind minder bang wordt, kan dat zoals net aangegeven het beste door tussenstappen te bedenken. Sommige stappen zijn dus tijdelijk te moeilijk om te nemen zolang uw kind de tussenstappen niet beheerst. Ga accepterend om met de dingen die uw kind nog niet kan, en help hem of haar hierbij zoveel mogelijk. U kunt er wel bij zeggen dat dit een tijdelijke situatie is; zodra uw kind de tussenstappen beheerst zal hij of zij net als leeftijdsgenootjes ook dit zelf moeten doen.

- ***Denk samen na over 'beloners'***

Probeer erachter te komen wat voor uw kind belonend is. Wanneer uw kind iets doet wat moeilijk voor hem is, kunt u hem belonen door bijvoorbeeld iets te geven wat hij graag wil hebben.

Houd de rust erin

- ***Geen paniek***

Kinderen komen niet van hun angst af door hen dingen te laten doen waar ze panisch van worden. Wanneer een kind echt in paniek raakt, is het niet verstandig om door te zetten. Bedenk dan gezamenlijk tussenstappen, zodat die laatste stap minder moeilijk wordt. Leg aan het kind uit dat je het accepteert als een tijdelijke situatie, maar dat het de bedoeling is dat hij in de loop van de tijd die dingen wel weer zelfstandig gaat doen.

- ***Wees een goed voorbeeld voor je kind***

Kinderen imiteren vaak gedrag van de ouders, en zien dus ook duidelijk hoe hun ouders omgaan met angst. Temper dus uw eigen reacties wanneer u zelf iets eng vindt, zeker als het iets is waar het kind ook bang voor is. Wanneer ouders zelf niet paniekerig of vermijdend, maar kalm en oplossingsgericht met beangstigende situaties omgaan, kan dit voor het kind een goede voorbeeldfunctie zijn.

- ***Wakker de angst niet aan***

Het is belangrijk om kinderen die toch al angstig en voorzichtig zijn, niet uitgebreid op gevaren te wijzen, of te ondermijnen wat kinderen zelf wel denken aan te kunnen. Wanneer een kind zegt dat hij iets zelf wel kan, reageer hier dan positief op, en deel met hem het vertrouwen dat het goed zal komen.

- ***Overleg en kies een lijn***

Natuurlijk zijn ouders het in de opvoeding niet altijd met elkaar eens. Wat betreft angst is het belangrijk dat je als ouders 1 lijn kiest. Wat het kind van de ene ouder moet, moet bij de andere ouder ook. Wat de ene ouder accepteert, accepteert de andere ouder ook (als tijdelijk). Verschil tussen de ouders in dit opzicht geeft veel onduidelijkheid voor een kind, en onduidelijkheid is onveilig. Onveiligheid geeft de angst meer kans en wakkert angst aan. Overleg dus samen over de grenzen die je aan jullie kind wil stellen, en neem daar samen een beslissing over.