

Die Angstsituation meines Kindes: Wir lernen die Angst kennen!

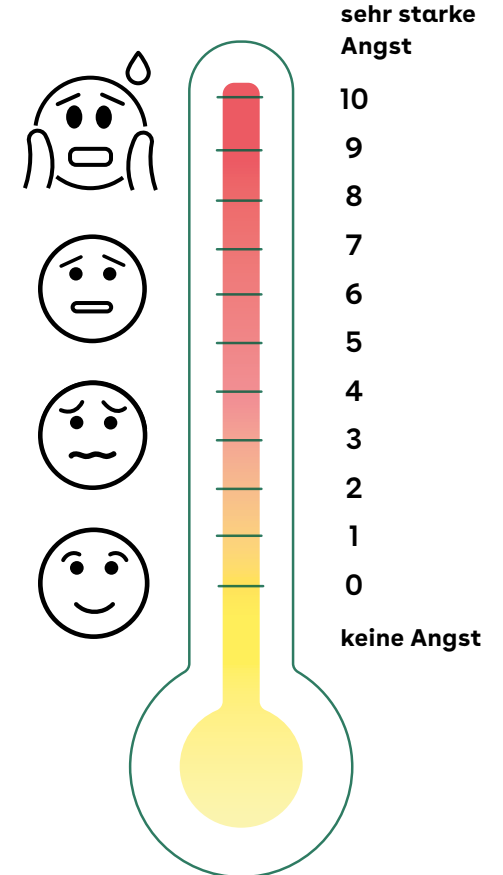
Gemeinsam mit Ihrem Kind sammeln Sie in der Tabelle alle Situationen, in denen Ihr Kind Angst hat. Da sich die Stärke der Angst meistens von Situation zu Situation unterscheidet, ordnen Sie diese Situationen gemeinsam nach der Stärke der ausgelösten Angst.

So gehen Sie vor

- Fragen Sie Ihr Kind, in welcher Situation es Angst hat und was genau diese Angst auslöst.
- Ihr Kind schätzt anschließend ein, wie stark seine Angst in der Situation ist.
- Notieren Sie die jeweilige Situation in ein passendes Feld.
- Sollten Ihrem Kind nur stark angstausslösende Situationen einfallen, versuchen Sie gemeinsam, Situationen zu finden, die etwas schwächere Angst auslösen.
- Rechts sehen Sie ein Beispiel einer anderen Familie. Auf der nächsten Seite können Sie selbst ausfüllen.

Ein Beispiel für soziale Angst – so hat es eine andere Familie ausgefüllt

Meine Angstsituationen
Im Supermarkt nach einem Lebensmittel fragen
Allein im Supermarkt etwas kaufen und bezahlen
Eine fremde Person nach dem Weg fragen
Mit fremden Erwachsenen telefonieren (z. B. eine Pizza bestellen)
In der Buchhandlung nach einem Buch fragen
Mit Bekannten (keine Freundinnen oder Freunde) telefonieren
Im Matheunterricht melden
Beim Familienessen im Restaurant selbst das Essen bestellen
Einer fremden Person den Weg erklären
Etwas in der Bäckerei bestellen



Elterntipp: Jüngeren Kindern hilft es, wenn Sie die Angststärke zusätzlich mit Ihren Armen anzeigen: Je mehr Sie oder Ihr Kind die Arme ausbreiten, desto stärker ist die Angst.

Sich der Angst stellen

Lernmodul 4



Wir lernen die Angst kennen!

Meine Angstsituationen

