

Die Angstsituation meines Kindes: Wir lernen die Angst kennen!

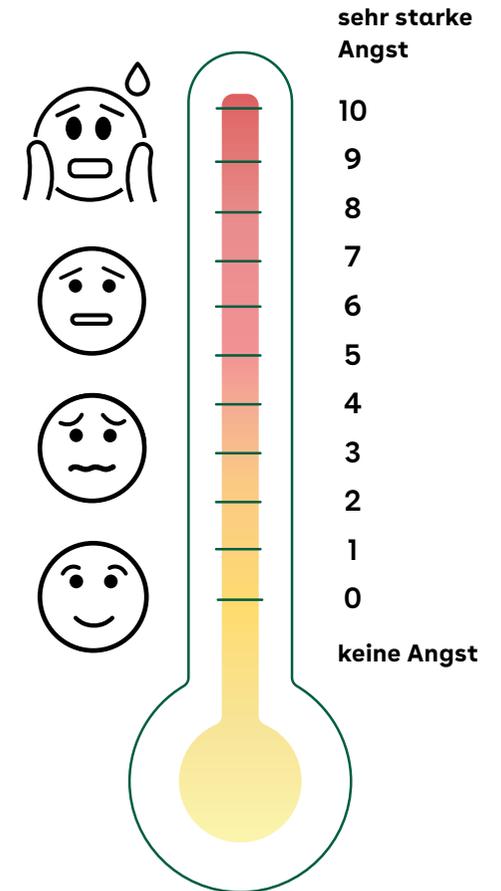
Gemeinsam mit Ihrem Kind sammeln Sie in der Tabelle alle Situationen, in denen Ihr Kind Angst hat. Da sich die Stärke der Angst meistens von Situation zu Situation unterscheidet, ordnen Sie diese Situationen gemeinsam nach der Stärke der ausgelösten Angst.

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 Trennungsangst – so hat es eine andere Familie ausgefüllt

Meine Angstsituationen
Alleine mit Babysitter zu Hause bleiben (für 2-3 Stunden)
Alleine bei einer Freundin oder einem Freund zum Spielen bleiben
Verabschiedung vor dem Kindergarten
Kurz alleine bleiben, wenn Mama und Papa zu den Nachbarn gehen
Kurz alleine im Auto bleiben, wenn Mama oder Papa tanken geht und bezahlt
Kurz alleine in der Wohnung bleiben, wenn Mama oder Papa in den Garten geht
Kurz alleine in der Wohnung bleiben, wenn Mama oder Papa in den Keller geht
Alleine einschlafen



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

