

## Iedereen is wel eens bang

Iedereen is wel eens bang, angsten horen nu eenmaal bij het leven van zowel kleine als grote mensen. Het ervaren van nare gevoelens hoort bij het opgroeien. Angst is net als pijn een waarschuwing voor een gevaarlijke/bedreigende situatie en het bestaat uit:

- Een lichamelijke reactie: bonzend hart, klamme handen, wit worden e.d.
- Gedachten over de situatie: dit zijn gedachten die min of meer vanzelf opduiken als de enge situatie zich voordoet.
- De neiging om de situatie te vermijden: als een kind bang is, wil het maar één ding en dat is zo snel mogelijk wegwezen.

## Hoe kunt u angst zien?

Gevoelens zitten binnenin mensen. Ze zijn niet altijd direct waar te nemen. Wel zenden kinderen signalen uit die aanwijzingen geven over wat er in hen omgaat. U kunt iets merken aan:

- hoe het kind beweegt: gebukt staan, heel gespannen, met de handen wrijven;
- hoe het kind kijkt: fronsen, een bibberend lipje, grote ogen;
- wat het kind doet: weghollen, schreeuwen, ineenkrimpen;
- wat het kind zegt;
- hoe het kind speelt;
- wat het kind voelt: bijv. buikpijn.

## Schema kinderangsten

### 0 tot 2 jaar

- vallen en harde geluiden,
- onbekende omgeving/dingen,
- scheiding van de ouder,
- water/toilet.

### 2 tot 4 jaar

- scheiding van de ouder,
- geluiden, bijv. sirenes, stofzuiger,
- donker, griezel, “enge” beesten,
- dieren, bijv. grote honden en insecten,
- natuurgeweld, bijv. donder en bliksem.

### 4 tot 8 jaar

- donker, dieren, scheiding van de ouder,
- lichamen letsel,
- bovennatuurlijke wezen, bijv. spoken,
- alleen thuis zijn of alleen slapen,
- angsten gebaseerd op nieuwsfeiten, bijv. oorlog en rampen,
- “nachtangst”,
- andere kinderen.

### 8 tot 12 jaar

- lichamen letsel, donker, onweer,
- angst voor school,
- faalangst,
- dood,
- angst voor de mening van andere kinderen,
- “stel-je-voor-dat” angsten.

## Wat kunnen ouders doen?

Als kinderen leren om hun angsten de baas te worden, dan hebben ze daar hun hele leven iets aan. Ouders kunnen hun kinderen daarbij helpen.

Jong geleerd is oud gedaan.

- Lach een kind nooit uit! Neem het serieus.
- Praat erover.
- Probeer de oorzaak van de angst te achterhalen. Neem indien mogelijk de oorzaak weg.
- Heb geduld.

Heel vaak overwinnen kinderen (met begrip en geduld van hun ouders) hun angsten zelf.

Soms echter blijkt er een hevige angst voor iets te zijn ontstaan. Dan kan een aanpak met onderstaande suggesties helpen.

- *Fantasie/verbeelding gebruiken en gevoelens laten uiten.*
  - Boekjes lezen over andere kinderen die bang zijn en angst overwinnen.
  - De enge dingen naspelen.
  - Spelen met speelgoed dokterskoffer/insecten.
  - Tekenen, schilderen, kleien.
- *Kijken naar anderen (observatie).*

Kinderen leren veel van anderen.

  - Geef als ouder een goed voorbeeld.
  - Laat uw kind kijken naar andere kinderen, die de situatie vol vertrouwen tegemoet treden en praat hierover op een positieve manier, bijv. "Wat goed van Jantje, zag je hoe hij dat aanpakte?"

Kinderen die zichzelf onzeker maken door zich te vergelijken met andere kinderen, kunt u geruststellen door hun sterke kanten te benadrukken.

- *Informatie geven*
  - Uitleg geven over de lichamelijke gewaarwordingen die bij angst horen.
  - Positieve gedachten bedenken om de zich opdringende negatieve gedachten te stoppen.
  - Op zoek gaan naar feiten in boeken en in televisieprogramma's.
- *Stap voor stap*
  - Langzaam de vrees overwinnen en bijv. eerst alleen kijken bij de tandarts, dan in de stoel zitten zonder behandeling en op den duur naar de tandarts durven. Bij elke stap die lukt, hoe klein ook, hoort een compliment!

### **Wat u beter niet kunt doen**

- Situaties vermijden.
- Uw kind door de angst heen laten bijten of dwingen het angstige toch te doen.
- Zeggen dat uw kind zich niet moet aanstellen.
- Zelf net doen alsof u nooit bang bent.

### **Website**

[www.bibbers.nl](http://www.bibbers.nl)

Voor meer informatie kunt u terecht op de website voor kind, ouder en leerkrachten. Op deze site vindt u ook een boekenlijst, van boeken over angst om met uw kind te lezen

### **Tenslotte**

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via [frontofficejgz@vrk.nl](mailto:frontofficejgz@vrk.nl)

**GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin**

[www.cjg.nl](http://www.cjg.nl)