

ELTERNÄNGSTE

SORGEN - ZUTRAUEN

Dr. phil. Annette Cina
Institut für Familienforschung und -beratung
Universität Fribourg



Aufgaben von Eltern

- Pflege
- Erziehung
- Ausbildung & Förderung

SCHUTZ und FÖRDERUNG



ÄNGSTE

DAS INNERE WARNSYSTEM



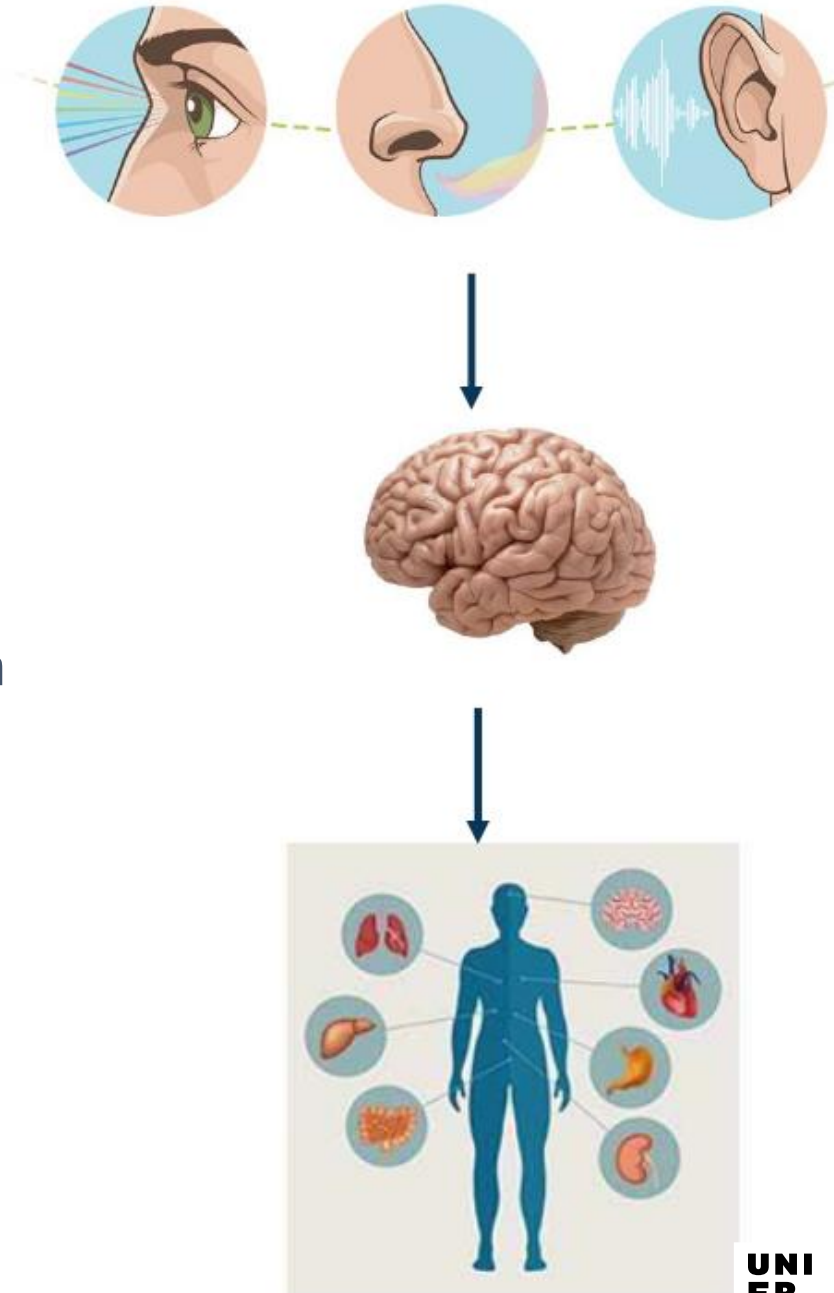
Wie werden Ängste ausgelöst?

Wir erhalten eine **Information**:

- Etwas passiert
- Etwas wird wahrgenommen
- Wir denken etwas

Unser Hirn **bewertet**
= **Bedrohung**

Löst **Emotion** aus



Quellen der Angst

Ängste haben ganz viel mit unseren **Gedanken** zu tun

- **Erfahrungen**
 - Was wir gehört und erlebt haben
- **Erwartung** der Konsequenzen
(familiär, gesellschaftlich, persönlich)
- Kann ich damit **umgehen**?

Angst macht Sinn!

- Wenn eine wirklich gefährliche Situation besteht
- wenn uns die Angst vor einer echten Gefahr in der Zukunft warnt

Blitzschnelle Reaktion des Körpers

- Blutdruck steigt
- Anspannung steigt
- Puls beschleunigt sich....



Aber nicht immer!

- Sorgen
- Blockaden
- Überreaktionen



ELTERNÄNGSTE

Kinderängste



Die visuelle Klippe



Wie übertragen sich Elternängste?

- Meiden von Angst und stressauslösenden Situationen
- Anspannungsübertragung
- Verhaltensübertragung



Elternängste - Kinderängste

- Eltern sind Vorbilder
- Zu übermässig beschützendes Verhalten kann sich problematisch auswirken

=> Da dies Kinder einschränkt, wichtige Erfahrungen zu machen und ein autonomes sozial kompetentes Handeln zu entwickeln

Herausforderung Autonomie

- Ziel der Entwicklung:
Selbstständigkeit und Autonomie (im Handeln, Fühlen und Denken)
- Autonomie gewähren = Loslassen =
Kontrollverlust = Stress
- Ablösung und Loslassen

Lernen braucht Erfahrung!

- Erfahrung passiert nicht durch reden, sondern durch erleben
- Selbstvertrauen braucht Erfahrungen

UMGANG MIT DEN ÄNGSTEN

„Ich habe Mühe mit dieser Situation“



Ängste können nicht ausgeschaltet werden....,

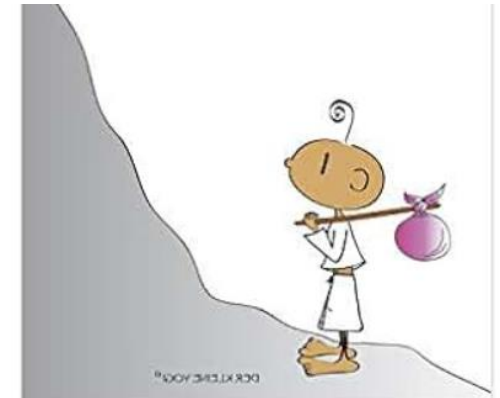
Auf die Ängste hinschauen:

- Wovor genau habe ich Angst?
- Gefahr real da?
- Schränken die Ängste ein?
- Wenn ja: Was tue ich jetzt?

Was kann Sicherheit geben?

- Wissen/ Informationen einholen
- Mit anderen Eltern/Fachpersonen sprechen
- Das Kind beobachten / einbeziehen
- Klären: Mit was kann ich nicht umgehen?
- Umgang mit den schwierigen Situationen ausarbeiten

Zutrauen



Beobachten

Was kann mein Kind? Was muss es noch lernen?

Rahmen bieten

Klare Anleitungen, wie das Kind sich verhalten kann

Klare Grenzen, in denen das Kind entwickeln kann

Auffangen

Aus Fehlern lernen

Zutrauen und Selbstsicherheit

- Ob Kinder Ängste haben oder nicht, hängt davon ab, **wieviel Sicherheit sie spüren**
 - Sicherheit **in sich selbst**, eine Situation meistern zu können
 - Sicherheit **in das Umfeld**, dass schützen/helfen wird
 - Sicherheit, dass das Umfeld dem Kind etwas **zutraut**

Wachsen mit dem Gegenüber



Adobe Stock | #158268321

Wo sollten Eltern achtsam sein?

- Wenn Kinder sich überschätzen
- Wenn Kinder die Gefahren nicht sehen können
- Wenn Kinder Situationen nicht alleine meistern können

Wo kann/muss ich loslassen?

- Wenn Kinder eine Situation meistern können
- Wenn Kinder etwas Neues lernen möchten/dürfen
- Wenn Fehler passieren können, die keine echte Gefahr darstellen

Loslassen ist schwierig

- Kind \neq Mutter/Vater
- Basis: Bindung & Beziehung
- Ermuntern, die Welt zu entdecken
- Den eigenen Weg als Familie gehen
- Zutrauen in das Kind (und sich!)
- Fehler machen lassen

Herzlichen Dank!

