

# Wat kun je doen als een kind angstig is?

## Benader het kind positief:

- Neem de angst serieus, zonder het te groot te maken.
- Erken het kind in zijn/haar angst: zeg: "Ik zie dat je bang bent en dat is niet erg." Hierdoor voelt het kind zich gezien en gehoord, dat geeft een veilig gevoel.  
*Wanneer je zegt dat het kind niet bang hoeft te zijn, ga je voorbij aan de (oprechte) gevoelens van het kind. Daarnaast bevestig je het kind in het feit dat er dus wel iets is waar je bang voor moet zijn. Dat geeft een onveilig gevoel.*
- Stel voor om samen de angstige situatie op te zoeken en ga telkens een stapje verder door het kind steeds meer zelf te laten doen. Zeg: "Zal ik even met je meegaan om samen het autootje in de doos te doen?" Loop dan met het kind mee en doe de actie samen. Probeer daarna of het kind het ook zelf durft te doen met jou naast zich.
- Geef een compliment als het lukt om een eerste stap te zetten. Benoem expliciet wat het kind gedaan heeft.
- Benader iets spannend als iets positiefs: het is een kans om iets te leren of om te laten zien hoe dapper je bent!

## Leid het kind af:

- Als je merkt dat het kind erg in zijn angst zit, leidt hem/haar dan af met iets anders. De aandacht wordt dan verlegd en de angst kan daardoor afnemen.
- Wanneer het kind paniekerig reageert en bijvoorbeeld moet huilen, mag je best even troosten, zodat het kind weer rustig wordt. Stel het gerust en probeer daarna het kind af te leiden van waar het zo bang van is geworden.

## Bied structuur aan, passend bij de leeftijd:

- Bespreek met het kind wat er die dag gaat gebeuren of hoe de volgende activiteit eruit gaat zien.
- Maak gebruik van een dagritme-rooster (dmv pictogrammen).
- Deel de dag in met vaste tijden en afspraken.

## Blijf geduldig en liefdevol, maar ben wel kordaat:

- Maak geen drama van de angst, blijf zelf rustig en praat met een besliste en zekere stem. Wanneer een kind onzekerheid bij jou bespeurt, voelt het zich onveilig en wordt het bevestigd in zijn/haar angst.
- Geef de angst niet te veel aandacht.
- Leg feitelijk uit wat er gebeurt als... Hierdoor ga je de angst niet uit de weg, laat je zien dat de angst er mag zijn, maar niet nodig is.

*Bijvoorbeeld een kind dat bang is om door de wc te spoelen en daardoor niet op de wc durft te zitten: leg uit dat er alleen water, ontlasting en wc-papier doorheen kan en dat jij als kind veel te groot bent.*



## Voorleesboekjes:

- Kikker is bang (Max Velthuis)
- Bang mannetje (M. Stein & M. van Hout)
- Welterusten Kleine Beer (Martin Waddell)

## Voorlezen over angst:

- Er zijn verschillende voorleesboeken over angst. Hierdoor kun je 'angst' makkelijker bespreekbaar maken voor het kind dat angsten ervaart. Misschien herkent het kind zijn eigen angst in het verhaal?
- Lees een boekje over angst aan meerdere kinderen voor. Hierna kun je een groepsgesprekje over angst voeren. En over hoe andere kinderen met hun angsten omgaan.

## Hoe kan het nou dat een kind zo angstig is?

### Normale angst:

Angst hoort bij het leven. Het is een van de vier basisemoties en heeft een nuttige functie: angst helpt om gevaarlijke situaties te herkennen zodat je vervolgens de juiste actie kunt nemen.

### Normale angsten bij baby's:

Baby's kunnen schrikken van verlies van steun of fysiek contact met verzorgers (scheidingsangst), harde geluiden, plotselinge toenadering, vreemde voorwerpen of hoogte/diepte. Een jonge baby (0-6 maanden) die schrikt kan de armpjes uitslaan zoals (Mororeflex), kan een pruillip opzetten, trillippen krijgen en gaat dan meestal huilen. Een iets oudere baby zal huilen ook actief, door te kruipen of door middel van oogcontact, op zoek gaan naar de gehechtheidspersoon voor troost en nabijheid. Ook kan een verstilling ofwel 'freeze' optreden. Een kind reageert dan niet op de omgeving maar vertoont een verstijfd lichaam.

### Normale angsten bij peuters:

In de peuterfase kunnen natuurverschijnselen zoals water en storm (1-2 jaar), dieren en het zien van bloed (2-4 jaar) bronnen van angst zijn. De specifieke angst, angst voor een bepaald object of een situatie, is normaal voor de kinderleeftijd. De angst bij jonge peuters (1-2 jaar) wordt vaak geuit door gillen en huilen waarmee ze aangeven nabijheid te willen van hun gehechtheidspersoon. Daarnaast kunnen signalen van aarzeling, terugtrekkende beweging, een verstijvend lichaam (freeze), naar beneden getrokken mondhoeken zichtbaar zijn. Deze bewegingen maken peuters om uiting te geven aan het gevoel van angst die ze nog niet altijd kunnen verwoorden. Hoe ouder en mondiger kinderen worden, hoe beter ze kunnen aangeven dat ze bang zijn en waar ze bang voor zijn en hoe minder ze fysieke uitingsvormen vertonen. Ook kunnen flinke driftbuien, uitbarstingen en voor het kind ongebruikelijk broekplassen optreden als angstreactie op bijvoorbeeld een (naderende) scheiding van de gehechtheidspersoon.

### Praktijkvoorbeeld normale angst

*Colin is bijna vier. Al vanaf dat hij kan lopen, is hij regelmatig bang van honden en katten die onverwacht zijn pad kruisen. Als dreumes en peuter kon hij dan behoorlijk schrikken, terugdeinzen en zich vastklampen aan het been van mama of papa. Soms moest hij ook even huilen en wilde opgetild en getroost worden. Wanneer de hond of kat weer verder was gelopen, nam de angst direct af en normaliseerde Colins gedrag weer. Nu hij bijna vier is, lijkt de angst af te nemen en wil hij zelfs graag spelen met de jonge kittens van de burens. Hij heeft geleerd dat hij niet bang hoeft te zijn voor honden en katten en kan deze dieren nu rustig benaderen.*

### Normale angsten bij kinderen in de basisschoolleeftijd:

Angst voor een bepaald object of een situatie is normaal voor kinderen in de basisschoolleeftijd, bijvoorbeeld voor het donker of voor verlies van lichamelijke integriteit als een kind naar de dokter of kapper gaat. Observerbare uitingen van angst bij kleuters zijn onder andere klampend gedrag vertonen, huilen, ontwijken van het object of de situatie die angst oproept, broekplassen, en storend gedrag tot soms zelfs drift- en agressieve buien aan toe. Naarmate kinderen ouder worden kunnen ze zich meer een voorstelling maken van de toekomst waardoor angst bij anticipatie op wat komen gaat, kan ontstaan. Deze angst kan zich uiten in het zorgen maken over iets. Oudere kinderen kunnen beter fantasie (spoken) onderscheiden van realiteit, maar dat wil niet direct zeggen dat de angst hiervoor altijd verdwijnt. In de praktijk wordt angst bij kinderen gezien als de ouders gaan scheiden, of als de ouders veel ruzie maken, en het kind bang is een van de beide ouders te verliezen. Deze angst kunnen kinderen uiten in: slecht inslapen, vaak 's nachts wakker worden, regressie in gedrag zoals weer gaan bedplassen, fysieke symptomen zoals buikpijn, hoofdpijn, of niet meer spreken in bepaalde sociale situaties terwijl zij wel kunnen spreken en de taal goed begrijpen (selectief mutisme). Kinderen kunnen clownesk gedrag tonen wanneer zij sociaal angstig zijn.

# Problematische angst bij kinderen

**Problematische angst** ontstaat als de mate van angst niet meer in verhouding staat tot de aanleiding, of als de bangheid blijft als er helemaal geen gevaar meer is. Kinderen met overmatige of zelfs extreme angsten kunnen een angststoornis ontwikkelen. Hun denken is door de bangheid ontregeld (negatief zelfbeeld, piekeren) en dat heeft ook zijn weerslag op hun gedrag (teruggetrokken, vermijdend) en gevoel (onzeker, weinig zelfvertrouwen).

## Signalen van problematische angst bij kinderen:

- Het kind ervaart een voortdurend niveau van angst of zelfs paniek.
- De angst zal leiden tot vermijdingsgedrag, wat eventueel na een tijdje kan leiden tot depressieve klachten.
- Het kind is voortdurend gespannen en nerveus.
- Het kind is uitgeput van de voortdurende spanning en angst.
- Door de angst blijft er weinig energie over voor dagelijkse activiteiten.
- Het kind is vaak vermoeid, waardoor bepaalde taken niet meer uitgevoerd worden.
- Het kind ervaart vaak een spierspanning
- Het kind ervaart slaapproblemen
- Het kind kan zich niet langer goed concentreren.
- Het kind reageert vaak geïrriteerd.
- Het kind zoekt veel geruststelling uit de omgeving.

Als deze symptomen voor langere tijd aanhouden, kan mogelijk gesproken worden van problematische angst.

*Wanneer er sprake zou kunnen zijn van problematische angst, is het belangrijk om de ouders door te verwijzen naar de huisarts.*