



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

Herzlich willkommen zum Workshop:

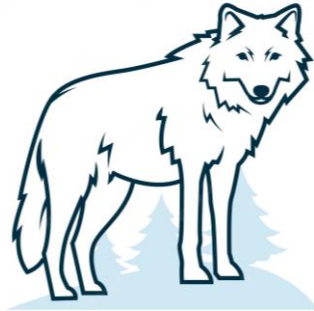
«Mama! Papa! Ich hab Angst.» – wie können
Kinder mutig ihrer Angst begegnen?
Yvonne Gähler Mehta und Dora Marti





Normale Ängste - entwicklungsbedingt

Ängste je nach Alter unterschiedlich





Wie schützen Ängste

Angst ist ein Warnsignal.

- motiviert, um Schutz zu suchen
- hilft Gefahrenquellen aus dem Weg zu gehen
- schützt vor Wiederholungen von schlechten Erfahrungen



Ängste werden zum Problem, wenn...

- Wachstum / Entwicklung nicht möglich ist.
- sie eine Belastung fürs ganze Familiensystem sind.
- sie nicht von alleine weg gehen.

→ externe Begleitung hilfreich

Das hilft nicht bei Ängsten

- «Du brauchst doch keine Angst zu haben.»
- «Du schaffst das bestimmt.»
- «Dein kleiner Bruder hat auch keine Angst.»
- angstmachende Situation vermeiden
- ins kalte Wasser werfen
- sehr besorgt reagieren





Das hilft bei Ängsten

- sichere Basis
- Angst akzeptieren
- Angst benennen
- Vertrauen in Fähigkeiten des Kindes
- Hilfestellungen und Lösungen suchen
- in kleine Schritte aufteilen
- Notfallplan
- Vorbild
- Gefühl von Kontrolle herstellen
- gezielter Umgang mit Informationen

Ängste in unserer Familie



Kassen-Druck
Büroausstattung
und für Angestellte und Berufstätige

Workshop 2: «Mama! Papa! Ich hab Angst...» - wie können Kinder mutig
ihren Ängsten begegnen?

Kinderangst



Welche Angst beschäftigt eure Familie zurzeit am meisten?
(Bitte macht euch als Vorbereitung auf den Workshop ein paar Gedanken dazu und
schreibt diese in den Kasten)



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

**«Mutig sind nicht Menschen, die nie Angst haben.
Mutige Menschen hören auf ihre Angst und tun, was
sie wichtig finden, auch wenn sie Angst haben. Am
liebsten in kleinen Schritten.»**

vgl. «Huch, die Angst ist da!» von Ulrike Légé & Fabian Grolimund