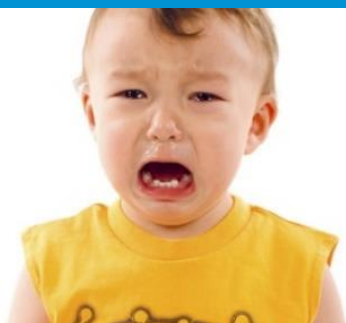


Fantasie en angst



“Maar monsters bestaan toch helemaal niet.”

Hoor je het jezelf weer zeggen?

Er zijn verschillende fases van angst bij jonge kinderen.

Baby- en dreumesfase

In deze fase willen kinderen graag dicht bij hun verzorgers blijven. Zij voelen zich veilig bij papa, mama en sommige goede bekenden. Maar alles daarbuiten is een spannende onbekende wereld. Onbekende kinderen roepen meestal geen angst op.

Wat kun je doen?

- Speel kiekeboe spelletjes met je kind. Je kind leert dat als je weg bent, je ook weer terugkomt.
- Loop even weg en kom snel weer terug.
- Blijf met je kind praten vanaf een langere afstand.

Dreumes- en peuterfase

In deze fase gaat je kind steeds meer de wereld ontdekken. Dit is ook heel erg spannend. Daarom moet je nog dichtbij blijven om ze een veilig gevoel te geven. Afscheid nemen kan dan soms lastig zijn.

Ook ontstaat rond deze leeftijd vaak de angst voor monsters, enge geluiden, dieren die onvoorspelbaar reageren. Kinderen van 0-4 kunnen nog niet goed het verschil zien tussen fantasie en de werkelijkheid. Hoe vaak je ook zegt dat monsters niet bestaan. Voor jouw kind blijft dat monster onder zijn bed zitten.

Wat kun je doen?

1. Neem de angst van je kind altijd serieus. Dus ga niet lachen, of zeggen dat hij zich niet zo moet aanstellen. Voor jouw kind is het monster heel echt! Je kunt helpen door te zeggen *‘Ik snap dat je het een beetje spannend vindt in het donker’*.
2. Ga ook niet te veel mee in de angst, zo groeit de angst juist meer.
3. Bij spannende situaties kun je je kind even oppakken en vervolgens weer terug zetten op de grond. Ook kun je op de hoogte van je kind gaan zitten om steun te geven. Zo leert het dat de situatie oké is.
4. Laat goede voorbeelden zien. Laat zien hoe je zelf je angst overwint. Kies dan wel iets waar je zelf niet TE bang voor bent. Nog beter is het als ze een leeftijdsgenoot dit zien doen.
5. Soms helpt het je kind om een knuffeltje of een anders soort voorwerp bij zich te hebben.
6. Uitleg geven over de situatie. *‘Je hoorde allemaal gekke geluiden he? Dat was de regen buiten’* of: *‘dat was de kachel die rare geluidjes maakte’*.
7. Wees bij het afscheid nemen duidelijk, houd het kort en doe altijd hetzelfde. *‘We doen een knuffel en een kus en dan gaat papa naar zijn werk’*.

Meer informatie over opvoeden en opgroeien: www.groeigids.nl.

Luister je graag naar podcasts? Je vindt die van het CJG over opvoeden en opgroeien op www.cjghm.nl/podcasts. Cursussen: www.cjgcursus.nl.

Wil je met iemand praten, neem contact op met pedagogisch advies van het CJG: www.cjghm.nl.