**Hoe help je jouw kind om te gaan met angsten?**

**Angst. Het geeft een vervelend gevoel, maar is vaak ook nuttig. Deze emotie vertelt ons lichaam dat er mogelijk gevaar dreigt. Hierdoor springen we niet zomaar van kliffen en blijven we uit de buurt van schrikdraad. Meestal gaan angsten vanzelf over. Zo niet: dan kun jij je kind erbij helpen. Hoe? Wij geven tips.**

Insecten, monsters onder het bed, verlating: alle kinderen zijn weleens ergens bang voor. Kinderen maken nieuwe dingen mee, hebben een rijke fantasie en ervaren een andere belevingswereld. Dit zorgt ervoor dat angstsoorten kunnen ontstaan. Bij het overwinnen van deze angsten geldt: jong geleerd is oud gedaan.

**Voelen, vertellen en valideren**

Ga in gesprek. Waarvoor is je kind bang? Welke gevoelens komen daarbij kijken? Luister en bied steun, zonder het onderwerp groot te maken. Besef dat de belevingswereld van je kind anders is dan die van jou en neem de angstige gevoelens serieus.

**Met volle angst vooruit**

Vertel je kind dat je soms bang kunt zijn of angstige gevoelens kunt hebben. Het hoort bij het leven en iedereen heeft er af en toe mee te maken. Laat zien dat jij je eigen angsten niet uit de weg gaat. De situatie vermijden, vergroot het angstige gevoel. Help je kind door samen de spannende of angstige situatie aan te gaan. En benader deze als iets positiefs, als een kans om te leren en overwinnen.

**Vragen staat vrij**

Heb je vragen over hoe je jouw kind kunt helpen om te gaan met angsten? Of andere vragen over opgroeien? Stel ze aan het CJG via telefoon of e-mail.