

Liebe Familien,

stellen Sie sich folgende Situation vor:

Sie sind 5 Jahre alt, kommen gerade von einem schönen Spaziergang mit Ihren Eltern nach Hause und werden darum gebeten, Ihr Fahrrad in den Keller zu bringen. Langsam machen Sie sich auf den Weg die Kellertreppe runter. Doch was ist das? Ein mulmiges Gefühl entsteht in der Körpermitte, die Nackenhaare stellen sich auf, die Hände werden schweißnass und das Herz fängt an zu rasen. Wer weiß, was dort im dunklen Keller auf mich warten wird?! War da nicht ein Schatten hinter der Treppe und ein gurgelndes Geräusch hinter der Ecke? Das kann nur ein Monster sein!

Wir kennen alle diese Situation und sind alle schon schnell durch den Keller gerannt. Doch woher kommen überhaupt Ängste, wie gehen wir damit um und wie können wir unseren Kindern helfen, mit ihren Ängsten umzugehen?

Genau mit diesem Thema wollen wir uns in der heutigen Woche beschäftigen:

“In meinem Schrank ist ein Monster!” - Woher kommen die Ängste meines Kindes?

Eine Kindheit ohne Angst? Nein, so etwas gibt es nicht. Ängste sind etwas ganz natürliches und gehören genauso wie Freude und Trauer zum Leben dazu. Angst schützt nicht nur vor Gefahren und hilft auch, wenn ein Kind in eine neue Entwicklungsphase eintritt. Der folgende Artikel gibt einen Überblick über mögliche Ursachen von Ängsten und nennt Ideen, wie mit Kinderängsten umgegangen werden kann.

Link zum Artikel: [Kinderängste erkennen und mit ihnen umgehen | kizz](#)

Doch was ist, wenn die Angst beim Kind überhand nimmt? Was hilft Kindern beim Bewältigen von Ängsten? Geborgenheit, Nähe, Schutz und Verständnis geben Kindern die benötigte Unterstützung. Im folgenden Podcast wird erklärt, wie wichtig eine starke Bindung für das Überwinden von Ängsten ist und warum Kinderängste ernst genommen werden sollten.

Link zum Podcast: [Kinderängste verstehen](#)

Euer Kind spielt ausgelassen, lacht und rennt durch das Zimmer. Doch als der Besuch vorbei kommt, weicht das Kind euch gar nicht mehr von der Seite, versteckt sich hinter eurem Rücken vor der fremden Person oder sitzt nur auf eurem Schoß. Eine Mutter erzählt, wie sie mit der Fremdelangst ihres Kindes umgeht.

Link zum Video: [Fremdeln - Umgang mit starkem Fremdeln](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Saisonal Kochen ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern schont auch den Geldbeutel. Also schlagen Sie diesen Monat nochmal ordentlich bei Kürbis und Rosenkohl zu, denn deren



Saison endet diesen Monat. Diese Woche gibt es ein tolles Rezept für ein einfaches Kürbis-Risotto mit Rosenkohl und zum Nachtisch selbstgemachtes Apfelmus.

Link zum Rezept: [Kürbis-Risotto mit Rosenkohl](#)

Link zum Rezept: [selbstgemachter Apfelmus](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Vom vielen Sitzen am Schreibtisch wird der Rücken ganz steif und man fühlt sich ganz unbeweglich. Was hilft dagegen besser als eine kleine Tanzeinheit mit der ganzen Familie? Passend zum heutigen Thema gibt es einen Song, der super gegen Angst vor Monstern ist und zum Hüften kreisen einlädt.

Link zum Musikvideo: [Eule - Keine Angst vor Monstern](#)

Das hat gegen Langeweile geholfen

“Hilfe! Ein Monster lebt unter meinem Bett!” Dieses Video zeigt viele tolle Bastelideen, die gemeinsam mit dem Kind gestaltet werden können, um Monster aus dem Kinderzimmer zu verbannen.

Link zum DIY Video: [Monster vs. Kinder / 9 Life Hacks zum Schutz vor Monstern](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Ein Monster unterm Bett zitternd zum anderen:
Hab voll Angst, dass da heute Abend wieder dieser Kopf auftaucht
und ‚DAISNIX‘ brüllt.*

Hm..wie mit dieser Angst wohl umgegangen wird? :)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund,
das Team vom Projekt Zukunft