

Kinderbücher zum Thema Trennungsangst?

Beitrag von „Krabappel“ vom 27. Oktober 2017 15:33

[Zitat von Ketfesem](#)

...

Ja, ich bin sicher, dass das Kind es nicht aus Berechnung macht. Es scheint Angst davor zu haben, in der Schule in eine bis dahin unbekannte Situation zu kommen (besonders schlimm ist es immer, wenn etwas "Besonderes" an dem Tag ansteht). Es ist eine Unsicherheit vor Unbekanntem und da würde es wohl die Mama gern dabei haben.

...

Das sind erst mal deine Beobachtungen und Interpretationen.

Versuche dich an eine Situation zu erinnern, in der du Angst hattest. (Möglicherweise, obwohl es objektiv keinen Grund dafür gab.) Was hilft dir? dass jemand sagt: „ach stell dich nicht so an“? Oder sagt: „schau mal, ich hab ein Eis?“

Wenn du magst: Beschäftige dich mal mit MBSR, mind based stress reduction. Dabei lernen Erwachsene in viel Übungszeit einer Art Meditation, ausschließlich wahrzunehmen, was sie empfinden- ohne Interpretation. Und es macht nachweislich gesund.

Viel mehr muss man Kinder dabei unterstützen, die in Emotionen (ihrer Eltern) buchstäblich untergehen. Schlafstörungen sind kein eingebildeter Blödsinn. Das soll man nicht dramatisieren, aber verbalisieren.

Ein Buch kenne ich aber nicht...