

Kinderbücher zum Thema Trennungsangst?

Beitrag von „Ketfesem“ vom 26. Oktober 2017 08:16

Hallo,

vielleicht hat jemand einen Tipp: Kennt ihr Kinderbücher, die das Thema "Trennungsangst" thematisieren und für Kinder zu Beginn der Grundschulzeit geeignet sind? Alles, was ich selber so gefunden habe, sind eher für kleinere Kinder...

Wäre super, wenn jemand was wüsste.

Liebe Grüße!

Beitrag von „immergut“ vom 26. Oktober 2017 10:41

Es wäre schön, wenn du das konkretisieren könntest. Angst vor Trennung der Eltern? Tatsächliche Trennung der Eltern? Angst vom räumlichen Wegsein von den Eltern?

Zum Thema Trennung der Eltern würde mir "Morgen ist er weg" einfallen.

Beitrag von „Ketfesem“ vom 26. Oktober 2017 18:45

Ja, stimmt, das war doch etwas unklar...

Es geht um ein Kind, das jetzt seit knapp sieben Wochen in der ersten Klasse ist und große Probleme damit hat, sich von der Mutter zu trennen. Die Mutter hat mich um Rat gegeben, wie sie es ihrem Kind erleichtern kann, sich von ihr zu lösen. WARUM es so ist, ist etwas unklar, denn es war schon jahrelang im Kindergarten ohne Probleme. (Vermutlich ist es noch etwas überfordert mit der Situation, nicht mehr ganz so behütet zu sein und in unbekannte Situationen zu kommen, die es nicht ganz genau kennt.)

Da kam ich auf die Idee, es vielleicht mit passenden Kinderbüchern zu versuchen.

Jetzt hoffe ich, dass jemand einen Tipp hat, was ich der Mutter empfehlen könnte...

LG

Beitrag von „immergut“ vom 27. Oktober 2017 07:38

Danke für die Aufklärung. Ich würde tatsächlich genau das nicht machen.

Oberstes Gebot ist eine gute Bindung zum Klassenlehrer und ein anständiges Sozialgefüge in der Klasse. Das Kind muss während des Schultages Freude haben und Erfolgserlebnisse empfinden, so dass es gerne am nächsten Tag wieder kommt. Vielleicht hilft es auch schon, am Ende des Vortages in Aussicht zu stellen, mit welcher tollen Sache am Folgetag begonnen wird. Und wenns ein offener Anfang ist, dann in Aussicht stellen, dass man dann dieses oder jenes bereitstellen wird.

Ich würde in keinem Fall die Sache mit der Mutter aufbauschen. Kurze, schnelle, meinetwegen auch tränenreiche Trennung, ab in den Klassenraum und los gehts. Keine endlosen Trennungsaktionen. Je mehr die Mutter da jetzt rumtuddelt, desto mehr Aufmerksamkeit wird auf "das Problem" gelegt und somit gibt auch Aufmerksamkeit fürs Kind. Das Kind lernt doch also: Ich mache morgens Theater und bekomme dann währenddessen und drumherum die volle Aufmerksamkeit meiner Mutter/Lehrerin/Mitschüler.

Beitrag von „Kettesem“ vom 27. Oktober 2017 14:51

Danke für deine Antwort. Ja, mit der Mutter haben wir auch schon darüber gesprochen, dass man der Sache nicht zu viel Gewicht geben sollte. Sie sieht es auch so, aber sie fühlt sich natürlich auch nicht gut, wenn ihr Kind täglich weint...

Interessanterweise klappt alles super, sobald das Kind in der Schule ist - die Mutter geht gar nicht mit rein. Das Problem ist eher, dass es sich im Vorfeld schon "fertig" macht, schläft ganz schlecht vor lauter Angst. In der Schule kommt es schon ab und zu vor, dass es kurz weint, weil es die Mama vermisst, aber das ist nicht sooo oft.

Also das Problem ist wirklich die Trennung von der Mutter - im Schulalltag kommt sie gut zurecht, arbeitet gut mit, hat Freunde, alles super. Nur die Mama ist nicht da...

Deswegen dachten wir, dass sie vielleicht mit einem passenden Kinderbuch an das Kind rankommen könnte.

Beitrag von „Krabappel“ vom 27. Oktober 2017 15:05

Zitat von immergut

...Das Kind lernt doch also: Ich mache morgens Theater und bekomme dann währenddessen und drumherum die volle Aufmerksamkeit meiner Mutter/Lehrerin/Mitschüler.

Das sehe ich ganz anders. Als ob eine gesunde Sechsjährige alle Welt manipulieren würde. Ängste haben immer eine Ursache und wenns die Ängste/Unsicherheiten der Mutter sind. Da es im Kindergarten lief, kann man davon ausgehen, dass aktuell Probleme vorliegen. Ob sich etwas in der Familie geändert hat oder ob das Kind Angst vor schulischen Situationen hat, weiß hier niemand. Und natürlich muss es in die Schule gehen, ohne dass die Mama hintendrin sitzt. Aber was gibt es Besseres, als Eltern, die mit Lehrern zusammenarbeiten wollen?

Aktives Zuhören wäre hier m.E. richtig. Sowohl der Mutter: „Sie machen sich Sorgen, weil..., habe ich das richtig verstanden?“ Als auch dem Kind: „was denkst du, wenn du morgen früh in die Schule gehen wirst?... wo genau fühlst du Angst?“ darüber ins Gespräch kommen, Ängste ernst nehmen. Nur wenn Menschen Gefühle zulassen dürfen, können sie darüber hinwegkommen.

Solcherlei Reflexion natürlich nicht morgens um 7.55 Uhr vorm Klingeln 😊

Beitrag von „Ketfesem“ vom 27. Oktober 2017 15:11

Dir auch vielen Dank für deine Antwort.

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.

Ernst nehmen müssen wir die Sache natürlich, aber auch nicht überbewerten und das ist nicht einfach.

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...

Beitrag von „Ketfesem“ vom 27. Oktober 2017 15:39

Ich verstehe nicht ganz, was du meinst. Ich habe nicht gesagt, dass Schlafstörungen Einbildung sind. Ich nehme das Ganze schon ernst und bin auch mit der Mutter immer wieder in Kontakt. Und natürlich versuche ich mit dem Kind auch darüber zu reden - allerdings ist es oft nicht einfach, weil die Emotionen kommen eben fast immer zu Hause raus und nicht bei mir in der Schule.

Dass es mit ungeplanten, unbekannten Situationen zu tun hat ist übrigens nicht nur mein Eindruck, das hat die Mutter auch bestätigt. Es will zu Hause immer alles ganz genau wissen, was wie abläuft, was die Mutter aber nicht immer genau weiß und Manches ist eben auch unplanbar. Ganz extrem war es, als ich zwei Tage krank war und die Klasse entweder durch Kollegen vertreten oder aufgeteilt wurde. Da war die Sicherheit dahin, dass sie weiß, wie der Schultag abläuft...

Das mit dem Buch war nur eine Idee von mir, vielleicht weiß trotzdem jemand etwas.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 27. Oktober 2017 16:17

ob DAS Buch 100% passend ist, weiß ich nicht, aber andererseits: ein Buch ist ja nie verkehrt



"Philipp zähmt den Grübelgeier" von Magdalene Hanke-Blasfeld

-> hat auch als Thema das Einstellen auf nicht bekannte /nicht vorhersehbare Situationen.

Ob die anderen "Unterthemen" auf das Kind zutreffen, kann ich nicht wissen, aber wie gesagt: ein Buch ist ja nie verkehrt ...

Viel Erfolg!

Beitrag von „Sandy03“ vom 27. Oktober 2017 17:06

[Zitat von chilipaprika](#)

"ein Buch ist ja nie verkehrt"

Vielleicht passt auch das Buch "mutig, mutig" von Lorenz Paul, um die Schülerin für den morgendlichen Start in der GS u die Trennung von der Mama zu stärken, das über besondere Mutproben unter verschiedenen Tieren berichtet.

Auch von mir viel Erfolg!

Beitrag von „Krümelmama“ vom 27. Oktober 2017 18:12

[Zitat von Sandy03](#)

Vielleicht passt auch das Buch "mutig, mutig" von Lorenz Paul, um die Schülerin für den morgendlichen Start in der GS u die Trennung von der Mama zu stärken, das über besondere Mutproben unter verschiedenen Tieren berichtet.

Auch von mir viel Erfolg!

Denke auch, dass vielleicht das Thema "mutig sein" besser passen könnte als gezielt auf die Trennungsangst einzugehen.

Eine andere Möglichkeit wäre noch, dem Kind zu erlauben einen Notfallhelfer in der Schultasche zu haben, also z. B. ein kleines Kuscheltiere, das ein bisschen nach zu Hause riecht. Ist es grad für das Kind ganz schlimm, darf das Tier kurz geknuddelt werden.

Beitrag von „Krabappel“ vom 27. Oktober 2017 20:18

[@Ketfesem](#), ich hab mich wohl unglücklich ausgedrückt oder du legst alles auf die Goldwaage. Ich meinte nicht, dass du das Problem nicht ernst nimmst, das bezog sich auf Immerguts Beitrag, der von „Theater“ sprach, dem man keine Aufmerksamkeit widmen solle.

Darüber reden/sich klar werden sollte v.a. die Mutter, die hatte ja um Hilfe gebeten und benötigt diese offensichtlich auch. Und dass die Auslöser zunächst deine Wahrnehmung und Interpretation sind war auch kein Angriff. Ich meinte damit nur, dass man Kinder einbeziehen darf, damit sie sich selbst über sich klar werden, kindgerecht natürlich.

Beitrag von „lamaison2“ vom 28. Oktober 2017 00:28

Das ist nicht einfach. Wenn das Kind Angst vor ungeplanten Dingen hat, wie wäre es, wenn du am Ende des Schultags bereits den Plan für den nächsten Tag aufhängst?

Ich habe auch eine erste Klasse und hänge morgens als Erstes den Stundenplan für den Tag mit Symbolekarten an die Tafel, auch mit Hofpause, Frühstückspause, Geburtstag.

Also vllt. würde es helfen, wenn das Kind schon wüsste, was am nächsten Tag ansteht. Neuer Buchstabe, SU-Thema, Sport, Kunst, was auch immer.

Bist du denn gleich mit im Klassenzimmer? Das Kind könnte dir ein bisschen helfen, irgendetwas herzurichten. Dann hat es Kontakt zu dir, ist abgelenkt und vergisst den Kummer hoffentlich.

Beitrag von „Ketfesem“ vom 4. November 2017 19:46

Hallo zusammen,

ich habe ganz vergessen zu antworten - sind ja Ferien und da dachte ich nicht so viel an Schule... 😊 Tut mir leid!

Zitat von Krabappel

@Ketfesem, ich hab mich wohl unglücklich ausgedrückt oder du legst alles auf die Goldwaage. Ich meinte nicht, dass du das Problem nicht ernst nimmst, das bezog sich auf Immerguts Beitrag, der von „Theater“ sprach, dem man keine Aufmerksamkeit widmen sollte.

Darüber reden/sich klar werden sollte v.a. die Mutter, die hatte ja um Hilfe gebeten und benötigt diese offensichtlich auch. Und dass die Auslöser zunächst deine Wahrnehmung und Interpretation sind war auch kein Angriff. Ich meinte damit nur, dass man Kinder einbeziehen darf, damit sie sich selbst über sich klar werden, kindgerecht natürlich.

Okay, dann habe ich dich wohl missverstanden. Ist alles gut! 😊

Zitat von chilipaprika

ob DAS Buch 100% passend ist, weiß ich nicht, aber andererseits: ein Buch ist ja nie verkehrt 😊

"Philipp zähmt den Grübelgeier" von Magdalene Hanke-Blasfeld

-> hat auch als Thema das Einstellen auf nicht bekannte /nicht vorhersehbare Situationen.

Ob die anderen "Unterthemen" auf das Kind zutreffen, kann ich nicht wissen, aber wie gesagt: ein Buch ist ja nie verkehrt ...

Viel Erfolg!

Das Buch habe ich angeschaut, klingt echt interessant und könnte für das Kind passen. Nur steht da als Altersangabe ab 8 Jahre... Aber das Buch werde ich der Mutter mal empfehlen!

Zitat von Sandy03

Vielleicht passt auch das Buch "mutig, mutig" von Lorenz Paul, um die Schülerin für den morgendlichen Start in der GS u die Trennung von der Mama zu stärken, das über besondere Mutproben unter verschiedenen Tieren berichtet.

Auch von mir viel Erfolg!

Klingt auch interessant. Gebe ich auch mal als Tipp an die Mutter weiter. Vielen Dank!

Zitat von Krümelmama

Denke auch, dass vielleicht das Thema "mutig sein" besser passen könnte als gezielt auf die Trennungsangst einzugehen.

Eine andere Möglichkeit wäre noch, dem Kind zu erlauben einen Notfallhelfer in der Schultasche zu haben, also z. B. ein kleines Kuscheltiere, das ein bisschen nach zu Hause riecht. Ist es grad für das Kind ganz schlimm, darf das Tier kurz geknuddelt werden.

Kuscheltierchen hat es schon dabei. Aber wie gesagt, das "Problem" ist oft gar nicht IN der Schule, sondern davor zu Hause bzw. auch in der Nacht.

Zitat von lamaison2

Das ist nicht einfach. Wenn das Kind Angst vor ungeplanten Dingen hat, wie wäre es, wenn du am Ende des Schultags bereits den Plan für den nächsten Tag aufhängst?

Ich habe auch eine erste Klasse und hänge morgens als Erstes den Stundenplan für den Tag mit Symbolekarten an die Tafel, auch mit Hofpause, Frühstückspause, Geburtstag. Also vllt. würde es helfen, wenn das Kind schon wüsste, was am nächsten Tag ansteht. Neuer Buchstabe, SU-Thema, Sport, Kunst, was auch immer.

Bist du denn gleich mit im Klassenzimmer? Das Kind könnte dir ein bisschen helfen, irgendetwas herzurichten. Dann hat es Kontakt zu dir, ist abgelenkt und vergisst den Kummer hoffentlich.

Ja, an vier Tagen der Woche bin ich gleich in der Früh da. Sobald das Kind im Klassenzimmer ist, ist meist alles gut...

Insgesamt glaube ich, dass das Kind einfach sehr sensibel ist und etwas braucht um sich an die neue Situation (Schule) zu gewöhnen. Aber ich bin recht zuversichtlich, dass es bald deutlich besser wird. Die Buchtipps gebe ich an die Mutter weiter und bleibe weiterhin mit ihr im Gespräch, ohne das Thema zu sehr zu dramatisieren, also natürlich auf das Kind eingehen, wenn das Problem akut ist bzw. ihm auch möglichst viele Infos über bevorstehende Aktionen zu geben, aber das Thema nicht so sehr in den Mittelpunkt zu stellen... Vielleicht entspannt sich die Situation nach den Ferien von selber...

Danke für eure guten Tipps!