

Inke Hummel



UPS, ich habe **ANGST**

Eine Vorlesegeschichte, um dein
ängstliches Kind zu stärken



Mit
Gesprächsanregungen

Über Gefühle reden,
Ängste nehmen
und bewältigen

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Inke Hummel
Verena Potthast (Illustration)

UPS, ich habe **ANGST**

Eine Vorlesegeschichte, um
dein ängstliches Kind zu stärken



humboldt



Hi! Ich bin Lasse.

Ich liebe Milchreis
mit Apfelmus.



Ich bin
8 Jahre alt.



Ich kann auch
manchmal ganz schön
wütend sein.

Ich mag meine kleine
Schwester eigentlich.

Ich wäre gern
stärker als meine Angst.





Inhaltsverzeichnis

Hallo an die Erwachsenen! Seite 4

Hallo an die Kinder! Seite 6

Lasse und das Apfelmus-Abenteuer

Lasse sucht Apfelmus

So ist meine Angst Seite 10

Komm mit deinem Kind ins Gespräch Seite 18

Lasse will zum Supermarkt

So nervt mich meine Angst Seite 24

Komm mit deinem Kind ins Gespräch Seite 32

Lasse und Friederike

So versteckt sich meine Angst hinter Wut Seite 38

Komm mit deinem Kind ins Gespräch Seite 42

Lasse bleibt unterm Bett

So versteckt sich meine Angst hinter Stille Seite 44

Komm mit deinem Kind ins Gespräch Seite 50

Lasse sagt der Angst Hallo

So schaue ich meiner Angst ins Gesicht Seite 52

Komm mit deinem Kind ins Gespräch Seite 64

Lasse holt sich Apfelmus

So schaffe ich das mit meiner Angst Seite 68

Komm mit deinem Kind ins Gespräch Seite 74

Nochmal Hallo an die Kinder! Seite 78



Hallo an die Erwachsenen!



Für die Vorleser und Vorleserinnen

Du liest dieses Buch zusammen mit deinem ängstlichen Kind. Angst gehört zum Leben dazu und ist nicht einfach „falsch“. Man muss sie auch nicht loswerden. Doch Ängstlichkeit kann schwierig werden, wenn sie dein Kind in seinem Leben einschränkt. Gemeinsam könnt ihr es schaffen, dass die Angst nicht mehr zur Bestimmerin im Leben deines Kindes wird, sondern nur zur Begleiterin, die ab und zu mal auftaucht und eigentlich ganz hilfreich und sinnvoll ist.

Dieses Buch unterstützt euch auf diesem Weg.

Die Geschichte von Lasse Angst hilft dabei, dass dein Kind seine Gefühle besser verstehen sowie bearbeiten kann und sich selbst nicht als falsch empfindet. Gemeinsam mit Lasse lernt ihr, wie unterschiedlich Angst sich zeigt und wie man stark damit umgehen kann. Außerdem unterstützt das Buch dich dabei, passende Formulierungen zu finden, um mit deinem Kind die verschiedenen Aspekte zu besprechen, die im Umgang mit Angst wichtig sind. Du findest dazu in der Geschichte von Lasse runde Vorlese-Symbole, die dir anzeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch mit deinem Kind zum Thema eignet. Sie verweisen auf eine Übersicht am Ende des Kapitels, in der zu jedem Gesprächsanlass Impulse und Ideen für dich und dein Kind enthalten sind.

Wenn du magst, lies die Gesprächsanregungen, die am Ende jedes Kapitels stehen, vorab schon einmal ohne dein Kind. Dann kannst du rund um die Geschichte von Lasse leichtfüßig Fragen stellen oder von dir erzählen. Sie sind nicht dazu gedacht, sie deinem Kind laut vorzutragen, sondern nur als Formulierungshilfen für dich. Wenn dein Kind neugierig ist, was auf diesen Seiten steht, dann erkläre es ihm und nutze das vielleicht gleich als Einstieg in ein Gespräch:

„Da stehen Ideen für mich, wie wir gemeinsam über die Geschichte von Lasse sprechen können. Hast du Lust?“

Du kannst die Gesprächsstarter auch ganz unabhängig von der Geschichte in anderen Momenten nutzen.

Das Vorlesen mit deinem Kind kannst du mit dem Vorwort „Hallo an die Kinder“ starten oder aber auch sofort in Lasses Erzählung einsteigen. Das Vorwort hilft deinem Kind dabei, besser zu verstehen, was im Buch passieren wird. Ist es allerdings sehr erwartungsängstlich, lehnt also schnell etwas ab, wenn es nach Belastung und Auseinandersetzung klingt, steig lieber gleich mit der Story ein.

Ihr könnt Lasses Geschichte am Stück lesen, aber auch gut auf mehrere Tage verteilen, denn es steckt ganz schön viel darin und die Gesprächsanregungen können zum Teil zu langem Austausch führen.

Möglicherweise ist dein Kind nicht allein von starker Ängstlichkeit betroffen, sondern auch du. Das kommt nicht selten vor. Dann ist es nicht nur wichtig, dass dein Kind lernt, mit seiner Angst umzugehen, sondern auch, dass du deine Angst nicht auf dein Kind überträgst. Für dich und deine Angst gibt es auch einen eigenen Abschnitt im Buch (S.75). Mehr und tiefergehende Impulse dazu findest du in meinem Ratgeber „Deine Angst, meine Angst“.

Viel Lesefreude!



Inke Hummel

