

# STRESS, LASS NACH

**Zittrige Hände, Schweissausbrüche und Übelkeit – Prüfungen sind für manche Schulkinder ein Horror. Mit gezielter Unterstützung lernen die Kleinen, mit dem Druck umzugehen.**

— Text **Markus Schmid**

**S**ie können einem leidtun, die kleinen und grossen Schulkinder, wenn wieder einmal eine Klassenarbeit oder eine mündliche Abfrage angesagt ist. Wenn sie vor Aufregung und Nervosität keinen Bissen mehr herunterbekommen und abends nicht einschlafen können, würde man ihnen als Eltern am liebsten die Prüfungen abnehmen. Doch selbst wenn das ginge, wäre es nicht sinnvoll. Denn Prüfungen warten auf den Nachwuchs ein Leben lang, weshalb die Kinder lernen müssen, mit diesen stressigen Situationen umzugehen.

Allerdings können die Eltern dabei helfen, dass ihr Kind gelassener in die Schule und vor allem in Prüfungen geht. Die Voraussetzungen dafür sind in der Regel von Anfang an recht gut. «In der ersten Klasse gehen die Kinder mit Begeisterung in die Schule», sagt Claudia Stauffer vom Institut für Lerntherapie in Forch ZH, «sie sind neugierig, machen gerne Hausaufgaben und sind gespannt auf die Klassenarbeiten.» Von den Erfahrungen der Abc-Schützen hängt es dann in den folgenden Jahren ab, mit welcher Einstellung sie zur Schule gehen. Wächst etwa zu Hause der Druck und wird jede schlechte Leistung zum Drama, wächst auch die Angst vor den Erwartungen der Eltern und vor dem Versagen im Unterricht.

«Eltern sollten mit ihren Kindern von der Einschulung an eine positive Fehlerkultur pflegen», rät deshalb Lerntherapeutin Claudia Stauffer. Also bei verhaunenen Klassenarbeiten nicht schimpfen, dem Betroffenen Vorwürfe machen und schlechte

Noten zur Katastrophe erklären. Hilfreich ist es vielmehr, Verständnis dafür zu zeigen, dass Fehler jedem passieren können und dass sie kein Beinbruch sind, weil man aus ihnen lernt. Gemeinsam die falschen Lösungen einer Prüfung anzuschauen, zu besprechen und die richtigen Antworten zu loben – das gibt den Kleinen Zuversicht und Mut für die nächste Prüfung.

## **Gemeinsame Aktivitäten**

Übermässige Leistungsanforderungen bleiben in der ganzen Schulzeit eine der grössten Gefahren, dass Schülerinnen und Schüler die Freude am Unterricht verlieren und Angst vor Prüfungen entwickeln. Eltern können dabei kaum verhindern, dass sich ihre Kinder durch Lehrer oder Mitschüler unter Druck gesetzt fühlen. Aber sie können zumindest zu Hause für eine entspannte Atmosphäre sorgen, indem sie bei schlechten Ergebnissen nicht auch noch Ärger machen.

*«Eltern sollten mit ihren Kindern von der Einschulung an eine positive Fehlerkultur pflegen.»*

*Claudia Stauffer, Lerntherapeutin*

«Eltern sollten auch kleine Erfolge schätzen und dem Kind zeigen, dass ihre Anerkennung und Liebe nicht von der Schulleistung abhängig ist», mahnt Silvia Stauber vom Schulpsychologischen Dienst in Zug. Denn das Elternhaus ist das Basislager, in dem Kinder und Jugendliche Energie tanken, um für die Herausforderungen in der Schule, im Leben überhaupt, gewappnet zu sein. Sie sollten sich

dort erholen können, ohne dass die Schule ständig zum Thema gemacht wird. In der Familie, etwa beim Kochen, Spielen oder bei Ausflügen, finden sie den wichtigen Ausgleich zum Lernen. Diese gemeinsamen Aktivitäten stärken zudem das Vertrauen, weiss Claudia Stauffer, sodass die Kinder sich trauen, auch mit schlechten Noten zu den Eltern zu kommen. Und schliesslich können Kinder bei einem Hobby Erfolge erleben und Selbstvertrauen für die schulischen Anforderungen gewinnen. Im sportlichen Wettkampf, beim musikalischen Vorspielen, letztlich bei allen Freizeitbeschäftigungen, bei denen gelegentlich das Erreichte präsentiert wird, trainieren sie zudem Strategien zur Stressbewältigung, die ihnen bei Tests in der Schule helfen können.

Herrscht in der Familie ein gutes Vertrauensverhältnis, lassen sich die Kinder eher bei den Prüfungsvorbereitungen helfen. Allerdings raten Experten davon ab, dass Eltern Nachhilfelehrer spielen, da dies, so Claudia Stauffer, zu oft mit Schreien auf der einen und Tränen auf der anderen Seite ende. Besser sei es, wenn die Erwachsenen die Rolle eines Coachs übernehmen, mit ihren Kindern sachlich über Schwierigkeiten beim Lernen sprechen und ihnen mit Tipps für effiziente Lernstrategien zur Seite stehen.

«Die Eltern können ihre Kinder etwa beim Zeitmanagement unterstützen», erklärt Claudia Hurschler, pädagogische Psychologin bei der Jugendberatung iuventia.ch. Vor allem Schulanfänger, aber auch Jugendliche in der Pubertät haben Mühe mit ihrer Arbeitsorganisation. Mit ihnen



**Die Abc-Schützen gehen meist noch mit Begeisterung zur Schule – dieses Gefühl gilt es zu bewahren.**

kann man einen Wochenplan erstellen, in dem nicht nur Zeitfenster für Hausaufgaben und Testvorbereitung stehen, sondern ebenso für Pausen und Freizeit, in denen die Kinder abschalten können. Hurschler verweist zudem auf die Erkenntnisse der Lerntheorie, nach denen beispielsweise kurze Lernphasen von 15 bis 20 Minuten wirkungsvoller sind als stundenlanges Pauken, weil sich das junge Gehirn dabei besser konzentrieren kann. Dazwischen sollten sich die Kinder am besten bewegen.

#### **Selbstvertrauen fassen**

Doch nicht nur eine gute Vorbereitung kann Kindern die Angst vor einer Prüfung nehmen. Man sollte mit ihnen auch Verhaltensregeln trainieren, mit denen sie ihre Aufregung und Nervosität in der Prüfung selbst bekämpfen können. Etwa indem sie schlechte Gedanken mit einem positiven Glaubenssatz wie «Ich kann das», mit einem innerlich gesungenen Lied oder

einer schönen Erinnerung unterbrechen. Statt an einer schwierigen Aufgabe hängen zu bleiben, sollten sie zu einer lösbaren springen und dort wieder Selbstvertrauen fassen. Oder alle Aufgaben bis auf eine mit einem Blatt Papier abdecken, damit der Test überschaubar wird. «Um gezielt gegen Prüfungsangst vorzugehen,

empfehlen sich zudem Konzentrations- und Entspannungsübungen», sagt Silvia Stauber. Atemtechniken, Fantasiereisen oder Methoden der progressiven Muskelentspannung können helfen, die aufsteigenden Ängste einzudämmen.

Claudia Hurschler empfiehlt zudem, Kindern frühzeitig zu erklären, dass zitt- →

#### **ERFOLG IST LERNBAR**

- Über Ängste und Lernblockaden in der Schule reden.
- Auf ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf achten.
- Bei Prüfungsangst mit der Lehrperson reden.
- Zu Hause eine ruhige Lernumgebung schaffen.
- Rechtzeitig Prüfungsvorbereitung, Pausen und freie Zeit planen.
- Methoden der Lerntechnik nutzen.
- Prüfungssituation trainieren und Lernstoff abfragen.
- Entspannungstechnik und Anti-Stress-Methoden üben.
- Das Kind lieben, auch wenn es schlechte Noten schreibt.
- Auf genügend Freizeitaktivitäten achten.
- Nicht auf Beruhigungsmittel setzen.
- Schlechte Ergebnisse nicht dramatisieren, auch kleine Erfolge loben.





**Bei Freizeitaktivitäten trainieren Kinder Strategien zur Stressbewältigung.**

#### ZUM VERTIEFEN

Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund: **«Clever lernen»**, Hogrefe Verlag, 2018, 32.50 Fr.

Carol Vorderman: **«Lernen lernen für Eltern. Was Sie wissen müssen, um Ihr Kind zu unterstützen. Für alle weiterführenden Schulen»**, Dorling Kindersley, 2018, 24.90 Fr.

Werner Metzger, Martin Schuster: **«Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern»**, Springer Verlag, 2017, 29.90 Fr.

Werner Metzger, Martin Schuster: **«Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen»**, Springer Verlag, 2006, 29.90 Fr.

Klaus Konrad, Annette Bernhart: **«Lernstrategien für Kinder»**, Basiswissen Grundschule, Band 1, Schneider Verlag, 2017, 26.90 Fr.

Ingrid Dröse, Lorenz Weiss: **«Lernen lernen – Lernen lehren. Praktische Unterrichtsvorschläge für die Grundschule»**, Band 1, Auer Verlag, 2005, 33.50 Fr.

Wolfgang Endres: **«111 starke Lerntipps. Pfliffige Ideen für den Lernerfolg. Sek. I.»**, Beltz Verlag, 2004, 22.90 Fr.

Detlef Träbert: **«Das 1 x 1 des Schulerfolgs. Alles, was Eltern wissen müssen»**, Beltz Verlag, 2016, 22.90 Fr.

rige Knie, ein rasender Puls und feuchte Hände ganz normale Körperreaktionen sind und dass die Aufregung in der richtigen Dosis sogar hilft, in brenzligen Situationen konzentriert und leistungsfähiger zu sein. Denn während wir Erwachsenen diese Symptome kennen, können die ungewohnten Gefühle bei den Jüngsten die Angst noch steigern. Sollte sich das Lampenfieber bei einem Schulkind trotz aller Ermunterungen und Unterstützung jedoch zur Panik steigern, ist es höchste Zeit, dass sich ein Heilpädagoge, eine Schulpsychologin, ein Lerncoach oder

## «Gegen Prüfungsangst empfehlen sich Konzentrations- und Entspannungsübungen.»

Silvia Stauber, Psychologin

eine Lerntherapeutin auf die Suche nach den Ursachen macht. Denn nicht immer müssen es die Erwartungen von aussen sein, die bei einem Kind Versagensängste auslösen. Manchmal setzen sich Kinder selbst unter Druck, weil der Schulerfolg für sie eine Frage des Selbstwertes ist oder sie mit dem Lernstoff überfordert sind. «Verstärken sich die Reaktionen über ein bestimmtes Mass, kommt es zu

Blockaden», warnt Claudia Stauffer. Selbst gut vorbereitete Schülerinnen und Schüler können so ihr Wissen nicht mehr abrufen. Dann beginnt oft ein Teufelskreis. Beim nächsten Test haben die betroffenen Schüler noch weniger Selbstvertrauen, es folgen noch mehr schlechte Noten, und irgendwann verlieren die betroffenen Kinder völlig die Hoffnung. Dies kann fatale Folgen haben. Denn, weiss die Zuger Schulpsychologin Silvia Stauber, der Stress durch eine lang anhaltende Angst kann zu Depressionen und Schulverweigerung führen. ■