

Der Prüfungsangst Selbsttest

Ob sich die Angst der Eltern auf die Kinder auswirkt und vielleicht sogar in einer Prüfungsangst gipfelt, kann ein Selbsttest in Erfahrung bringen.

Dabei sollten Eltern den folgenden Fragenkatalog beantworten:

- Möchte sich Ihr Kind regelmäßig Prüfungssituationen entziehen?
- Mehrten sich die Fehlzeiten Ihres Kindes?
- Mehrten sich die Einträge der Lehrkräfte, dass Hausaufgaben vergessen wurden?
- Leidet Ihr Kind vor Klassenarbeiten oft unter Schlaflosigkeit und körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen?
- Ist Ihr Kind vor Klassenarbeiten auffällig und ungewöhnlich sorgenvoll, nervös und unkonzentriert?
- Fällt Ihnen eine altersuntypische Unlust auf?
- Ist Ihr Kind schnell genervt oder gar aggressiv, wenn Schulthemen besprochen werden?
- Neigt Ihr Kind dazu, schnell aufzugeben und redet es sich selbst ein, eine Aufgabe nicht erfolgreich bewerkstelligen zu können?
- Bringt Ihr Kind schlechte Noten nach Hause, obwohl es viel gelernt hat und Sie beim Abfragen selbst erkannt haben, dass Ihr Kind den Schulstoff beherrscht und auch nichts anderes in der Prüfung abgefragt wurde?
- Berichtet Ihr Kind weniger und wenn dann eher gedrückt von der Schule?



Tipps gegen Prüfungsangst bei Kindern

Prüfungsangst ist kein Grund zu verzweifeln, aber es besteht Handlungsbedarf.

1) Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Angst nichts per se Schlechtes ist, sondern wichtig, um in Gefahrensituationen besonnen zu reagieren. Erst wenn Angst in Panik und Hektik ausartet, kann sie kontraproduktiv sein.
2) Ist ein Kind durchgehend in allen Fächern schlecht, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass es auf der falschen Schule ist. Ein Schulwechsel kann helfen, den Bann zu brechen. Schreibt ein Kind nur in bestimmten Fächern schlechte Noten, ist das ein Zeichen für unterschiedliche Begabungen. Punktuelle Nachhilfe kann hier helfen.
3) Die Reaktion der Eltern ist von essentieller Bedeutung. War das Kind fleißig und hat trotzdem schlechte Noten bekommen, müssen Eltern aufbauen, trösten und motivieren. Mangelhafte Leistungen regelmäßig nachzutragen, schwächt das ohnehin angeknackste Selbstvertrauen nur zusätzlich.
4) Besteht der Verdacht auf Prüfungsangst, ist ein Austausch zwischen Eltern und Lehrern dringend nötig.
5) Eine rechtzeitige und gründliche Prüfungsvorbereitung hilft dabei, den Lernstoff in Ruhe zu pauken und verhindert Stress und Hektik. Auch muss die Prüfungsvorbereitung strukturiert erfolgen. Neben dem Abstecken des Prüfungsstoffes ist es darüber hinaus wichtig, Bereiche auszumachen, in denen noch Defizite bestehen und diese noch einmal explizit zu wiederholen.
6) Am Tag vor der Prüfung gilt: Wiederholung ist erlaubt. Neue Themen am Tag vor der Prüfung zu büffeln, verstärkt nur die Prüfungsangst.
7) Prüfungsvorbereitung heißt auch: Alle Unterlagen beisammen zu haben und während der Prüfung die richtige Reihenfolge einzuhalten. Tipp: Zuerst kommen die Aufgaben dran, die einem besonders leicht von der Hand gehen.

Quelle: <http://www.pruefungsratgeber.de/pruefungsangst-bei-kindern-ein-resultat-unsicherer-eltern/>

Bildnachweis: Zlatan Durakovic/fotolia.com, Bianca Holstein/fotolia.com