



Schulangst - Tipps für Eltern -

Angst gehört zu unserer „Grundausstattung“ an Gefühlen und ist in gewissen Situationen sinnvoll, denn sie kann uns schützen. Ist die Angst jedoch so groß, dass sie unser Handeln beeinträchtigt, wird aus einer sinnvollen Angst eine lähmende Angst. Unter **Schulangst** versteht man verschiedene Ängste, welche direkt oder indirekt im Zusammenhang mit der Schule ausgelöst werden können. Dies kann beispielsweise die Angst vor Schulversagen, die Angst vor Mitschülern oder die Angst vor Lehrkräften sein.

Zunächst sollte man herausfinden, ob es einen objektiven, realen Anlass für die Ängste gibt, oder ob die Ängste eher durch innere Prozesse (Gedanken, Bewertungen) entstehen. Wird das Kind verbal oder körperlich gemobbt? Löst eine Lehrperson Ängste durch ungünstiges Verhalten aus? Besteht beim Kind eine Teilleistungsschwierigkeit? Ist das Kind mit den Leistungsanforderungen überfordert? **Der reale Anteil der angstauslösenden Situation sollte beseitigt werden** z.B. durch Gespräche mit der Schule, Einleiten von Fördermaßnahmen, Wahl der richtigen Schulform.

Bleibt die Angst jedoch bestehen, weil z.B. die Situation nicht veränderbar ist oder eine reale Ursache nicht existiert, so steht das **Erlernen der Angstbewältigung** im Vordergrund. Dabei sollte man Geduld aufbringen und das Kind nicht zusätzlich unter Druck setzen. Nachfolgend sind verschiedene Möglichkeiten aufgelistet, wie Eltern ihr Kind unterstützen können:

Liebe und Zuneigung schenken

- das Kind in den Arm nehmen (bei jüngeren Kindern oft besser als reden; wirkt beruhigend)
- dem Kind offen seine Zuneigung zeigen, denn wenn es sich geliebt, geschätzt und akzeptiert fühlt, gewinnt es dadurch an Sicherheit und Stärke
- die Zuwendung nicht an Bedingungen knüpfen, sondern das Kind so lieben, wie es ist

Selbstsicherheit des Kindes stärken

- dem Kind helfen Hobbies zu finden, die ihm Spaß machen und seine Interessen fördern
- auf der Suche nach einem richtigen Hobby sollte das Kind „sich ausprobieren“ können
- sich mit dem Kind über dessen Erfolge freuen (oft fürchten ängstliche Kinder, ihre Eltern zu enttäuschen)
- keine übertriebenen Erwartungen haben
- Hilfen geben: Was braucht das Kind, um Angst zu bewältigen? (z.B. Lerntechniken)

Selbstständigkeit fördern und somit Selbstwertgefühl stärken

- Verantwortung übertragen (zunächst bei kleinen Aufgaben und dann langsam steigern)
- für die Erledigung der Aufgaben loben
- Vertrauen und Zutrauen schenken („Ich glaube, dass du das allein schaffst. Und wenn du nicht weiterweißt, bin ich für dich da“)
- Problemlösen unterstützen („Was kannst du tun?“ „Was kannst du anders tun?“), aber nicht abnehmen (Entscheidung selbst treffen lassen)

Über Erlebnisse und Ängste sprechen

- sich Zeit nehmen und ungeteilte Aufmerksamkeit entgegenbringen
- vertraulichen und geschützten Rahmen wählen, Blickkontakt halten, sich zurücknehmen und das Kind berichten lassen, man muss nicht immer eine Lösung parat haben
- eigene Gefühle kontrollieren: Nicht Dramatisieren oder mit Entsetzen oder Bestürzung reagieren (Problem erscheint sonst für das Kind riesengroß und nicht zu bewältigen; aufgeregte Eltern vermitteln dem Kind keine Sicherheit), aber nicht beschwichtigen („ist doch gar nicht so schlimm“ hilft dem Kind nicht, denn die Gefühle kann man nicht weg reden)
- die Sorgen ernst nehmen
- das Kind ermutigen und ihm bewusst machen, dass es viele Kinder und auch Erwachsene gibt, die große Angst vor etwas haben
- ggf. davon sprechen, dass man selbst ähnliches auch schon erlebt & bewältigt hat
- Realitätscheck durchführen: dem Kind behutsam helfen, andere Sichtweisen zu entdecken („Welche Erklärung gibt es noch?“)

Sich über die eigenen Ängste bewusstwerden und diese reflektieren

- Kinder orientieren sich auch am ängstlichen Verhalten Erwachsener, daher hilft man ihnen bei der Bewältigung von Ängsten, wenn man seine eigenen Ängste reflektiert
- überlegen, in welchen Situationen man selbst Ängste hat (auch in Bezug auf die Schullaufbahn des Kindes) und ob man gut mit seinen Ängsten umgehen kann
- bei jeder Situation überlegen, ob es sein kann, dass man diese Angst auf das Kind überträgt und ob es sinnvoll ist, diese Angst an das Kind weiter zu geben oder nicht
- überlegen, ob man evtl. selbst (unbewusst) durch das eigene Verhalten Ängste auslöst
- Vorsätze zu jeder Situation formulieren (evtl. schriftlich) wie man sich vor seinem Kind verhalten möchte

Mit Ritualen Sicherheit geben

- **Gemeinsames Mittagessen**, dabei das Kind nicht drängen, von der Schule zu erzählen; falls es erzählt, volle Aufmerksamkeit und Blickkontakt schenken, kein Fernseher nebenbei)
- **Gute-Nacht-Geschichten** erleichtern das Einschlafen, kleine Kinder hören gerne auch dieselbe Geschichte mehrmals, weil das dem Kind Sicherheit gibt; *gut geeignet sind Geschichten, in denen Hauptperson Ängste erlebt und überwindet*
- **Regelmäßige Wochenendausflüge, Übernachtungen bei Freunden oder Großeltern** (davon kann das Kind in der Schule erzählen; es erprobt sich selbst und stärkt seinen Mut)

Hilfen zum Einschlafen

- feste Bettgeh- und Aufstehzeiten, kein Mittagsschlafchen
- eine Stunde vor dem Schlafengehen ist Ruhezeit (kein toben, kein Computer spielen, keine aufregenden Filme schauen)
- immer nochmal auf die Toilette gehen, egal ob das Kind muss oder nicht
- Einschlafritual (Gute -Nacht-Geschichte, Hörspiel oder Entspannungsmusik)
- Bett ausschließlich zum Schlafen nutzen (kein lesen oder spielen tagsüber im Bett)
- loben und belohnen, wenn die Regeln eingehalten werden
- als Eltern das Zimmer verlassen, bevor das Kind eingeschlafen ist (dann fällt es dem Kind auch miten in der Nacht leichter wieder einzuschlafen)

Morgendliche Abläufe strukturieren

- morgendliche Rituale, jeden Morgen nach der gleichen Struktur ablaufen lassen
- Kind rechtzeitig wecken
- Anziehsachen am Vorabend bereitlegen
- loben und eventuell am Anfang kleinere Belohnungen, wenn alles funktioniert (eventuell Punkteplan einsetzen)