



## Merkblatt 'Prüfungsangst'

Dieses Merkblatt soll Ihnen Hinweise geben, wenn Ihr Kind grosse Angst vor Prüfungen hat.

Prüfungsangst an sich ist normal. Die meisten Schüler sind kurz vor der Prüfung aufgeregt. Etwas Nervosität wirkt sogar leistungssteigernd. Manche Kinder steigern sich aber derart in ihre Angst hinein, dass sie an nichts anderes mehr denken können und überzeugt sind, bei der Prüfung sowieso (wieder) zu versagen. Meist erfüllt sich diese Prognose dann auch, und die Leistung entspricht tatsächlich nicht dem eigentlichen Können des Kindes.

### Weshalb hat mein Kind Prüfungsangst?

Prüfungsangst kann unterschiedliche Ursachen haben. Versuchen Sie als erstes, den Grund für die Angst Ihres Kindes herauszufinden.

- Manchmal hat das Kind speziell in dem Fach Prüfungsangst, in dem es eher schwach ist. Oder es ist generell durch hohe Leistungsanforderungen überfordert.
- Die Erwartungshaltung des Kindes und der Eltern spielt ebenfalls eine grosse Rolle. Kinder geraten oft unter Druck, wenn die elterlichen Erwartungshaltungen zu hoch sind. Sie entwickeln das Gefühl, nicht gut genug zu sein und haben grosse Angst, zu versagen. Einige Kinder stellen auch zu hohe Erwartungen an sich selbst, indem sie sich z.B. mit einem anderen Kind vergleichen, das viel bessere Schulleistungen erbringt.
- Menschen reagieren unterschiedlich auf Belastungen. Einige Menschen lassen unter Belastung einen Leistungsanstieg erkennen, andere hingegen zeigen einen deutlichen Leistungsabfall.
- Kinder gehen auch unterschiedlich mit negativen Rückmeldungen um. Während einige Kinder schlechte Noten locker wegstecken oder als Ansporn sehen mehr zu lernen, lassen sich andere Kinder schnell entmutigen und gehen davon aus, dass es wieder passieren würde.

## Wie kann man Prüfungsangst bewältigen?

- Gut vorbereitet ist halb gewonnen! Eine verbesserte Lerntechnik (zielgerichtet und rechtzeitig) hilft, mehr Sicherheit aufzubauen und gleichzeitig die Angst zu reduzieren. Beachten Sie dazu auch unser Merkblatt 'Lernen lernen'.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, realistische Ansprüche an sich selbst zu stellen und keine perfektionistischen Leistungsideale zu verfolgen. Loben Sie es auch für kleine Erfolge. Zeigen Sie ihm, dass Ihre elterliche Anerkennung und Liebe nicht abhängig von Schulleistungen ist, sondern von der Persönlichkeit Ihres Kindes.
- Besprechen Sie das Vorgehen während der Prüfung mit Ihrem Kind. Üben Sie mit dem Kind, wie es planmässig und strukturiert vorgehen kann. Inneres Sprechen kann dabei helfen, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren ("was muss ich tun, wie gehe ich vor").
- Üben Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen, welche es auch während der Prüfung anwenden kann (tiefes Durchatmen, massieren der Handmitte) oder Selbstinstruktionen ("ich kann das, ich bin gut, ich habe genug geübt").
- Lassen Sie Ihr Kind einen Talisman aussuchen und an die Prüfung mitnehmen.
- Man kann sich die Prüfungssituation konkret in Gedanken vorstellen oder im Rollenspiel üben. Das hilft, sie in der Realität leichter zu bewältigen.
- Beruhigungsmittel sind keine Dauerlösung gegen Prüfungsangst. Das Kind soll das Gefühl haben, die Prüfung aus eigener Kraft zu schaffen und seine Angst selber in den Griff zu bekommen.
- Je höher das Selbstwertgefühl, umso leichter verkraftet man schlechte Prüfungsergebnisse. Belohnen Sie unabhängig davon, wie die Prüfung ausfällt, die Anstrengungen Ihres Kindes. Sorgen Sie auch dafür, dass Ihr Kind neben der Schule Freizeitaktivitäten verfolgen kann, die es gerne macht und gut kann.
- In Zeiten der Prüfungsvorbereitung ist eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf besonders wichtig. Wenn Ihr Kind vor lauter Nervosität nicht einschlafen kann, hilft ein Buch oder eine Geschichte, um auf andere Gedanken zu kommen.
- Sprechen Sie mit der Lehrperson Ihres Kindes über seine Prüfungsangst.