

Prüfungsangst! Wie man sein Kind unterstützen kann!

Familie

Dr. Roman Braun, Autor und Psychologe gibt Tipps!



(c) Canva

Schweißausbrüche, zitterige Finger und Bauchschmerzen: Viele Kinder plagen Ängste vor Prüfungen und schlechten Noten. Besonders jetzt, denn das Halbjahreszeugnis steht an. Wie Sie mit den Ängsten Ihrer Kinder konstruktiv umgehen und sie während der Prüfungsvorbereitung am besten unterstützen können, weiß der Psychologe Dr. Braun.

Zunächst sollten sich Eltern bewusst machen, dass sich ihre eigenen Einstellungen bestimmten Fächern gegenüber auch auf ihr Kind übertragen. Kinder repräsentieren die verdrängten Konflikte ihrer Eltern. Daher ist es ratsam, dass nur jenes Elternteil mit dem Kind lernt, das dem Schulfach auch positiv gesinnt ist. Die Fachkompetenz allein ist hier nicht ausschlaggebend.

Besonders zwei Lernstrategien erweisen sich als äußerst effektiv: Distributed Practice und der Einsatz von Probetests. Im Sinne von Distributed Practice sollte der Stoff in möglichst kleine Portionen aufgeteilt werden. Im Idealfall lernt das Kind 20 Minuten und macht dann eine kurze Pause von zehn Minuten bei dreifacher Wiederholung. Denn Prüfungsängste sind oftmals ein Ausdruck fehlender gefühlter Kompetenz. Wenn das Kind nun häufiger, aber dafür kürzer lernt, fühlt es sich kompetenter, da der kognitive Zugriff zum Lernstoff leichter und schneller zugänglich ist. Auch in den Ferien sollte daher täglich 15 Minuten gelernt werden, um dieses Sicherheitsgefühl zu verstärken. Probetests, die prüfungsähnliche Aufgaben enthalten, sind deshalb so effektiv, wenn es darum geht den Lernstoff zu verinnerlichen, weil sie die Prüfungssituation genau simulieren. Wichtig ist, dabei ein Zeitlimit einzuhalten.

Achten Sie am Tag der Schularbeit außerdem auf die Wahl der richtigen Worte. Anstelle eines „Gib dein Bestes“, das unnötig Druck verursacht, sollte man dem Kind verdeutlichen, dass ein Test rein der momentanen Leistungsfeststellung dient. Vermitteln Sie ihm, dass man an Lernlücken arbeiten kann, wenn man den Stoff noch nicht genügend beherrscht. Auch besondere Rituale sind eher hinderlich, da sie die Nervosität verstärken.

Wenn die Prüfungsangst aber dennoch überwiegt, sollte man ihr auf den Grund gehen. Vielleicht resultiert sie aus der Sorge der Eltern, dass ihr Kind keinen geeigneten Job findet, vielleicht die Matura nicht schafft? Bedenken Sie: besonders in der heutigen Zeit des Fachkräftemangels ist eine gute Lehre oft die erfolversprechendere Variante als eine Matura! Wenn Sie für einen entspannteren Umgang mit dem Thema Schule sorgen, sich Ihren eigenen Ängsten stellen und mit Ihrem Kind auch Alternativoptionen besprechen, verliert das Thema Prüfungsdruck ein wenig an Schrecken.

Dr. Roman Braun, Autor und Psychologe

Teilen Sie diesen Inhalt auf: