



## **Merkblatt Prüfungsangst**

Wer kennt das Gefühl der Angst und Not nicht vor Prüfungen? Allein Prüfungsankündigungen lösen Reaktionen aus. Die meisten Kinder beruhigen sich dann wieder. Doch kurz vor der Prüfung „kribbelt“ es die einen Kinder im Magen, einigen schnürt es die Kehle zu oder den anderen wird es gar schlecht vor Angst. Ein bisschen Aufregung vor der Prüfung verspüren alle, das ist normal. Etwas Nervosität vor der Prüfung wirkt sogar leistungssteigernd.

Steigert sich jedoch Ihr Kind in die Angst hinein, sodass es an nichts anderes denken kann als an die bevorstehende Prüfung und geht es von vornherein davon aus, dass es versagen wird, dann ist es wichtig, dass Sie als Eltern dieses Merkblatt lesen. Es gibt Ihnen Hintergrundinformationen zur Prüfungsangst und einige Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können.

Prüfungsangst kann verschiedene Gründe haben. Finden Sie diese heraus, ohne Druck zu machen.

- Oft entsteht Prüfungsangst in einem einzigen Fach, in dem das Kind eher schwach ist. Oder das Kind ist durch die zu hohen Leistungsanforderungen generell überfordert.
- Kinder geraten unter Druck und können mit Versagensängsten reagieren, wenn die elterlichen oder schulischen Erwartungshaltungen zu hoch sind. Obwohl Eltern ihrem Kind nicht bewusst Angst vor Prüfungen machen wollen, passiert es oft, dass die Reaktion der Eltern auf schlechte Noten (oder auch schon die Reaktion, die ein Kind von seinen Eltern erwartet) zur Entwicklung übersteigerter Ängste führt.

- Wirkliche Unterstützung durch die Eltern bedingt, dass sie Ruhe bewahren und die Leistungen akzeptieren, die im Moment möglich sind. Übernehmen die Eltern stattdessen den Stress ihres Kindes, wirkt das vor allem symptomverschärfend.
- Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass Ihre elterliche Liebe und Anerkennung unabhängig von den (Schul-)Leistungen sind. Schätzen Sie nicht nur schulische Leistung, sondern vor allem die Persönlichkeit Ihres Kindes.

### **Gut vorbereitet, ist halb gewonnen**

- Wer auf eine Prüfung gezielt und systematisch lernt und den Stoff beherrscht, hat das beste Argument gegen seine Angst (siehe Merkblatt „Lernen lernen“). Prüfungsvorbereitungen beginnen deshalb unmittelbar nach der Prüfungsansage.
- Am Tag vor der Prüfung soll nur noch repetiert werden. Lernen unmittelbar vor der Prüfung kann zu einer extremen Steigerung der Prüfungsangst führen, da man feststellt, wie gross die Wissenslücken sind.
- Genug Schlaf ist sehr wichtig. Hindert die Nervosität Ihr Kind am Einschlafen, hilft ein Buch oder eine Geschichte, um auf andere Gedanken zu kommen.
- Beruhigungsmittel sind keine Dauerlösung gegen Prüfungsangst. Ausserdem nehmen Sie Ihrem Kind das Gefühl, die Prüfung aus eigener Kraft zu schaffen, beziehungsweise geschafft zu haben.
- Stellen Sie sich mit Ihrem Kind die Prüfungssituation bildlich vor. Verbinden Sie die Vorstellung mit einem positiven Bild, dass die Aufgaben ganz leicht zu lösen sind.
- Besprechen Sie das Vorgehen während der Prüfung mit Ihrem Kind. Es bewährt sich, zuerst alle Fragen durchzulesen und sich so einen Gesamtüberblick zu verschaffen. Bei der Aufgabenlösung eine eigene Reihenfolge zu wählen, beginnend mit den einfachsten Aufgaben. Kommt man bei einer Aufgabenstellung nicht weiter, sollte man zur nächsten Aufgabe übergehen. Sind alle Aufgaben gelöst, auf die man eine Antwort weiss, sollte man sie in aller Ruhe nochmals durchlesen.
- Lassen Sie Ihr Kind einen Talisman mitnehmen.
- Üben Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen, welche es auch während der Prüfung anwenden kann (tiefes Durchatmen, massieren der Handmitte) oder Selbstinstruktionen („ich habe fleissig geübt, ich bin gut und ich kann das“).

Geben Sie nicht auf, wenn sich die Prüfungsangst nicht sofort reduziert. Nehmen Sie mit der Lehrkraft Ihres Kindes Kontakt auf.