

Prüfungsangst bei Kindern: 10 sichere Tipps

"Eine gewisse Nervosität sollte immer da sein", findet Stefan Drewes, Leiter der Sektion Schulpsychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologen. "Immerhin führt etwas Nervosität auch dazu, dass wir aufmerksam und wachsam sind." Schwierig werde es allerdings, wenn jemand zu nervös wird. "Dann hemmt einen die Angst."

Zehn Tipps gegen Prüfungsangst

1. Kindern vermitteln, dass Angst auch eine positive Funktion hat.
2. Herausfinden, ob das Kind grundsätzlich vor Prüfungssituationen Angst hat, oder nur in bestimmten Fächern, die ihm nicht liegen.
3. Die eigene Reaktion auf schlechte Noten überdenken.
4. Mit den Lehrern über die Prüfungsangst des Kindes sprechen und nach Lösungen suchen.
5. Darauf achten, dass Kinder nicht auf den letzten Drücker lernen.
6. Dem Kind strukturierte Vorbereitung vermitteln.
7. Am Tag davor nur das Gelernte wiederholen, aber nicht versuchen, Versäumtes noch schnell einzupauken.
8. Checken, ob alle nötigen Utensilien eingepackt sind und funktionieren: Stifte, Geo-Dreieck, Zirkel, Taschenrechner, etc.
9. Testaufgaben erstmal alle durchlesen und nicht gleich hektisch loslegen, sondern erst die Aufgaben abarbeiten, die am leichtesten fallen.
10. Entspannungsmethoden einüben, die das Kind während der Prüfung abrufen kann. Zum Beispiel die Vorstellung, an einem Lieblingsort zu sein und sich zu entspannen.

Es wird immer schlimmer mit der Prüfungsangst

Andreas Engel, Erziehungsberater und stellvertretender Vorsitzender der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung, weiß: "Die Erwartungen an die schulischen Leistungen der Kinder sind gestiegen." Das sei ein gesellschaftlicher Prozess, dem Eltern kaum ausweichen könnten. "Eine gute Ausbildung ist in Deutschland eine sehr wichtige Ressource. Je weniger Kinder es aber gibt, desto mehr konzentrieren sich alle Erwartungen und Hoffnungen auf diese Kinder - und diesen Druck spüren sie."

Prüfungsangst: motivieren statt schimpfen

Ein erster Schritt, Kindern die [Angst vor Klassenarbeiten](#) zu nehmen, ist, seine eigenen Erwartungen zu hinterfragen. "Eltern sollten prüfen, was sie dem Kind bisher vorgelebt haben, welche Erfahrungen sie in ihrer Schulzeit hatten und was sie von all dem auf ihr Kind übertragen", sagt Drewes. "Einer der Hauptgründe, weswegen Kinder Angst vor Klausuren haben, ist die Angst vor der Reaktion der Eltern."

Beratungsrektorin Friederike Trinkle, Schulpsychologin, Supervisorin, System. Beraterin

Wenn das Kind eine Fünf nach Hause bringt, sei es zwar in Ordnung seine Enttäuschung auszudrücken, findet Schulpsychologe Drewes. "Aber wichtiger ist, das Kind aufzubauen und nach vorne zu schauen, wie es von dieser Note wieder herunterkommen kann."

Experten raten von gemeinsamem Lernen mit dem Kind ab

Vielen Kindern fehle eine Struktur beim Lernen. Eltern können ihrem Kind anbieten, gemeinsam die Planung anzuschauen: Wann hast du die Prüfung? Was musst du dann wissen? Was kannst du schon? Wo kann ich helfen? Dem Kind sollte klar sein, dass es normal ist, nicht alles beim ersten Mal zu verstehen. Eltern sollten es ermuntern, sich Dinge noch einmal vom Lehrer erklären zu lassen.

Gemeinsames Lernen von Eltern und Kindern sehen die Fachleute dagegen kritisch. "Das ist oft schwierig", sagt Erziehungs- und Familienberaterin Maria El-Safti-Jütte aus Berlin. Meist seien Eltern schneller ungeduldig. "Nur wenn man einen sehr guten Draht hat und sich nicht schon in der Vergangenheit immer bei den Hausaufgaben gestritten hat, kann man es mit dem gemeinsamen Lernen versuchen." In der Regel seien Außenstehende wie ältere Schüler oder Nachhilfelehrer besser. Auch Schulfreunde können sich gut gegenseitig helfen, da sie besser als die Eltern wissen, wie ein bestimmter Lehrer tickt.

Bei Prüfungsangst dem Kind Mut machen

Wichtig ist auch, am Tag vor der Prüfung Mut zu machen. "Wenn man kurz vor der Arbeit noch mit dem Kind lernen will, sollte man darauf achten, dass der Fokus auf dem liegt, was das Kind kann und nicht auf seinen Lücken", sagt Drewes. Hilfreich könne auch sein, eine Strategie für die Klausur zu besprechen. "Kinder bleiben immer wieder bei der ersten Matheaufgabe hängen und tüfteln so lange, bis es für die anderen zeitlich nicht mehr reicht." Sinnvoller ist es, einfach zur nächsten Aufgabe zu springen und über diese neues Selbstvertrauen zu tanken.

Wege aus der Prüfungsangst

Ist ein Kind dennoch extrem nervös und verhaut trotz allen Lernens mehrere Arbeiten, sollten sich die Eltern von einer neutralen Person beraten lassen. "Möglicherweise ist das Kind auf der Schule oder in der Klassenstufe überfordert und müsste wechseln", sagt Drewes. "Oder es ist sehr unsicher und traut sich nichts zu." Dann könnte ein Schulpsychologe helfen, diese Unsicherheit zu ergründen.

Möglicherweise hilft auch ein Hobby, in dem das Kind Erfolg habe und Selbstbewusstsein gewinnt. "Auf jeden Fall haben Eltern und Kinder meist eine gute Chance, aus der Angst herauszukommen und zu lernen, mit Prüfungssituationen gut umgehen zu können." (2016/dpa)