

## Hilfen bei Prüfungsangst

### Wie können die Eltern helfen?

- Kontakt zur Schule herstellen und halten
- Überforderung ausschließen
- Eigenes Verhalten kritisch hinterfragen (Modell)
- Gestaltung der Prüfungstage (so normal wie möglich!)
- Erwartungsdruck herunterschrauben
- Vorsicht: Anteilnahme kann Angst verstärken

### Was kann der Schüler tun?

#### Vorbereitung:

- Stoff und Lücken abklären (Fachlehrer)
- Konkreten Lern- und Pausenplan erstellen
- Methoden und Ressourcen nutzen
- Prüfungssituation üben
- Früh genug anfangen und aufhören (ca. 2 Wochen vor Schulaufgabe)
- Entspannung
- Wertigkeit der Prüfung realistisch einschätzen

#### Kurz vor der Prüfung:

- Aufgeregte Klassenkameraden meiden
- Innere Ruhe finden
- Hefte weglegen

#### In der Prüfung:

- Alle Aufgaben in Ruhe durchlesen
- Mit leichten Aufgaben anfangen
- Von Schwierigkeiten nicht verunsichern lassen
- Weiße Gedanken („Ich habe mich gut vorbereitet!“ ...)
- Gedankenstopp (Blatt umdrehen, kurze Pause)
- Entspannung
- Glücksbringer
- Arbeit noch einmal in Ruhe durchgehen

#### Nach der Prüfung:

- Auf das Geschaffte stolz sein
- Abstand gewinnen

#### Nach der Herausgabe:

- Fehlerstatistik erstellen
- Ergebnis realistisch bewerten (an bisherigen Leistungen des Kindes messen)
- Nach einer schlechten Note nicht gleich aufgeben

- Kind nicht nach Leistung beurteilen