

Tipps und Übungen, die Ihrem Kind helfen können, Prüfungsangst zu reduzieren und mit stressigen Situationen besser umzugehen

1. Verständnis und Offenheit schaffen

- **Über Prüfungsangst sprechen:**

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Prüfungsangst normal ist und dass viele Menschen sie erleben.

- **Gefühle benennen:**

Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt, und helfen Sie ihm, die Angst in Worte zu fassen. Das kann entlastend wirken.

2. Strategien zur Entspannung

- **Tiefenatmung:** Üben Sie mit Ihrem Kind die "4-7-8"-Atemtechnik:

4 Sekunden einatmen,
7 Sekunden den Atem halten,
8 Sekunden langsam ausatmen.
Wiederholen Sie das 3-5 Mal.

- **Progressive Muskelentspannung (PME):**

Gehen Sie Muskelgruppen von Kopf bis Fuss durch.
Anspannen (5 Sekunden) und wieder loslassen.
Das hilft, körperliche Anspannung zu lösen.

3. Gedanken positiv umgestalten

- **Negative Gedanken identifizieren:**

Lassen Sie Ihr Kind Sätze wie „Ich schaffe das nicht“ erkennen und aufschreiben.

- **Positive Affirmationen einüben:**

Stattdessen kann Ihr Kind lernen, solche Gedanken umzuwandeln,
z. B.: „Ich habe gut gelernt, ich gebe mein Bestes.“

- **Visualisierung:**

Helfen Sie Ihrem Kind, sich eine erfolgreiche Prüfungssituation vorzustellen.

4. Zeitmanagement und Vorbereitung

- **Lernplan erstellen:**

Einen klaren Plan mit kleinen, machbaren Lernzielen erstellen, um Überforderung zu vermeiden.

- **Pausen einbauen:**

Regelmässige Pausen fördern die Konzentration.

- **Prüfungssimulation:**

Üben Sie den Ablauf einer Prüfung (z. B. mit einer Stoppuhr) zu Hause, um Sicherheit zu gewinnen.

5. Körperliche Aktivitäten einbinden

- **Bewegung:**

Sport oder ein kurzer Spaziergang vor der Prüfung helfen, Nervosität abzubauen.

- **Yoga:**

Einfache Yoga-Übungen wie die "Kindhaltung" oder der "herabschauende Hund" fördern Entspannung.

6. Kreative Übungen

- **Sorgenbox:**

Lassen Sie Ihr Kind seine Ängste auf Zettel schreiben und in eine Box legen. Nach der Prüfung kann es diese zusammen mit Ihnen durchsehen oder symbolisch wegwerfen.

- **Stressball basteln:**

Einen eigenen Stressball aus einem Luftballon und Reis basteln, das Kneten beruhigt.

7. Ernährung und Schlaf

- **Ausreichend Schlaf:**

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind vor Prüfungen ausreichend schläft.

- **Ausgewogene Ernährung:**

Vermeiden Sie zuviel Zucker oder Koffein, da diese Unruhe verstärken können.

8. Belohnungssystem

Belohnen Sie kleine Fortschritte: Nach bestandener Prüfung oder sogar nach Übungseinheiten können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind etwas Schönes unternehmen.

9. Hilfe bei akuter Angst

- **Der „Schmetterlingstrick“:**

Lassen Sie Ihr Kind die Arme verschränken und sanft mit den Händen auf die Oberarme klopfen (bilaterale Stimulation). Das wirkt beruhigend.

- **Zahlenübung:**

Bitten Sie Ihr Kind, langsam rückwärts von 100 in Dreierschritten zu zählen, das lenkt ab und beruhigt.

10. Professionelle Hilfe

Wenn die Angst zu stark ist, können Sie Unterstützung von einem Schulpsychologen oder Therapeuten in Anspruch nehmen. Sie haben spezielle Techniken, um Kindern bei Prüfungsangst zu helfen.

Ich hoffe, einige meiner aufgezeigten Methoden sprechen Sie und ihr Kind an. Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg!

Eva Damm, Seklehrerin
www.mathemagie.ch