

Wie aus Schulangst

Nicht nur Erwachsene stehen oft unter Stress oder haben Versagensängste, sondern auch Kinder.

LICHTENBERG (vom). Der Schulstart nähert sich in großen Schritten. Mit ihm ein Thema, das zahlreiche Kinder betrifft – die Angst vor der Schule. Die Ursachen dafür sind unterschiedlich. „Einerseits können schlechte Erfahrungen ein Grund für Schulangst sein. Andererseits haben Kinder häufig Angst davor, Erwartungen nicht zu erfüllen – sowohl ihre eigenen, als auch die der Eltern“, weiß Silke Hemmelmeir, Kinder- und Jugendmentaltrainerin aus Lichtenberg. Kinder fürchten sich laut Hemmelmeir auch oft vor Mitschülern oder Konflikten. Bei kleineren Kindern ist

es manchmal die Trennungsangst, die den Einstieg in die Schule oder den Kindergarten erschwert. „Das Wichtigste ist, dass man die Ängste und Sorgen der Kinder ernst nimmt“, erklärt die Lichtenbergerin. Bemerkbar macht sich Schulangst unter anderem durch Bauchweh, Übelkeit, Ein-



„Kinder sollten auf jeden Fall das Gefühl haben, dass Mama und Papa für sie da sind.“

SILKE HEMMELMEIR

Foto: Christian Hemmelmeir

schlafprobleme, Konzentrationsprobleme, Überempfindlichkeit oder Gereiztheit. „Dies sind einige Faktoren, welche jedoch auch mit familiären Problemen zusammenhängen können“, so Hemmelmeir. Nehmen sich Eltern Zeit für

Gespräche mit den Kindern, lassen sich Ängste herausfinden und man kann gemeinsam eine Lösung finden. „Kinder sollten auf jeden Fall das Gefühl haben, dass Mama und Papa für sie da sind und dass sie mit ihren Ängsten oder Problemen auf die Eltern zukommen können.“

An einem Strang ziehen

Verbessert sich die Lage trotz Gesprächen nicht, sollte man Kontakt zur Schule suchen. „Doch am besten Unklarheiten, Fragen oder Differenzen bei Lehrgesprächen deponieren und nicht zu Hause vor den Kindern“, sagt Silke Hemmelmeir. Abhilfe verschafft Hemmelmeir auch bei ihren Beratungen in Lichtenberg. Dort arbeitet sie mit kindgerechten und lösungsorientierten Methoden aus den Bereichen Coaching und

Motivation wird

Mentaltraining. Außerdem bietet sie Jugendlichen ein vertrautes Umfeld, wo sie über Probleme oder Anliegen reden können, die sie nicht mit Eltern oder Freunden besprechen wollen.

Bei Hausaufgaben helfen

Ein wichtiges Thema zum Schulanfang ist laut der Lichtenbergerin auch die Hilfe bei den Hausaufgaben. Die Meinungen darüber sind unterschiedlich. „Grundsätzlich gilt, je selbständiger Kinder die Hausübung machen, desto besser. Wenn sich ein Kind jedoch schwer tut, ist es hilfreich, wenn Eltern ihre Unterstützung anbieten. Wichtig dabei ist, nicht auf die Fehler hinweisen, sondern auf die Leistungen, die das Kind gut gemacht hat.“ Dies sei auch ein Zeichen der Wertschätzung dem Kind gegenüber.



Damit der erste Schultag gelingt und ein Erlebnis wird, sollte man jetzt schon einige Dinge vorbereiten und üben.

Foto: Kzenon/Fotolia