

Angst vor Klassenarbeiten

Beitrag von „Justus Jonas“ vom 2. Dezember 2006 14:09

Hallo,

das Problem der Prüfungsangst haben auch Schülerinnen und Schüler von mir des Öfteren. Zuletzt musste ich einmal eine Arbeit abbrechen, weil ein Junge einen Asthmaanfall bekam und ich ihn auf dem Boden betten musste, während andere den Krankenwagen alarmierten... war schon bestürzend.

Ich "scanne" in solchen Fällen immer die Umgebung:

- treten die Probleme nur in meinem Fach / überall auf?
- Machen die Eltern Druck? Ist das Kind übermäßig ehrgeizig oder hat Versagenängste, weil es nicht so gut ist?
- wie äußern die Probleme sich (Blackout / körperliche Probleme) und wie lange bestehen sie schon?

Bei solchen Fällen wie meinem Asthma-Schüler (und das war nicht das erste Mal) müssen nach Möglichkeit Profis ran. Wenn es weniger schlimm ist, bestelle ich mir die Schüler zu einem Gespräch in Ruhe (also nicht Pause oder so), wo wir zu zweit das Ganze genau durch diskutieren. Zuhören hilft schon. Es entwickelt sich zudem eine Vertrauensbasis, die man pflegen sollte durch kleine Sympathiesignale am Rande, und die bei Prüfungssituationen hilft. Jeder "Fall" ist auch individuell - Lob zum Beispiel gibt dem einen Kind Sicherheit, andere hingegen hängen in der "Lobfalle" und haben Angst davor, dieses Lob dann nicht mehr zu bekommen, ihr ganzes Selbstwertgefühl hängt davon ab. Da muss man dann eher entwöhnen, ich kann den Tipp zu Loben nur zum Teil unterzeichnen.

Zudem mache ich den Kindern einige Dinge bewusst, wie

- Warum empfindet der Körper Angst, warum Herzklopfen -> Wegrenn-Reflex, Extra-Energie usw.
- Do-s & Don't-s vor einer Klassenarbeit (19 von 20 Vokabeln gewusst, dann eine nicht: eigentlich kann man 95%, aber fühlt sich trotzdem schlecht)... sich nicht 5 min. vorher noch überprüfen oder anderen zuhören und sich so verrücktmachen
- Entspannungstechniken (Kutschersitz; Arme / Hände anspannen / entspannen; mp3-Player)
- richtige langfristige Vorbereitung von KAs, am Tag vorher nicht zuviel usw.

Natürlich müssen manchmal auch die Eltern mit ins Boot. Brauchbar ist das hier downloadbare Heft:

<http://www.loys-trainer-gegen-pruefungsangst.de/>

Grüße

JJ