

Blackouts und Aufgeregtheiten bei Leistungsüberprüfungen

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 19. Dezember 2019 20:09

Ich weiß jetzt nicht um welche Klassenstufe es sich genau handelt, aber ich habe einmal in einer Klasse (neu am Gym.) den Schulpsychologen eingeladen, der ein paar Tipps gegeben hat. Die SuS haben dann auch noch untereinander Tipps ausgetauscht. Allein der Austausch, wie man mit stressigen oder Blackout-Situationen umgeht, hat denen schon gut getan.

Inhaltlich hat der Schulpsychologe erklärt, dass ein *bisschen* Stress, ein *bisschen* Angst, normal und gut ist, weil das hilft, sich zu fokussieren und nicht an unwichtige Dinge zu denken und sich ablenken zu lassen. Es macht einen sogar leistungsfähiger. Nur wenn es zu viel wird, geht nichts mehr und es droht ein Blackout.

Von Natur aus reagiert das Lebewesen mit: Flucht oder Angriff? Da Flucht keine Lösung ist (leider kann man ja nicht einfach vor der Leistungsüberprüfung wegrennen), bleibt nur Angriff: Strategien erlernen und nutzen, um klar zu werden und "anzugreifen" und das bestmögliche aus dem Kampf zu machen.

Beispiele für den Umgang mit einer Situation mit Stress oder (drohendem) Blackout waren: Eine Pause machen, tief durchatmen (bei Älteren die 4711-Atmung zum Runterkommen), langsam von 10 rückwärts zählen, erstmal die Aufgaben machen, die einem leicht fallen, Notizen an den Rand der Arbeit schreiben als Gedächtnisstütze, Kaugummi kauen, etwas trinken, an etwas Angenehmes denken, sich an die Lernsituation zurück zu erinnern (dann fällt einem manchmal wieder etwas ein), den mitgebrachten Glücksbringer anzusehen usw. (das sind hauptsächlich individuelle Schüler-Tipps).

Von Lehrerseite versuche ich natürlich die SuS so gut wie möglich vorzubereiten (wie wahrscheinlich jeder hier), die Aufgabenformen zu trainieren im normalen Unterricht, Aufgaben mit Lösungen zum zusätzlichen Üben mitzugeben, sodass sie schon mit einem sicheren Gefühl reingehen und einfach wissen, was sie ungefähr erwartet. Bei neuen SuS (also Klasse 5) schreibe ich auch gerne ein mock exam (also einen Test oder eine [Schulaufgabe](#) als Übung, in dem/der sie sich selbst einschätzen sollen am Ende, dann die Punkte zusammenzählen und gucken, ob ihre Einschätzung ungefähr stimmt).

Dann wissen sie mehr, was auf sie zukommt und haben im Fall der Fälle ein paar Ideen, sich selbst zu helfen.

Bei meinem Beispiel (5. Klasse) hat das gut geholfen, die sind viel ruhiger geworden.

Was du genannt hast, dass die Eltern (auch unbewusst) keinen Druck ausüben, ist natürlich sehr wichtig. Aber mehr als es sagen kann man ja nicht...