

# Unterstützung von Kindern mit Prüfungs- und Lernängsten



Die folgenden Strategien helfen Ihnen, Ihr Kind bei der Bewältigung von Prüfungs- und Lernängsten zu unterstützen. Sie sind kindgerecht, an die individuellen Bedürfnisse anpassbar und fördern langfristig Selbstvertrauen und Emotionsregulation. Die Übungen berücksichtigen affektive (Gefühle wie Angst), kognitive (Sorgen, Grübeleien) und physiologische (Herzrasen, Zittern)

Komponenten der Angst. Sie können gemeinsam mit Ihrem Kind umgesetzt werden, um Struktur, Sicherheit und Freude am Lernen zu schaffen.

---

## **1. Vorbereitung: Gemeinsam einen klaren Plan erstellen**

Ein strukturierter Plan gibt Ihrem Kind Kontrolle und reduziert Ängste. Helfen Sie ihm, einen realistischen Wochenplan zu erstellen, der an seine Bedürfnisse angepasst ist, z. B. kürzere Lernzeiten bei Konzentrationsschwierigkeiten.

### **Schritte für Sie:**

- Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen und schreiben Sie den Prüfungstermin auf, z. B. „Mathetest am 25. April“. Zählen Sie rückwärts die Tage bis heute und planen Sie, was wann gelernt wird, z. B. „Bis 20. April: Brüche, bis 23. April: Textaufgaben“.
- Teilen Sie den Tag in kleine Zeitfenster, z. B. „16:00–16:30 lernen, 16:30–16:45 Pause“. Schreiben Sie ein bis zwei konkrete Aufgaben pro Tag auf, wie „10 Rechenaufgaben lösen“, und planen Sie eine Belohnung, z. B. „15 Minuten spielen“. Beispiel: Montag lernt Ihr Kind von 16:00 bis 16:30 Brüche und liest danach ein Comic, Dienstag löst es fünf Textaufgaben und isst ein Eis.
- Passen Sie den Plan an: Für Kinder mit starker Angst planen Sie kürzere Einheiten (z. B. 15 Minuten) und mehr Pausen. Erstellen Sie den Plan gemeinsam auf Papier oder digital, z. B. mit bunten Stiften, um ihn ansprechend zu gestalten.
- Richten Sie einen ruhigen Lernort ein, z. B. das Kinderzimmer. Entfernen Sie Ablenkungen wie Handys (auf lautlos stellen und weglegen) und sorgen Sie für einen aufgeräumten Schreibtisch. Hängen Sie ein „Bitte nicht stören“-Schild auf und erklären Sie der Familie, dass Ihr Kind ungestört lernen muss.
- Fördern Sie Lernen mit Freunden, wenn Ihr Kind sich allein unsicher fühlt. Helfen Sie, feste Zeiten mit Klassenkameraden zu planen, z. B. „Mittwoch 15:00–16:00 per Videoanruf“, und teilen Sie Aufgaben auf: „Du erklärst Brüche, dein Freund Textaufgaben“. Unterstützen Sie schüchterne Kinder, indem Sie zunächst mit nur einem Lernpartner starten.

**Tipp für Eltern:** Loben Sie Ihr Kind für das Befolgen des Plans, z. B. „Super, dass du heute geübt hast!“. Vermeiden Sie Druck, indem Sie den Plan flexibel halten, z. B. einen freien Tag pro Woche einplanen.

---

## 2. Lerntechniken: Den Stoff spielerisch und effektiv lernen

Kindgerechte Lerntechniken fördern Selbstwirksamkeit und machen Lernen spannend. Unterstützen Sie Ihr Kind, Techniken zu wählen, die zu seinen Stärken passen, z. B. visuelle Methoden für Kinder, die gerne zeichnen.

### Schritte für Sie:

- **Karteikarten:** Helfen Sie Ihrem Kind, Karteikarten zu erstellen. Schreiben Sie gemeinsam Fragen auf die Vorderseite, z. B. „Was ist  $1/2 + 1/4$ ?“, und Antworten auf die Rückseite, „ $3/4$ “. Halten Sie die Karten einfach (1–2 Infos). Üben Sie täglich 10 Minuten, indem Sie Karten, die Ihr Kind kann, aussortieren. Beispiel: Erstellen Sie 10 Karten für Mathebegriffe. Für visuelle Kinder malen Sie Bilder dazu, z. B. einen Kuchen für Brüche.
- **Mind-Maps:** Zeichnen Sie mit Ihrem Kind eine Mind-Map. Schreiben Sie das Hauptthema in die Mitte, z. B. „Brüche“, und fügen Sie Äste für Unterthemen wie „Addieren“, „Kürzen“ hinzu. Ergänzen Sie Stichworte oder Bilder, z. B. „ $1/2 + 1/2 = 1$ “ mit einem Kuchenbild. Hängen Sie die Mind-Map im Zimmer auf. Beispiel: Erstellen Sie eine Mind-Map für „Mittelalter“ mit Ästen für „Ritter“, „Burgen“. Verwenden Sie bunte Stifte für kreative Kinder.
- **SQ3R-Methode für Texte:** Führen Sie Ihr Kind durch die SQ3R-Methode. Blättern Sie gemeinsam den Text durch (Überschriften, Bilder, 2 Minuten). Schreiben Sie 2–3 Fragen auf, z. B. „Was waren die Aufgaben der Ritter?“. Lesen Sie Abschnitte und suchen Sie Antworten. Lassen Sie Ihr Kind die Antworten laut sagen oder aufschreiben, ohne ins Buch zu schauen. Fassen Sie den Text in 2–3 Sätzen zusammen. Beispiel: Wenden Sie SQ3R auf ein Kapitel über „Wasser“ an. Für Kinder mit Textschwierigkeiten starten Sie mit einem Absatz pro Tag.
- **Lustige Geschichten:** Helfen Sie, Geschichten für Begriffe zu erfinden. Wählen Sie eine Liste, z. B. Planeten (Merkur, Venus, Erde), und denken Sie sich eine Geschichte aus: „Merkur fliegt zur Venus, um auf der Erde zu tanzen.“ Zeichnen Sie die Geschichte als Comic oder erzählen Sie sie laut. Wiederholen Sie täglich. Beispiel: Für Vokabeln wie „house“, „tree“, „dog“ erfinden Sie: „Im Haus wohnt ein Hund, der am Baum bellt.“ Für fantasievolle Kinder machen Sie die Geschichte witziger.

**Tipp für Eltern:** Machen Sie das Lernen spielerisch, z. B. indem Sie Karteikarten wie ein Quiz gestalten („Wer antwortet schneller?“). Loben Sie Fortschritte, z. B. „Toll, wie du die Mind-Map gemacht hast!“, um Motivation zu fördern.

---

### 3. Beruhigungstechniken bei Blackouts oder Prüfungsangst

Einfache Techniken helfen Ihrem Kind, in der Prüfung ruhig zu bleiben und Blackouts zu bewältigen. Üben Sie diese regelmäßig zu Hause, um sie vertraut zu machen.

#### Schritte für Sie:

- **Atemübung:** Zeigen Sie Ihrem Kind eine einfache Atemtechnik. Lassen Sie es aufrecht sitzen, eine Hand auf den Bauch legen und vier Sekunden durch die Nase einatmen (Bauch hebt sich), vier Sekunden halten, vier Sekunden durch den Mund ausatmen. Wiederholen Sie dies 3–5 Mal (ca. 30 Sekunden). Üben Sie vor der Prüfung oder bei Nervosität. Für jüngere Kinder sagen Sie: „Puste, als würdest du eine Seifenblase machen.“ Beispiel: Üben Sie die Technik abends 1 Minute.
- **Positive Visualisierung:** Helfen Sie Ihrem Kind, sich Erfolg vorzustellen. Lassen Sie es die Augen schließen und sich ausmalen, wie es nach der Prüfung erleichtert ist, z. B. „Ich spiele mit meinem Hund“. Beschreiben Sie den Ort (Zimmer) und Gefühle (Freude). Sagen Sie: „Du schaffst das, und danach wird es toll!“ Üben Sie dies 1 Minute vor der Prüfung oder bei Angst. Beispiel: Stellen Sie sich gemeinsam vor, wie Ihr Kind nach dem Test ein Eis isst. Für stark ängstliche Kinder kürzen Sie die Übung.
- **Blackout-Management:** Üben Sie mit Ihrem Kind, bei einem Blackout ruhig zu bleiben. Sagen Sie: „Atme tief, sag dir: ‚Das ist normal, ich weiß anderes.‘“ Lassen Sie es die Frage nochmal lesen oder überspringen und später zurückkommen. In mündlichen Prüfungen üben Sie Sätze wie: „Können Sie die Frage wiederholen?“ Beispiel: Simulieren Sie zu Hause eine Matheaufgabe, die Ihr Kind überspringt und später löst. Für panikanfällige Kinder üben Sie das Überspringen vorher.
- **Selbstbestärkung:** Schreiben Sie mit Ihrem Kind 2–3 positive Sätze auf, z. B. „Ich habe geübt, ich kann das!“ oder „Fehler sind okay!“. Lesen Sie diese morgens vor der Prüfung laut vor. Bei Angst soll Ihr Kind einen Satz im Kopf wiederholen. Beispiel: Schreiben Sie „Ich bin gut vorbereitet!“ auf einen Zettel. Für Kinder mit geringem Selbstwert formulieren Sie die Sätze gemeinsam.

**Tipp für Eltern:** Üben Sie die Techniken spielerisch, z. B. als „Mut-Minute“ vor dem Schlafengehen. Bestärken Sie Ihr Kind, z. B. „Ich bin stolz, wie ruhig du atmest!“, und vermeiden Sie Sätze wie „Du musst dich beruhigen“, um Druck zu vermeiden.

---

## 4. Emotionsregulation zu Hause

Emotionsregulation hilft Ihrem Kind, Gefühle zu verstehen und positive Emotionen zu fördern. Unterstützen Sie es mit einfachen Übungen, die an seine emotionale Stärke angepasst sind.

### Schritte für Sie:

- **Gefühletagebuch:** Führen Sie mit Ihrem Kind ein Gefühletagebuch. Lassen Sie es abends aufschreiben, wie es sich beim Lernen gefühlt hat, z. B. „Ich war stolz, weil ich fünf Aufgaben geschafft habe“ oder „Ich war gestresst, weil ich etwas nicht verstand“. Notieren Sie, was gut lief („Karteikarten haben geholfen“) und was schwer war („Ich war abgelenkt“). Schreiben Sie eine Idee für morgen, z. B. „Ohne Handy lernen“. Beispiel: Am 19. April schreibt Ihr Kind: „Ich war nervös, aber später stolz. Morgen lerne ich in meinem Zimmer.“ Für jüngere Kinder malen Sie Smileys für Gefühle.
- **Belohnungen:** Planen Sie mit Ihrem Kind Belohnungen, um Lernen attraktiv zu machen. Wählen Sie kleine Belohnungen pro Lerntag, z. B. „15 Minuten Spielen“, und schreiben Sie sie in den Wochenplan, z. B. „Nach 30 Minuten Lernen: draußen spielen“. Planen Sie eine größere Belohnung nach der Prüfung, z. B. „Kinobesuch“. Beispiel: Dienstag nach dem Lernen Hundespielen, nach dem Test Pizza mit der Familie. Für Kinder mit geringer Motivation erhöhen Sie tägliche Belohnungen.
- **Gespräche:** Ermutigen Sie Ihr Kind, über Gefühle zu sprechen. Fragen Sie: „Wie fühlst du dich wegen der Prüfung?“ und hören Sie zu, ohne zu bewerten. Bieten Sie Hilfe an, z. B. „Sollen wir Vokabeln üben?“. Planen Sie ein Treffen nach der Prüfung, z. B. „Lass uns im Park spielen“. Beispiel: Wenn Ihr Kind sagt „Ich bin nervös wegen Mathe“, antworten Sie: „Das ist okay, lass uns zusammen üben.“ Für schüchterne Kinder starten Sie mit kurzen Gesprächen.

**Tipp für Eltern:** Zeigen Sie Verständnis, z. B. „Ich weiß, dass Prüfungen aufregend sind“, und feiern Sie kleine Erfolge, z. B. „Toll, dass du deine Gefühle aufgeschrieben hast!“. Vermeiden Sie Vergleiche mit anderen Kindern.

---

## 5. Prüfungssimulation zu Hause

Simulationen machen die Prüfung vertraut und reduzieren Ängste. Helfen Sie Ihrem Kind, Tests und mündliche Abfragen zu üben.

### Schritte für Sie:

- **Schriftliche Tests:** Wählen Sie mit Ihrem Kind 3–5 Aufgaben aus dem Schulmaterial, z. B. Matheaufgaben. Stellen Sie einen Timer auf die Prüfungszeit, z. B. 20 Minuten, und lassen Sie Ihr Kind die Aufgaben ohne Schummeln lösen. Überprüfen Sie gemeinsam die Antworten und

notieren Sie, was gut lief und was geübt werden muss. Wiederholen Sie 2-3 Mal vor der Prüfung. Beispiel: Simulieren Sie einen Englischtest mit 10 Vokabeln und 5 Fragen in 15 Minuten. Für ängstliche Kinder starten Sie mit 2 Aufgaben.

- **Mündliche Prüfungen:** Fragen Sie Ihr Kind wie in einer mündlichen Prüfung ab, z. B. „Erkläre, was ein Bruch ist“. Üben Sie, ruhig und klar zu antworten. Wenn Ihr Kind etwas nicht weiß, soll es sagen: „Könntest du die Frage wiederholen?“ oder „Ich weiß das gerade nicht, aber ich weiß, dass...“. Üben Sie 10 Minuten täglich in der Woche vor der Prüfung. Beispiel: Fragen Sie zu Geschichtsthemen, und Ihr Kind antwortet laut. Für Kinder mit Redeangst beginnen Sie mit kurzen Fragen.

**Tipps für Eltern:** Machen Sie die Simulation entspannt, z. B. mit einem Lächeln und Lob wie „Super, dass du geantwortet hast!“. Vermeiden Sie strenge Korrekturen,

## **Beruhigungstechniken und Emotionsregulation für Eltern zur Unterstützung von Kindern mit Prüfungs- und Lernängsten**

Die folgenden Strategien helfen Ihnen, Ihr Kind bei der Bewältigung von Prüfungsangst, Blackouts und emotionalen Herausforderungen zu unterstützen. Sie sind kindgerecht, an individuelle Bedürfnisse anpassbar und fördern langfristig Selbstvertrauen und Emotionsregulation. Die Übungen berücksichtigen affektive (Gefühle wie Angst), kognitive (Sorgen, Grübeleien) und physiologische (Herzrasen, Zittern) Komponenten der Angst. Sie können gemeinsam mit Ihrem Kind umgesetzt werden, um Ängste zu reduzieren und eine positive Lernumgebung zu schaffen.

---

### **3. Beruhigungstechniken bei Blackouts oder Prüfungsangst**

Blackouts und Prüfungsangst können mit einfachen Techniken bewältigt werden, die physiologische Symptome lindern und das Vertrauen Ihres Kindes stärken. Helfen Sie Ihrem Kind, diese Übungen regelmäßig zu Hause zu üben, um sie in stressigen Momenten anzuwenden. Passen Sie die Techniken an das Angstniveau Ihres Kindes an, z. B. kürzere Übungen bei leichter Nervosität.

#### **Schritte für Sie:**

- **Atemübung:** Zeigen Sie Ihrem Kind eine einfache Atemtechnik, um das Herz zu beruhigen. Lassen Sie es aufrecht sitzen, eine Hand auf den

Bauch legen und vier Sekunden durch die Nase einatmen (Bauch hebt sich), vier Sekunden halten und vier Sekunden durch den Mund ausatmen. Wiederholen Sie dies 3–5 Mal (ca. 30 Sekunden). Üben Sie die Technik vor der Prüfung oder bei Nervosität, z. B. abends für 1 Minute. Für jüngere Kinder sagen Sie: „Puste, als würdest du eine Seifenblase ganz langsam machen.“ Für stark ängstliche Kinder reduzieren Sie auf zwei Wiederholungen. Vor mündlichen Prüfungen lassen Sie Ihr Kind leise summen oder Gähnen imitieren, um die Stimme zu lockern. Beispiel: Üben Sie die Atemübung täglich nach dem Lernen, um sie zur Gewohnheit zu machen. Dies senkt Anspannung und fördert Fokus.

- **Positive Visualisierung:** Helfen Sie Ihrem Kind, sich Erfolg vorzustellen, um Mut zu gewinnen. Lassen Sie es die Augen schließen und sich ausmalen, wie es nach der Prüfung erleichtert ist, z. B. „Ich spiele mit meinem Hund zu Hause.“ Beschreiben Sie gemeinsam den Ort (z. B. das Kinderzimmer) und die Gefühle (z. B. Freude). Sagen Sie: „Du schaffst das, und danach wird es toll!“ Üben Sie dies 1 Minute vor der Prüfung oder bei Angst. Beispiel: Stellen Sie sich gemeinsam vor, wie Ihr Kind nach dem Test mit Freunden ein Eis isst. Für Kinder mit starker Angst kürzen Sie die Visualisierung, z. B. nur den Moment des Hinausgehens. Für mündliche Prüfungen lassen Sie Ihr Kind sich vorstellen, wie es selbstbewusst antwortet. Dies steigert die Motivation und macht Ihr Kind fröhlicher.
- **Blackout-Management:** Üben Sie mit Ihrem Kind, bei einem Blackout ruhig zu bleiben. Sagen Sie: „Atme tief, wie bei der Atemübung, und sag dir: ‚Das ist normal, ich weiß anderes.‘“ Lassen Sie es die Frage nochmal lesen oder überspringen und später zurückkommen. In mündlichen Prüfungen üben Sie Sätze wie: „Können Sie die Frage bitte wiederholen?“ oder „Ich bin mit diesem Thema weniger vertraut, können wir zu einer anderen Frage gehen?“ Beispiel: Simulieren Sie zu Hause eine Matheaufgabe, die Ihr Kind überspringt und später löst. Für Kinder, die schnell paniken, üben Sie das Überspringen vorher, z. B. mit Karteikartenfragen. Wenn ein Prüfer in einer mündlichen Prüfung unfreundlich wirkt, sagen Sie Ihrem Kind: „Bleib höflich und denk: ‚Das hat nichts mit mir zu tun.‘“ Dies verhindert Panik und hält Ihr Kind im Prozess.
- **Selbstbestärkung:** Helfen Sie Ihrem Kind, einige Tage vor der Prüfung einen Bewältigungsplan mit 2–3 positiven Sätzen zu erstellen, z. B. „Ich habe geübt, ich kann das!“ oder „Fehler sind okay!“. Schreiben Sie diese auf einen Zettel und lesen Sie sie morgens vor der Prüfung gemeinsam laut vor. Bei Angst oder Blackout soll Ihr Kind einen Satz im Kopf wiederholen, z. B. „Ich bin gut vorbereitet.“ Beispiel: Schreiben Sie: „Ich bin gut vorbereitet, atme ruhig und schaffe das!“ Für mündliche Prüfungen fügen Sie hinzu: „Ich spreche klar und selbstbewusst.“ Für Kinder mit geringem Selbstwert formulieren Sie die Sätze gemeinsam.

Üben Sie selbstbewusstes Auftreten, z. B. aufrecht sitzen, freundlich lächeln und Blickkontakt halten. Dies stärkt das Vertrauen und reduziert Sorgen.

**Tipp für Eltern:** Machen Sie die Übungen spielerisch, z. B. als „Ruhe-Minute“ vor dem Schlafengehen. Loben Sie Ihr Kind, z. B. „Super, wie du die Atemübung machst!“, und vermeiden Sie Druck, indem Sie sagen: „Lass uns das einfach ausprobieren.“ Üben Sie regelmäßig, damit die Techniken in Stresssituationen automatisch abrufbar sind.

---

## 4. Emotionsregulation zu Hause

Emotionsregulation hilft Ihrem Kind, seine Gefühle zu verstehen und positive Emotionen zu fördern, was Ängste langfristig reduziert. Unterstützen Sie Ihr Kind mit einfachen, an seine emotionale Stärke angepassten Übungen, z. B. kürzere Reflexionen für Kinder, die sich schwer mit Gefühlen tun.

### Schritte für Sie:

- **Gefühletagebuch:** Führen Sie mit Ihrem Kind ein Gefühletagebuch, um Emotionen und Fortschritte zu reflektieren. Lassen Sie es jeden Abend aufschreiben, wie es sich beim Lernen gefühlt hat, z. B. „Ich war stolz, weil ich fünf Aufgaben geschafft habe“ oder „Ich war gestresst, weil ich etwas nicht verstand.“ Notieren Sie, was gut lief, z. B. „Die Karteikarten haben geholfen“, was schwer war, z. B. „Ich war abgelenkt“, und eine Idee für morgen, z. B. „Ich lerne ohne Handy.“ Helfen Sie, Gedanken aufzuzeichnen, die geholfen haben, z. B. „Ich habe viel geschafft“, oder gestört haben, z. B. „Ich werde nie fertig“, und überlegen Sie gemeinsam, wie sie umgedeutet werden können, z. B. „Ich mache Schritt für Schritt.“ Beispiel: Am 19. April schreibt Ihr Kind: „Ich war nervös, aber später stolz. Mind-Map hat Spaß gemacht, aber das Wohnzimmer war zu laut. Morgen lerne ich in meinem Zimmer.“ Für jüngere Kinder lassen Sie Smileys für Gefühle malen. Für Kinder, die wenig schreiben mögen, genügen zwei Sätze. Dies zeigt Fortschritte und macht Ängste kleiner.
- **Belohnungen:** Planen Sie mit Ihrem Kind Belohnungen, um Lernen attraktiv zu machen. Wählen Sie kleine Belohnungen für jeden Lerntag, z. B. „15 Minuten Spielen“, und schreiben Sie sie in den Wochenplan, z. B. „Nach 30 Minuten Lernen: draußen spielen.“ Planen Sie eine größere Belohnung nach der Prüfung, z. B. „Ein Kinobesuch.“ Beispiel: Dienstag nach dem Lernen Hundespielen, nach dem Test Pizza mit der Familie. Für Kinder mit geringer Motivation planen Sie zwei kleine Belohnungen pro Tag, z. B. „10 Minuten Musik hören und ein Stück Schokolade.“ Helfen Sie, die Belohnungen einzuhalten, z. B. indem Sie die Zeit fürs Spielen stoppen. Dies steigert die Motivation und macht Lernen fröhlicher.

- **Gespräche:** Ermutigen Sie Ihr Kind, über seine Gefühle zu sprechen. Fragen Sie abends: „Wie hast du dich heute beim Lernen gefühlt?“ oder „Gibt es etwas, worüber du reden möchtest?“ Hören Sie ohne zu bewerten zu, z. B. „Das klingt echt aufregend, erzähl mir mehr.“ Bieten Sie Unterstützung an, z. B. „Sollen wir Vokabeln zusammen üben?“ oder „Ich bin da, wenn du reden willst.“ Planen Sie ein Treffen nach der Prüfung, z. B. „Lass uns im Park spielen.“ Beispiel: Wenn Ihr Kind sagt: „Ich bin nervös wegen Mathe“, antworten Sie: „Das ist normal, lass uns zusammen ein paar Aufgaben üben.“ Für schüchterne Kinder starten Sie mit kurzen Gesprächen, z. B. „War heute etwas schwer?“ Dies gibt Ihrem Kind das Gefühl, nicht allein zu sein, und stärkt sein Vertrauen.

**Tipps für Eltern:** Zeigen Sie Empathie, z. B. „Ich verstehe, dass Prüfungen nervös machen“, und feiern Sie kleine Erfolge, z. B. „Toll, dass du deine Gefühle aufgeschrieben hast!“ Vermeiden Sie Sätze wie „Du musst dich zusammenreißen“, um Druck zu verhindern. Schaffen Sie eine offene Atmosphäre, in der Ihr Kind sich traut, über Ängste zu reden.

---

## 5. Prüfungssimulation zu Hause

Simulationen machen die Prüfung vertraut und reduzieren Ängste, indem sie Ihrem Kind zeigen, dass es vorbereitet ist. Unterstützen Sie Ihr Kind, schriftliche Tests und mündliche Abfragen zu üben, und passen Sie die Übungen an sein Angstniveau an, z. B. kürzere Simulationen für stark ängstliche Kinder.

### Schritte für Sie:

- **Schriftliche Tests:** Wählen Sie mit Ihrem Kind 3–5 Aufgaben aus dem Schulmaterial, z. B. Matheaufgaben oder Vokabeln. Stellen Sie einen Timer auf die Prüfungszeit, z. B. 15 Minuten, und lassen Sie Ihr Kind die Aufgaben ohne Schummeln lösen. Überprüfen Sie gemeinsam die Antworten und notieren Sie, was gut lief und was geübt werden muss. Wiederholen Sie die Simulation 2–3 Mal vor der Prüfung. Beispiel: Simulieren Sie einen Englischtest mit 10 Vokabeln und 5 Fragen in 15 Minuten. Für Kinder mit hoher Angst starten Sie mit 2 Aufgaben und verlängern die Zeit später. Loben Sie den Einsatz, z. B. „Super, dass du die Aufgaben probiert hast!“
- **Mündliche Prüfungen:** Fragen Sie Ihr Kind wie in einer mündlichen Prüfung ab, z. B. „Erkläre, was ein Bruch ist.“ Üben Sie, ruhig und klar zu antworten, auch wenn es nervös ist. Lassen Sie Ihr Kind aufrecht sitzen, freundlich lächeln und Blickkontakt halten. Wenn es etwas nicht weiß, soll es sagen: „Könntest du die Frage bitte wiederholen?“ oder „Ich weiß das gerade nicht, aber ich weiß, dass...“. Wenn die Frage unklar ist, üben Sie: „Meinst du, wie man Brüche addiert?“ Üben Sie 10 Minuten täglich in der Woche vor der Prüfung. Beispiel: Fragen Sie zu Geschichtsthemen, und Ihr Kind antwortet laut. Für Kinder mit Redeangst beginnen Sie mit einer

vertrauten Person und kurzen Fragen. Bestärken Sie, z. B. „Toll, wie klar du geantwortet hast!“

- **Wiederholung:** Helfen Sie Ihrem Kind, den Stoff regelmäßig zu wiederholen, um ihn im Kopf zu behalten. Gehen Sie das Gelernte am selben Tag, am nächsten Tag, am Wochenende und vor der Prüfung durch. Beispiel: Wiederholen Sie Vokabeln abends kurz, am nächsten Morgen und am Sonntag ausführlich. Wechseln Sie zwischen Themen, z. B. Mathe, dann Englisch, um Verwechslungen zu vermeiden. Für Kinder, die schnell vergessen, planen Sie tägliche 5-Minuten-Wiederholungen. Dies gibt Sicherheit und reduziert Sorgen.

**Tipp für Eltern:** Halten Sie Simulationen entspannt, z. B. mit einem Lächeln und Sätzen wie „Lass uns einfach üben, es muss nicht perfekt sein.“ Vermeiden Sie strenge Korrekturen, sondern sagen Sie: „Lass uns das zusammen anschauen.“ Feiern Sie Fortschritte, z. B. „Du hast schon viel sicherer geantwortet!“

---

## 6. Umgang mit Prokrastination

Prokrastination verstärkt Ängste durch Zeitdruck. Unterstützen Sie Ihr Kind, mit kleinen Aufgaben zu starten, um Aufschieben zu vermeiden.

### Schritte für Sie:

- Helfen Sie Ihrem Kind, eine einfache Aufgabe zu wählen, z. B. „Fünf Vokabeln schreiben“, und sofort zu beginnen. Belohnen Sie es danach, z. B. mit „10 Minuten Musik hören.“ Setzen Sie einen Timer für 5 Minuten und sagen Sie: „Lass uns nur kurz anfangen.“ Beispiel: Schreiben Sie gemeinsam zwei Matheaufgaben in 5 Minuten, dann machen Sie eine Pause. Wiederholen Sie solche Mini-Starts täglich, um Lernen zur Gewohnheit zu machen.
- Lassen Sie Ihr Kind im Gefühlstagebuch notieren, wenn es aufgeschoben hat, z. B. „Ich habe gezögert, weil ich nervös war“, und überlegen Sie gemeinsam, wie es morgen starten kann, z. B. „Mit einer Karteikarte anfangen.“
- Für Kinder mit starker Prokrastination unterstützen Sie den Start, z. B. „Lass uns die erste Aufgabe zusammen machen.“ Wenn es nicht besser wird, schlagen Sie vor, mit einem Lehrer oder Berater zu sprechen.
- Loben Sie jeden Start, z. B. „Super, dass du angefangen hast!“, um das Gefühl von Fortschritt zu fördern. Dies reduziert Stress und gibt Ihrem Kind Kontrolle.

**Tipp für Eltern:** Seien Sie geduldig und vermeiden Sie Vorwürfe wie „Warum fängst du nicht an?“. Motivieren Sie stattdessen, z. B. „Ich helfe dir, den Anfang

zu machen.“ Zeigen Sie Verständnis, z. B. „Manchmal ist der Start schwer, das schaffen wir zusammen.“

---

## Zusammenfassung

Mit diesen Schritten können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, Prüfungs- und Lernängste zu bewältigen:

- **Beruhigungstechniken:** Üben Sie Atemübungen (4-4-4-Atmung, Summen), positive Visualisierung, Blackout-Management (Fragen überspringen, nachfragen) und Selbstbestärkung („Ich kann das!“) mit selbstbewusstem Auftreten (Blickkontakt, Lächeln), angepasst an das Angstniveau Ihres Kindes.
- **Emotionsregulation:** Führen Sie ein Gefühlstagebuch, um Gefühle und Fortschritte zu reflektieren, planen Sie Belohnungen (z. B. Spielen, Kinobesuch) und fördern Sie Gespräche über Gefühle, um Unterstützung zu bieten.
- **Prüfungssimulation:** Simulieren Sie schriftliche Tests und mündliche Abfragen, wiederholen Sie den Stoff regelmäßig und passen Sie die Übungen an das Angstniveau an.
- **Prokrastination:** Starten Sie mit kleinen Aufgaben, nutzen Sie 5-Minuten-Timer, belohnen Sie Fortschritte und reflektieren Sie Aufschieben im Gefühlstagebuch.

Diese Ansätze stärken das Selbstvertrauen Ihres Kindes, reduzieren Stress und fördern Lernfreude. Loben Sie Fortschritte, bleiben Sie geduldig und schaffen Sie eine unterstützende Atmosphäre, z. B. durch offene Gespräche und spielerische Übungen. So helfen Sie Ihrem Kind, entspannter zu lernen und Ängste nachhaltig zu überwinden.