

Bericht in: www.gesund-in-ooe.at, 02.07.2012

Gesundheits-News aus Oberösterreich



02.07.2012

Ferienstart und Umgang mit schlechten Noten

Endlich ist der lang ersehnte Schulschluss da. Für einige Kinder bringt das Ende des Schuljahres jedoch negative Noten. Wie soll nun in den Ferien damit umgegangen werden?

„Wichtig ist, dass sich die Kinder in den ersten 3 bis 4 Ferienwochen gut erholen können. Das Thema Noten sollte in dieser Zeit hinten anstehen, Schuldzuweisungen und Verurteilungen sind fehl am Platze. Es gilt den Kindern seelischen und körperlichen Freiraum zu ermöglichen, damit sie wieder für das neue Schuljahr auftanken können. Eltern sollten dies mit den Kindern besprechen, dass sie diese 3-4 Wochen auch wirklich genießen können und genießen sollen“, sagt **Mag. Dr. Martin Pachinger**, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Leiter der Beratungsstelle des Kinderhilfswerks in Linz.

„Es wäre schön, wenn die Eltern gemeinsame Unternehmungen mit ihren Kindern starten: ob ins Freibad, in den Zoo oder zum Wandern. Die Kinder sollen keinesfalls auf sich alleine gestellt sein. Anfang August sollten die Schulsachen wieder hervorgeholt werden. Es ist für Kinder eine große Unterstützung einen Lernplan zu haben, welchen die Eltern gemeinsam mit ihrem Kind erstellen. Dieser Plan gibt Struktur im Sinne einer Zeitschiene, wann welcher Lernstoff zu üben ist.“ Zu Beginn empfiehlt Pachinger eine „Analyse“ der negativen Note stehen, um gezielt an Verbesserungen arbeiten zu können. „Diese Analyse soll frei sein von Vorwürfen und Schuldzuweisungen. Ein Teil dieses Lernplans sind konkrete Überprüfungen des Lernstoffs. Ziel dieser Überprüfungen ist nicht Kontrolle, sondern dass das Kind lernt, sich selbst besser einschätzen zu können und in der Folge Sicherheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.“

Nicht selten hätten die Kinder Motivationsprobleme sich aufzuraffen und ihren Lernplan auch umzusetzen. „Verbote wie Streichen von Fernsehen und PC sind wenig hilfreich. Eltern sollten versuchen ihr Kind mit Unterstützung, Begleitung, Lob und der einen oder anderen (nicht übertriebenen) Belohnung zu motivieren“, so Pachinger.

Eltern sollten mit ihrem Kind auch über die Ängste vor der anstehenden Prüfung sprechen. Es gelte zu vermitteln, dass es ganz normal ist, wenn man vor einer wichtigen Prüfung aufgeregt ist – man aber als Elternteil immer da sein wird – auch wenn die Prüfung daneben gehen sollte. Kinder sollen immer das Gefühl haben mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine zu sein.

Ist der Tag X der Prüfung gut überstanden, dann wäre es sinnvoll, wenn die Eltern gemeinsam mit ihrem Kind eine Lernstruktur für das kommende Schuljahr erarbeiten, um für das neue Schuljahr gut gerüstet zu sein. Es wäre ja schön, wenn das neue Schuljahr positiv abgeschlossen wird.