



## **Notendruck – was tun?**

Schuldienste Rontal

Ines Holzmann

Schulpsychologin, M.Sc. Psychologin FSP

<https://www.ebikon.ch/schuldienste-rontal>

## Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?

- Kinder sind von klein auf Experten die Haltung der Erwachsenen insbesondere ihrer Eltern zu lesen.
- Deshalb ist es im Umgang mit Kindern besonders wichtig auf die eigene Haltung zu achten.
- Mit unserer eigenen Haltung regulieren wir die Haltung der Kinder. Das heißt den Kindern hilft es am meisten wenn wir in solch herausfordernden Situationen ruhig bleiben können. Dann können wir auch am besten auf die Kinder eingehen.



**Ruhig bleiben**

# Was wenn ich als Elternteil nicht ruhig bleiben kann bei einer schlechten Note, da ich mir Sorgen um die Zukunft meines Kindes mache?



**Bewusstsein entwickeln:** Wie wirken die Sorgen auf mein Kind? In welchen Situationen kommen sie zum Vorschein? Wie reagiere ich, wie reagiert mein Kind?



**Verantwortung übernehmen:** Es ist nicht die Aufgabe des Kindes Sie zu beruhigen.



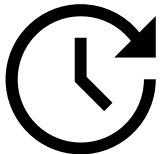
**Strategien im Umgang mit den eigenen Ängsten entwickeln**

# Strategien im Umgang mit den eigenen Ängsten



## Expressives Schreiben

<https://www.youtube.com/watch?v=dAsFwafhtjA&t=1s>

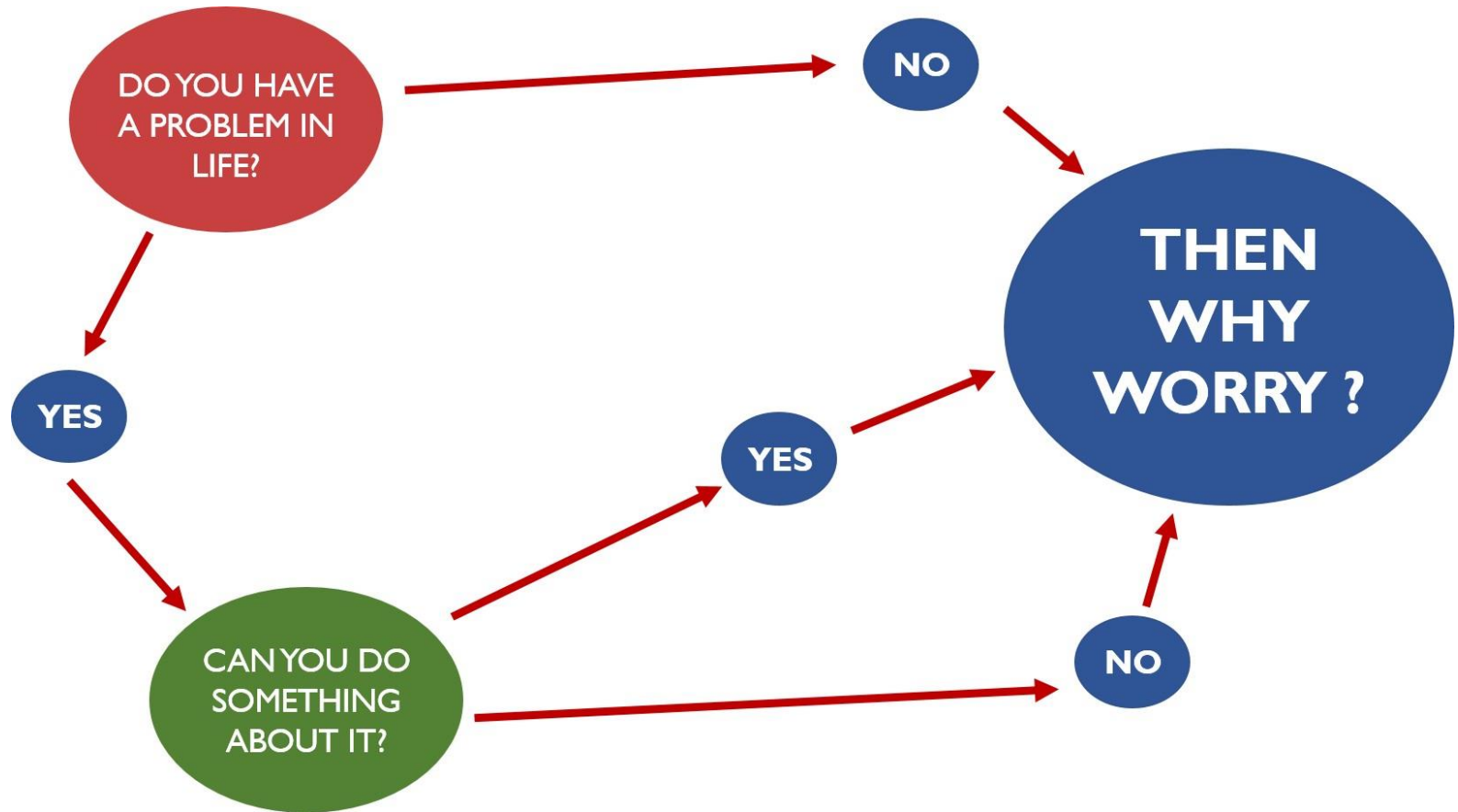


## Zeithorizont verändern

Wie schlimm ist die schlechte Note in 10 Jahren?



## Akzeptanz



<https://www.youtube.com/watch?v=ngLEhVU1Ezk>

# Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



**Ruhig bleiben**



**Verständnis zeigen und trösten**

# Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



**Verständnis zeigen und trösten**

## Bei Misserfolgen für das Kind da sein

Den Misserfolg nicht kleinreden („das ist doch nicht so schlimm“), sondern:

- Auf die Gefühle des Kindes eingehen / Fragen, was ihm nun gut tun würde
- Das Kind annehmen und ihm zugestehen, dass es schwer ist, immer wieder Misserfolge zu erleben
- Ein Ritual entwickeln, um mit Rückschlägen und Misserfolgen umzugehen



# Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



**Ruhig bleiben**



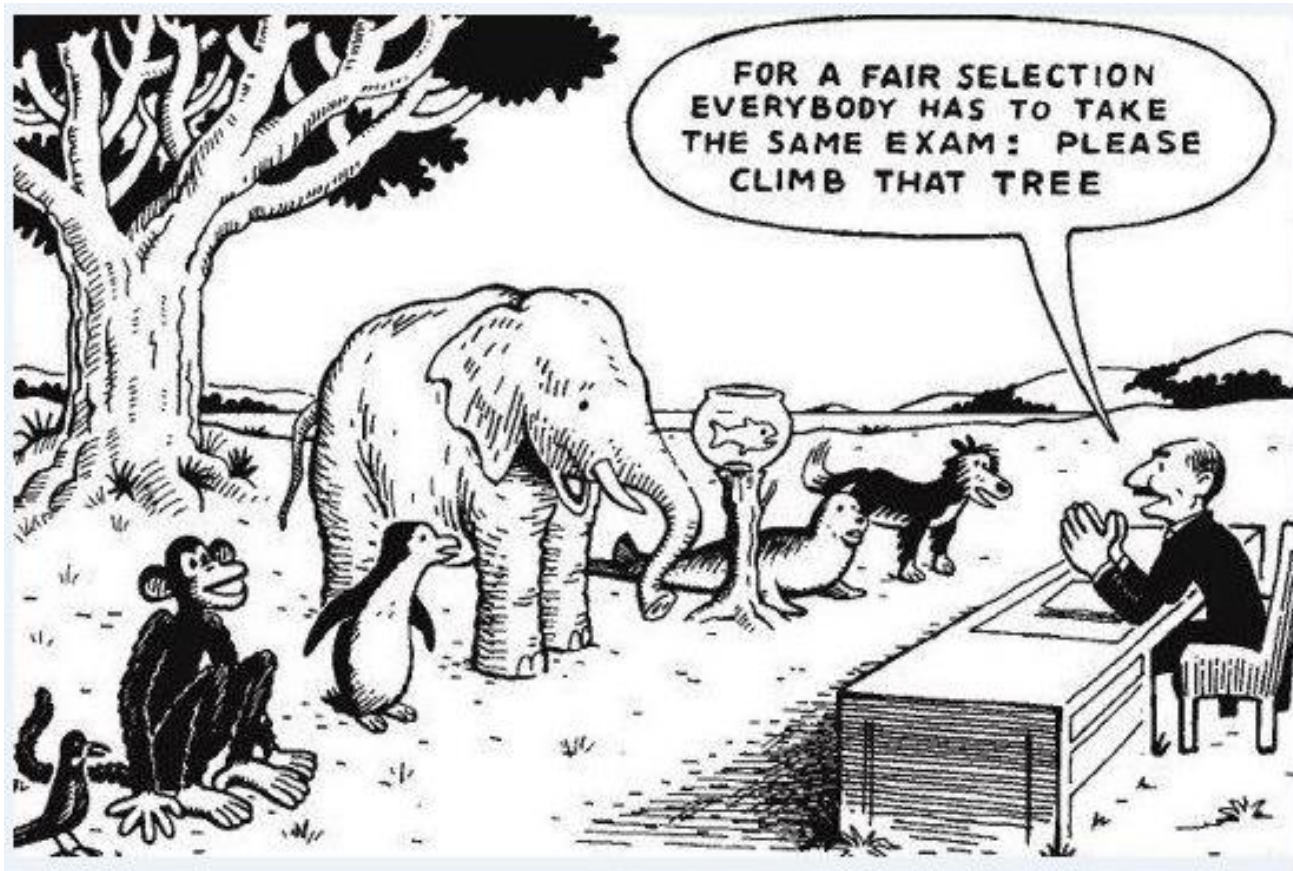
**Verständnis zeigen und trösten**



**Anstrengung erwarten und  
kleine Fortschritte sehen**



# Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



## Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?

- Benotungen sind nicht immer fair. Die Note bewertet die Leistung des Kindes. Das Kind kann die Leistung und damit die Note nicht vollständig kontrollieren (es hängt von Glück, Begabung und vielen anderen Faktoren ab).
- Für das Kind ist es wichtig zu erfahren, dass es wertvoll ist auch wenn es nichts leistet, man hat es gerne einfach weil es so ist wie es ist auch wenn es nichts leistet.
- Bei schlechten Noten kann man dem Kind vermitteln: „Ich verstehe, dass du enttäuscht bist, aber mich als deine Mutter oder dein Vater bringt diese Note nicht durcheinander. Für mich bist du als Mensch wertvoll, egal wie gut du bist und du wirst deinen Weg gehen, da bin ich mir sicher.“

## Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?

- Was das Kind aber kontrollieren und beeinflussen kann ist seine Anstrengung (z.B. kann es an 3 Tagen 30 min für Matheprüfung lernen). Da braucht es eine klare Erwartung von Ihnen als Eltern an ihr Kind das es sich bemüht, anstrengt und übt. «Durch Anstrengung kannst du dich verbessern, auch wenn es kleine Fortschritte sind», zeigen sie ihre Freude über kleine Fortschritte indem sie die Anstrengung des Kindes sehen & Verbesserungen wertschätzen.
- Dabei vermitteln sie ihrem Kind: wir lassen uns von Misserfolgen nicht aus der Bahn werfen und üben mutig weiter. Entsprechend dem Sprichwort:

Lerne für das **Leben** nicht für den Test.

# Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



**Ruhig bleiben**



**Verständnis zeigen und trösten**



**Anstrengung erwarten und  
kleine Fortschritte sehen**



**Nach Lösungen suchen**

# Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



## Nach Lösungen suchen

- In einem nächsten Schritt suchen sie mit dem Kind nach einer Lösung. Indem zeigen sie ihrem Kind, dass es sich verbessern kann und der Situation nicht hilflos ausgeliefert ist.
- Man kann herausfinden woran es liegt das es eine schlechte Note hatte und was es beim nächsten Mal anders machen könnte. So erlebt das Kind Selbstwirksamkeit (es kann selber etwas bewirken), was besonders wichtig für einen guten Selbstwert ist.

# Vergleich mit Gleichaltrigen



- Vergleiche mit Gleichaltrigen und Geschwistern sind ab dem Grundschulalter normal, die Kinder lernen dabei ihre Stärken & Schwächen kennen.
- Es hilft auf die Gefühle vom Kind einzugehen anstatt auf den Vergleich; «du fühlst dich gerade dumm, was würde dir jetzt guttun?»
- Dagegen zu halten mit beispielweise «du bist nicht dumm» führt oft zu Endlosdiskussion, was wenig hilfreich ist.
- Wenn sie das Kind versuchen aufzumuntern beispielsweise mit «du bist dafür besser im Sport», bleiben sie im Vergleich und zeigen das besser zu sein doch wichtig ist. Ausserdem teilen sie dem Kind damit eine fixe Rolle zu «der Sportler» vs. «der gute Schüler», was sich negativ auf die Anstrengungsbereitschaft des Kindes auswirken kann.

## Quelle: <https://www.mit-kindern-lernen.ch/>

- <https://www.youtube.com/watch?v=3mrHBAYahr0&t=34s>
- <https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen/341-wir-machen-keinen-druck-elterliche-sorgen>
- <https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen/323-schafft-mein-kind-das-gymi>
- <https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/buchtipps-jugendliche/332-lerntipps-fuer-jugendliche-filmserie-adi-jess-2>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OWoFhCDimMo>