

Schulangst – Eine Elterninformation der Schulpsychologie Bonn

Wie kann Schulangst aussehen?

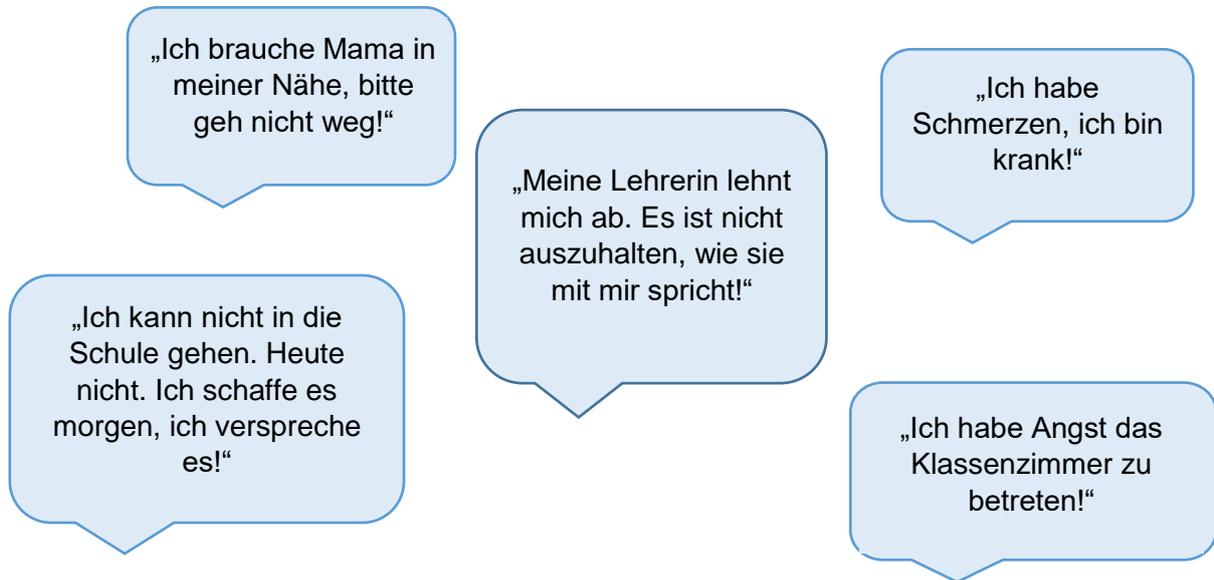
Justus (8) war seit zwei Wochen nicht mehr in der Schule. Vor den Herbstferien war Justus durch einen hartnäckigen Infekt häufig krank und hat deswegen über Wochen hinweg immer wieder tageweise im Unterricht gefehlt. In letzter Zeit klagt er morgens über Bauchschmerzen und Übelkeit. Justus sagt, dass er gerne zur Schule gehen möchte, aber wenn die Übelkeit so stark werde, habe er Angst sich im Klassenraum erbrechen zu müssen. Deswegen verkriecht sich Justus morgens in seinem Bett bis es ihm besser geht. Dann hat die Schule schon angefangen. Justus ist traurig und sagt, dass er es morgen bestimmt schaffen werde in die Schule zu gehen ...

Mia (14) hat es in letzter Zeit nicht gut in der Schule ausgehalten. Sie kam oft früher nach Hause zurück und weinte dann. Sie berichtet, sich in der Pause auf der Toilette eingeschlossen zu haben und es danach nicht mehr geschafft zu haben, ins Klassenzimmer zurückzukehren. Jetzt will Mia gar nicht mehr zur Schule gehen. Sie weigert sich, morgens aufzustehen und beginnt laut zu weinen und zu schreien, sobald ihre Eltern sie in die Schule bringen wollen. Mia gibt an, dass sie sich in der Klasse nicht wohlfühle und deswegen nicht mehr dorthin möchte ...

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum Kinder es nicht mehr schaffen, in die Schule zu gehen. Jedes Kind, jede Familie und jede Situation sind einzigartig. Dennoch finden sich oft Gemeinsamkeiten.

Handreichung „Eltern-Information Schulangst“

Falls Ihr Kind Schwierigkeiten hat in die Schule zu gehen, kommen Ihnen vielleicht manche der folgenden Sätze bekannt vor?



Häufig wollen Kinder aus Angst nicht in die Schule gehen. Sie haben zum Beispiel Angst zu versagen, nicht gemocht zu werden oder sich ohne die Eltern verloren zu fühlen.

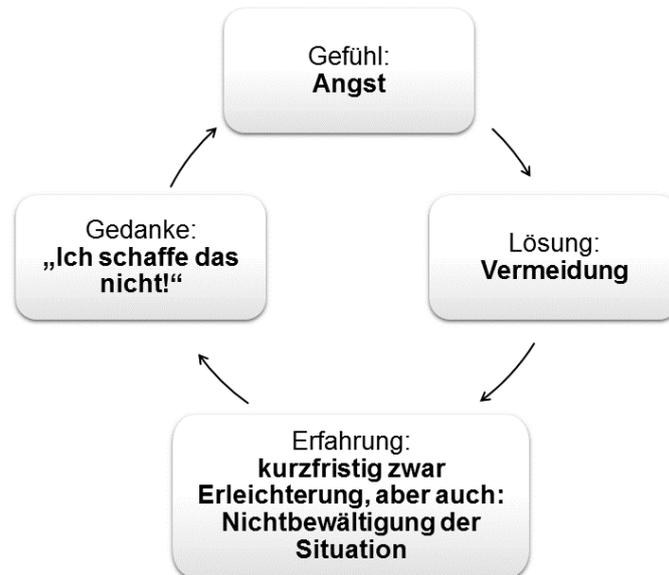
Manchmal ist es schwer zu erkennen, warum Kinder oder Jugendliche es nicht mehr schaffen, in die Schule zu gehen. Sie können ihre Ängste nicht benennen oder verstehen selbst nicht, was mit ihnen los ist.

Manche klagen am Abend zuvor oder morgens über starke körperliche Beschwerden wie Übelkeit, Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen.

Andere Kinder oder Jugendliche zittern, haben vielleicht das Gefühl, keine Kraft für den Tag zu haben, sich nicht konzentrieren zu können oder sogar keine Luft mehr zu bekommen. Dies hat meist keine körperlichen Ursachen: Es handelt sich um körperliche Begleiterscheinungen der Angstgefühle.

Handreichung „Eltern-Information Schulangst“

Geht das Kind dann nicht in die Schule, verschwindet die Angst beim Kind sofort und Erleichterung macht sich breit. Da die angstauslösende Situation nun aber nicht „durchlebt“ und bewältigt wurde, erscheint sie am Abend und am nächsten Tag noch bedrohlicher. Ein Teufelskreis aus Angst und Vermeidung entsteht und lässt den Schulbesuch immer schwieriger erscheinen. Die Hürde wächst:

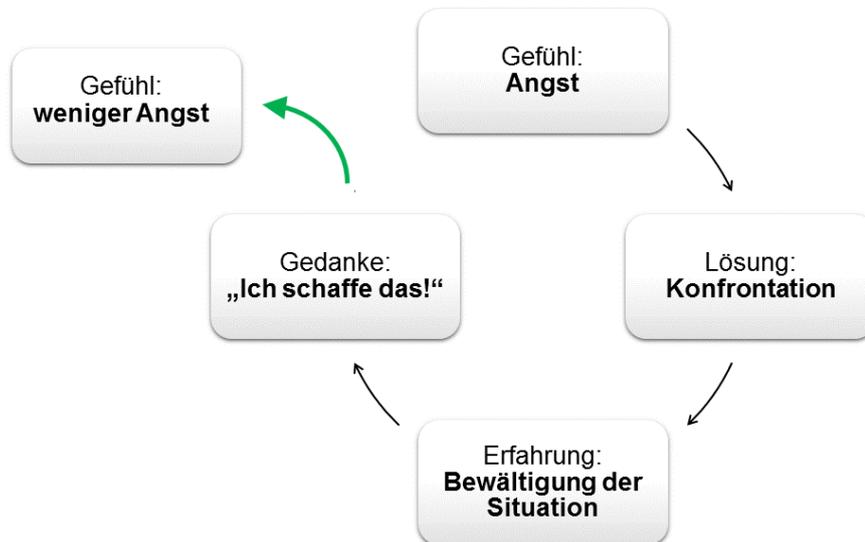


Durch das schulvermeidende Verhalten des Kindes geraten auch die Eltern unter Druck. Häufig fühlen sie eine Mischung aus Verunsicherung, Angst, Ohnmacht und Wut.

Diese Gefühle zeigen sich dann auch im Verhalten der Eltern: Sie schwanken nicht selten zwischen Beschwichtigung, Überreden-Wollen, Mit-Belohnung-Locken, Drohen, Schreien und wenn alles nichts hilft Nachgeben/Resignieren. Diese Gefühle und Reaktionen sind normal und werden von den meisten Eltern so erlebt.

Handreichung „Eltern-Information Schulangst“

Die große Aufgabe der Eltern besteht nun darin, sich von der Angst nicht anstecken zu lassen. Sie müssen standhaft bleiben, auch wenn das Kind mit allen Mitteln versucht, den Schulbesuch zu vermeiden. Denn nur durch das „Aushalten“ der Angst und das Erleben des Schulbesuchs kann die Angst wieder kleiner werden.



Was kann helfen?

Wenn Ihr Kind Ängste entwickelt hat, in die Schule zu gehen, ist es wichtig, sich diesen schnell zu stellen. Hier geben wir Ihnen ein paar Ideen für das weitere Vorgehen an die Hand, die für die meisten Eltern hilfreich sind.

Bitte zögern Sie nicht, sich zusätzlich Unterstützung zu holen. Wie diese aussehen kann und welche Anlaufstelle passend für Sie ist, entscheiden Sie selbst.

1. Ärztliche Abklärung

Wir empfehlen als ersten Schritt, sich an den Kinderarzt/die Kinderärztin zu wenden, um körperliche oder andere akut behandlungsbedürftige Ursachen ausschließen zu können. Ist dies erfolgt, können Sie sicher sein, dass diese Ängste erst besser werden, wenn Ihr Kind wieder regelmäßig die Schule besucht.

2. Die Schule informieren

Nehmen Sie Kontakt zur Schule auf und suchen sie gemeinsam nach Lösungen. Es ist hilfreich, eine feste Ansprechperson zu haben, mit der Sie sich regelmäßig austauschen und feste Absprachen treffen.

Gehen Sie mit der Schule in den Austausch und sammeln Sie Ideen, wie Sie Ihr Kind für den Schulalltag stark machen! Zusammen können Sie viel erreichen.

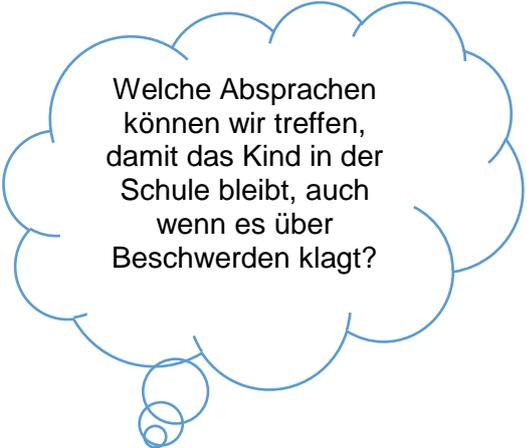
Es ist hilfreich, dabei folgende Fragen zu besprechen:

Gestaltung des ersten Schultages nach einer langen Fehlzeit: Was ist zu beachten? Wie wird der Tag ablaufen?

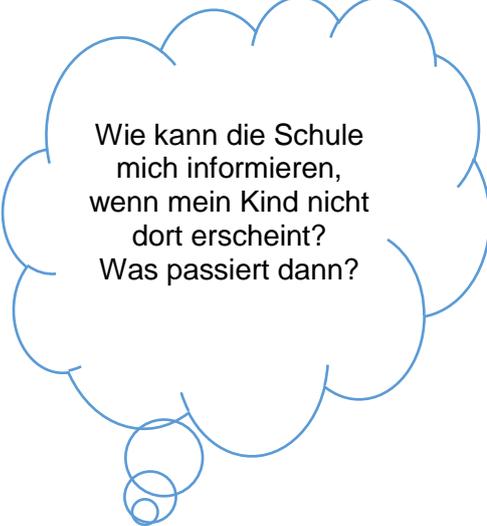
Was kann helfen, damit das Kind sich wohler in der Schule fühlt?

Nimmt das Kind direkt wieder den ganzen Tag am Unterricht teil oder erhöhen wir schrittweise die Anwesenheitsdauer (Kurzbeschulung)?

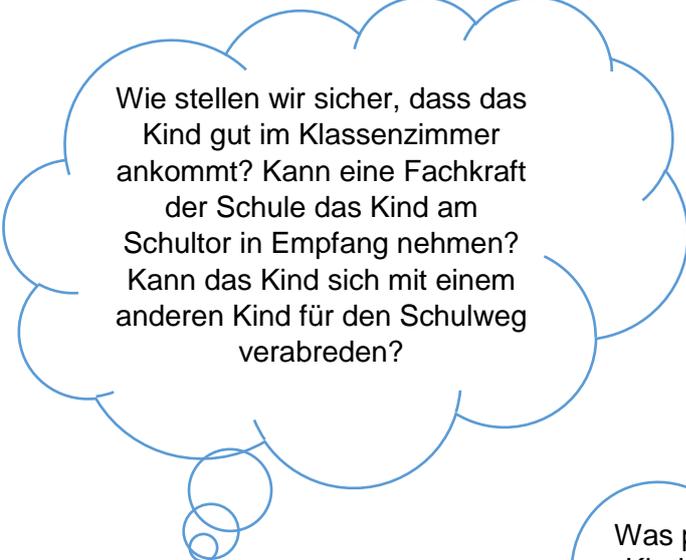
Handreichung „Eltern-Information Schulangst“



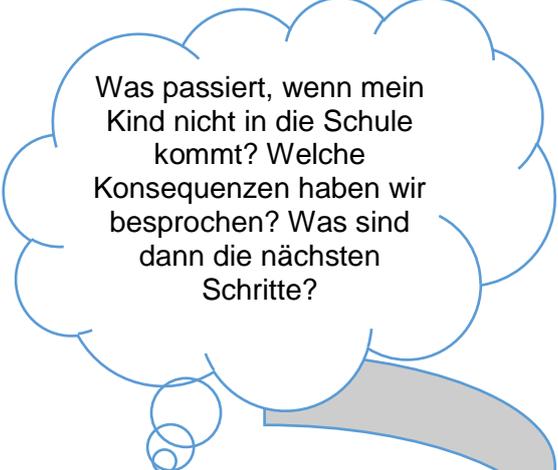
Welche Absprachen können wir treffen, damit das Kind in der Schule bleibt, auch wenn es über Beschwerden klagt?



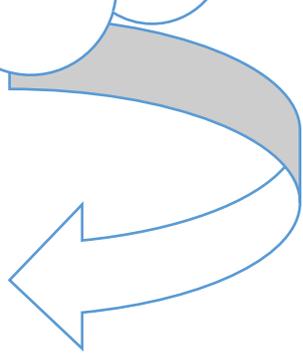
Wie kann die Schule mich informieren, wenn mein Kind nicht dort erscheint? Was passiert dann?



Wie stellen wir sicher, dass das Kind gut im Klassenzimmer ankommt? Kann eine Fachkraft der Schule das Kind am Schultor in Empfang nehmen? Kann das Kind sich mit einem anderen Kind für den Schulweg verabreden?



Was passiert, wenn mein Kind nicht in die Schule kommt? Welche Konsequenzen haben wir besprochen? Was sind dann die nächsten Schritte?



3. Den Schultag gestalten

Nachdem alle Beteiligten besprochen haben, wann und wie das Kind zur Schule kommen wird, ist es wichtig, sich an diesen Plan zu halten.

Hat Ihr Kind Veränderungswünsche, so können Sie ein Gespräch mit der Schule vereinbaren und diese dort klären. Morgens und auf dem Weg zur Schule sollten die getroffenen Absprachen nicht mehr diskutiert werden.

Auch wenn Ihr Kind an Beschwerden wie Bauch-, Kopfschmerzen oder Übelkeit leidet, ist es hilfreich, es zum Schulbesuch zu ermutigen.

Schreiben Sie Ihrem Kind keine Entschuldigung. Im Zweifel lassen Sie die Beschwerden immer ärztlich abklären.

Manchmal wünschen sich Kinder mit Schulangst, dass die Eltern während des Unterrichts in der Nähe bleiben. Denken Sie daran, dass dies Ihrem Kind nicht hilft, sondern eher zu einer Verstärkung der Angst führen kann.

Schafft Ihr Kind es nicht, zur Schule zu gehen, weil es sich krank fühlt, sagen Sie alle Termine (bis auf medizinisch/therapeutische) für den Tag ab. Auch wenn die Symptome sich später wieder bessern, gilt das Kind den gesamten Tag als krank. Damit sind keine Aktivitäten oder Verabredungen möglich.

In der Zeit, in der das Kind eigentlich Unterricht hätte, sollte es sich zuhause mit dem Lernstoff beschäftigen. Verhindern Sie alle anderen Aktivitäten und die Nutzung digitaler Medien während der Unterrichtszeit und bis das Kind seine Schulaufgaben erledigt hat.

4. Wo finde ich Unterstützung?

Familie oder Freunde können helfen, indem sie Ihnen zuhören oder Ihr Kind zur Schule begleiten.

In der Schule können Sie und Ihr Kind durch **Lehrkräfte** und die **Schulsozialarbeit** unterstützt werden.

Familien- und Erziehungsberatungsstellen helfen den Familien, mit der Situation umzugehen und die Belastungen im Familienalltag gut zu meistern.

Die **Schulpsychologie** berät Familien und Schulen, wie ein Wiedereinstieg in die Schule gut gelingen kann.

Auch der **Fachdienst für Familien** kann im Alltag unterstützen oder zusätzliche Unterstützungsmaßnahmen anbieten.

Vielen Kindern hilft eine zusätzliche **therapeutische Unterstützung**. Dafür können Sie sich an niedergelassene Kinder- und Jugendtherapeut*innen, Psychiater*innen, Psychiatrische Kliniken oder Psychiatrische Tageskliniken wenden.