



Notendruck – was tun?

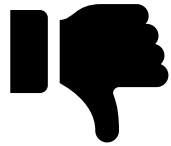
Schuldienste Rontal

Ines Holzmann

Schulpsychologin, M.Sc. Psychologin FSP

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

Experiment



- Was mache ich in dieser Situation?
- Was sage ich meinem Kind?

Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



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.



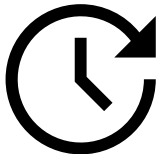
Strategien im Umgang mit den eigenen Ängsten entwickeln

Strategien im Umgang mit den eigenen Ängsten



Expressives Schreiben

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

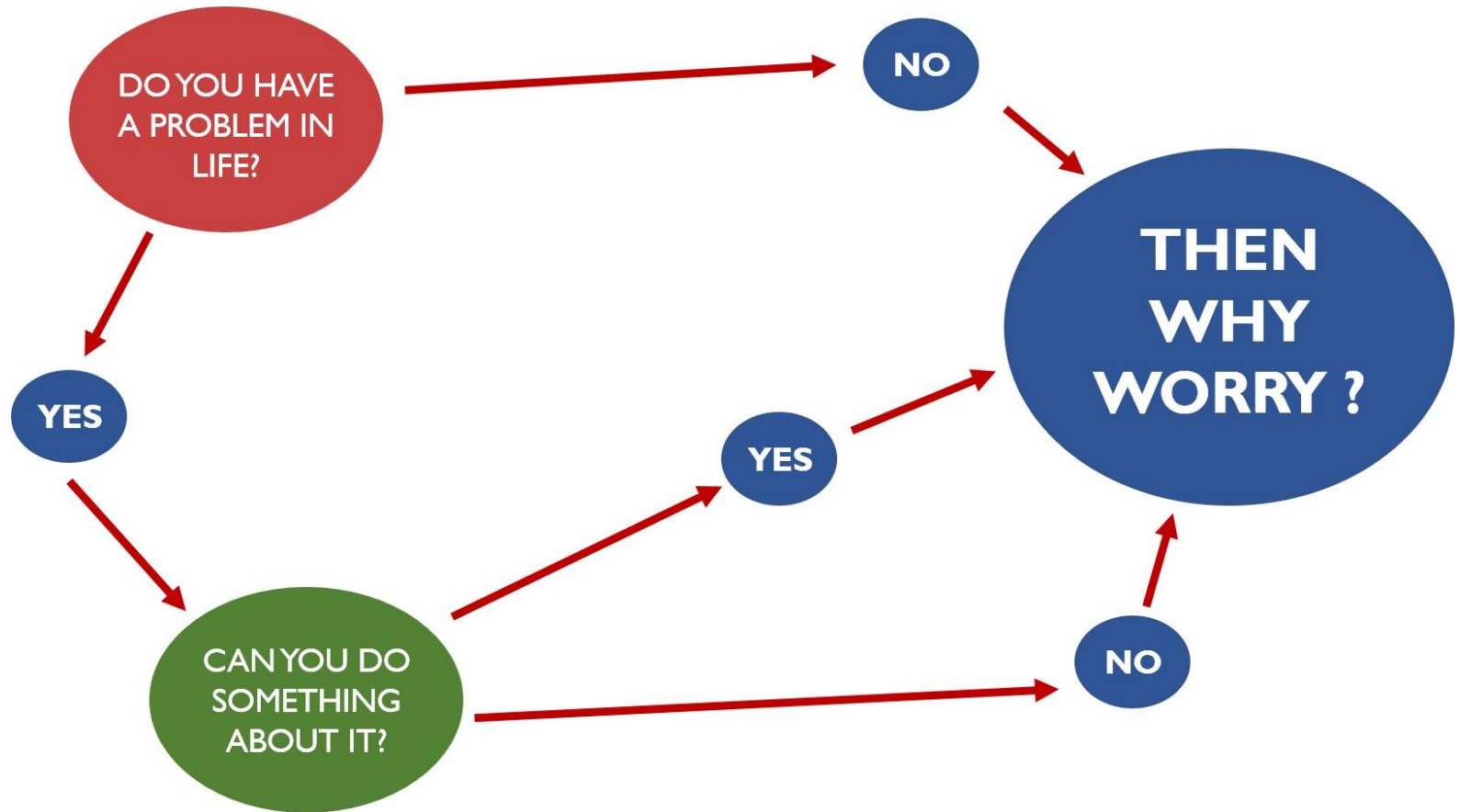


Zeithorizont verändern

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

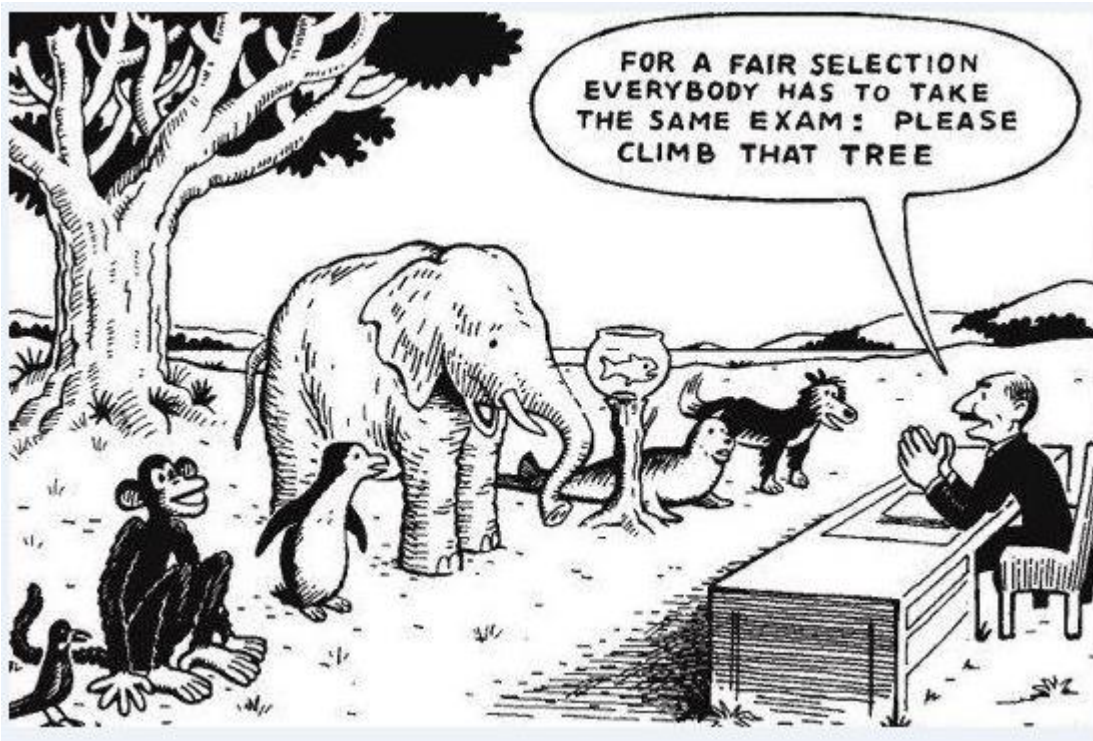


Verständnis zeigen und trösten



**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?



Anstrengung erwarten und kleine Fortschritte sehen

- Die klare Erwartung äussern, dass das Kind durch Übung Fortschritte erzielt und daher üben muss – und ihm gleichzeitig vermitteln, dass man stolz ist, wenn es dieser Forderung nachkommt

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?



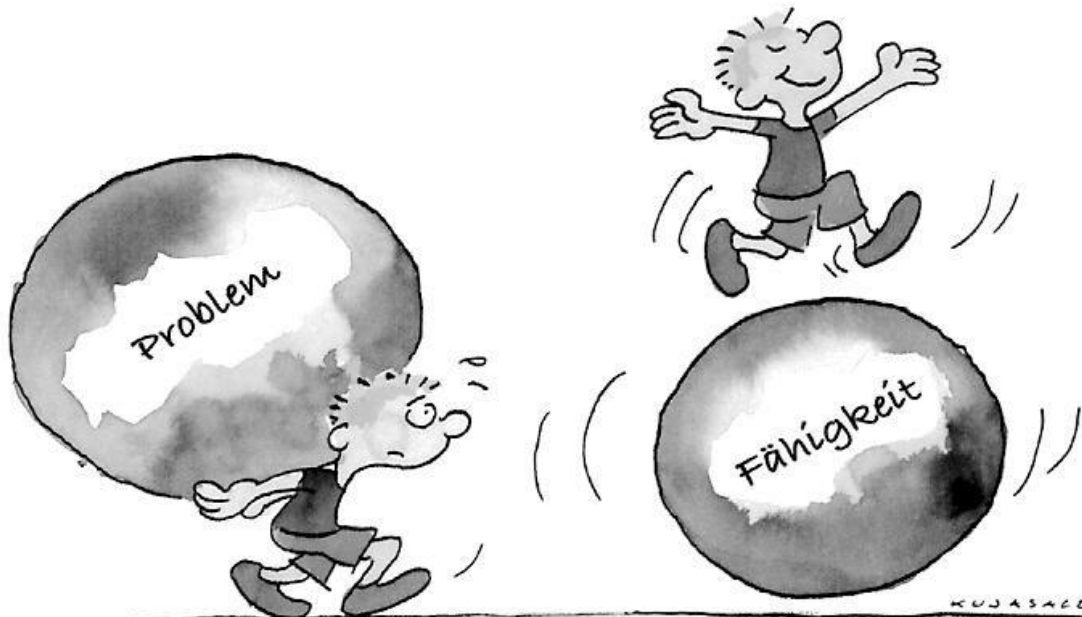
Nach Lösungen suchen

Ein dynamisches Selbstkonzept fördern

Äussere, unveränderbare Umstände	Äussere, veränderbare Umstände	Innere, unveränderbare Umstände	Innere, veränderbare Umstände
			
<ul style="list-style-type: none"> • Doofer Lehrer • Ungünstiges Schulsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Lärm • Pech • Zu schwierige Aufgabe 	<ul style="list-style-type: none"> • Intelligenz • Begabung 	<ul style="list-style-type: none"> • Anstrengung • Übung • Lerntechnik • Zeit



Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?



Wie können wir den Kindern helfen mit einem Misserfolg umzugehen?

Misserfolge meistern

1. Vorteile herausarbeiten
 2. Selbstinstruktionen entwickeln
 3. Situation vorbesprechen
 4. Aktiv und kleinschrittig üben
- Verlieren können / Mit Misserfolgen umgehen können als Kompetenz wahrnehmen und trainieren!

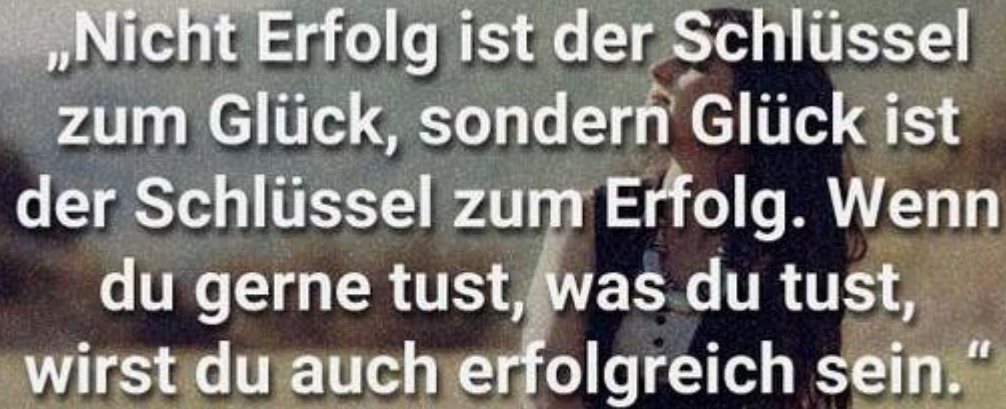


Vergleich mit Gleichaltrigen



Es hilft auf die Gefühle vom Kind einzugehen anstatt auf den Vergleich

Erfolgserlebnisse ausserhalb der Schule ermöglichen



„Nicht Erfolg ist der Schlüssel zum Glück, sondern Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn du gerne tust, was du tust, wirst du auch erfolgreich sein.“

~ Albert Schweitzer ~

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

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>

Experiment



- Was machen Sie in dieser Situation?
- Was sagen Sie ihrem Kind?

Fragen & Feedback

Machen ist
wie wollen,
nur krasser.