

Schluss mit Prüfungsangst

Training für Kinder und Jugendliche

Im Alter zwischen 9 und 17 Jahren entwickeln viele Kinder massive Versagensängste wie Prüfungsangst, soziale Angst oder Schulangst.

Meist stellen sich psychosomatische Beschwerden ein, die man unbedingt ernst nehmen sollte, denn je öfter ein Kind das schlechte Abschneiden in einer Arbeit erlebt, desto größer wird seine Angst vor der nächsten Prüfung - und desto mehr steigt der Druck und die Erwartung, eine besonders gute Note zu schreiben, um die schlechten Ergebnisse schnell auszugleichen und um so mehr Symptome wird es entwickeln, um auf seine Situation aufmerksam zu werden bzw. zu machen: der Körper reagiert!

Selbst bei guter Vorbereitung auf die anstehende Klassenarbeit bzw. Prüfung können Betroffene ihre Nervosität nicht unter Kontrolle halten. Ihre Hände zittern und letztendlich fällt ihnen bei der Prüfung gar nichts mehr ein - sie haben also ein Blackout.

Das Training beinhaltet wissenschaftlich anerkannte Methoden und Materialien gegen die Prüfungsangst. Nach einer sorgfältigen Diagnostik lernen die Kinder / Jugendlichen wieder an sich zu glauben. Sie erlernen Techniken, die sie in akuten Situationen anwenden können, um die Nerven zu behalten und Entspannungstechniken, die mit jedem Üben effektiver werden. Ebenso werden Lernstrategien und -strukturierungen vermittelt, damit sich bereits die Vorbereitung entspannter gestaltet. So kann mehr behalten werden und ein sicheres Gefühl stellt sich ein. Gleichzeitig werden auch Eltern über die Hintergründe und Unterstützungsmöglichkeiten aufgeklärt.