

## Schulangst bei Erstklässlern: Tipps für besorgte Eltern

Tipps zur Unterstützung aufgeregter Schulanfänger:  
Erfahren Sie, wie Eltern Ängste mildern und  
Selbstbewusstsein stärken können.

Die Vorfreude auf einen neuen Lebensabschnitt ist oft gemischt mit Angst und Ungewissheit. Wenn Kinder zum ersten Mal in die Schule gehen, erleben viele von ihnen eine Vielzahl von Emotionen. Während einige Kinder mit Begeisterung ihren Schulranzen packen und die ersten Tage planen, plagen andere Ängste, die sich oft in körperlichen Symptomen äußern.

Diese Ängste, auch bekannt als Schulangst, sind nicht zu unterschätzen. Sie können in Form von Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder sogar Übelkeit auftreten und sind ein Hinweis darauf, dass das Kind sich in einem emotionalen Stresszustand befindet. In der Regel sind es nicht nur die Sorgen über schulische Leistungen, die Kinder belasten, sondern auch soziale Ängste, etwa die Furcht vor Mobbing oder die Angst vor neuen sozialen Kontakten.

### Die Symptome von Schulangst verstehen

Eltern sollten sich der Warnsignale bewusst sein, die auf Schulangst hinweisen können. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Schlafstörungen
- Häufige Alpträume
- Kopfschmerzen

- Bauchschmerzen
- Übelkeit, besonders am Abend
- Durchfall
- Morgendliches Erbrechen
- Erschöpfung oder Nervosität
- Lustlosigkeit
- Schweißausbrüche
- Gereiztheit
- Verhaltensauffälligkeiten wie Stottern oder Nägelkauen

Es ist wichtig, als Elternteil aufmerksam zu sein und diese Symptome ernst zu nehmen. Wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, über seine Ängste zu sprechen, können Gespräche mit einem Kinderpsychologen oder dem Klassenlehrer hilfreich sein. Die Unterstützung von Fachleuten kann oft notwendig sein, insbesondere wenn die Ängste stark ausgeprägt sind und den Alltag des Kindes beeinflussen.

## **Ängste Schritt für Schritt abbauen**

Ein aktiver Ansatz kann vielen Kindern helfen, ihre Schulangst abzubauen. Wichtig ist es, den Kindern zuzuhören und ihre Ängste ernst zu nehmen. Eltern sollten eine liebevolle und geduldige Haltung einnehmen, denn die Angst wird nicht von einem Tag auf den anderen verschwinden.

Hier sind einige praktische Tipps, die Eltern nutzen können, um ihren Schulanfängern zu helfen:

- Die Kinder von sich aus sprechen lassen und ihre Sorgen ernst nehmen.
- Geduldig und verständnisvoll sein, da es Zeit braucht, um mit den Ängsten umzugehen.
- Die Stärken des Kindes hervorheben, um das Selbstbewusstsein zu fördern.
- Die Ängste nicht kleinzureden, zum Beispiel nicht mit dem Satz „Ist doch nicht so schlimm“.
- Den Schulweg gemeinsam einüben und den Kindern

einen klaren Plan für den ersten Schultag bieten.

Das Schaffen eines Rituals, bei dem Eltern und Kind gemeinsam die täglichen Abläufe und die neuen Lehrer besprechen, kann ebenfalls dazu beitragen, Ängste zu mildern. Kinder fühlen sich oft sicherer, wenn sie genau wissen, was sie erwartet, und wer ihnen begegnen wird.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Schulangst nichts ist, wofür sich Kinder schämen sollten. Durch die frühzeitige Identifizierung und bewusste Auseinandersetzung mit diesen Ängsten kann eine positive Grundlage für die weiteren Schuljahre gelegt werden. Unterstützung von der Familie, Lehrern und gegebenenfalls Fachleuten kann dazu führen, dass Kinder ihre Schulzeit mit mehr Zuversicht angehen.

## **Hilfe zur Überwindung von Ängsten**

Der Prozess der Überwindung von Schulangst erfordert Zeit und Engagement, ist jedoch entscheidend für die Entwicklung und das Wohlbefinden des Kindes. Ein starkes Unterstützungssystem, das die emotionalen und sozialen Bedürfnisse des Kindes respektiert, spielt eine große Rolle dabei, wie erfolgreich Kinder mit ihren Ängsten umgehen können. Je eher Ängste erkannt und behandelt werden, desto eher können Kinder unbeschwert lernen und sich entfalten.

Ein wichtiger Aspekt der Schulangst, der oft übersehen wird, ist der Einfluss familiärer und sozialer Umstände. Kinder, die in einem stabilen, unterstützenden Umfeld aufwachsen, haben in der Regel weniger Angst vor der Schule. Umgekehrt können dysfunktionale familiäre Verhältnisse oder soziale Isolation das Risiko für Schulangst erhöhen. Studien zeigen, dass ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Eltern und anderen Bezugspersonen entscheidend ist, um den Übergang zur Schule zu erleichtern.

## **Rolle der Schule und Lehrkräfte**

Lehrkräfte spielen eine zentrale Rolle bei der Unterstützung von Schulanfängern mit Ängsten. Ein einfühlsamer und verständnisvoller Umgang seitens der Lehrer kann den Kindern helfen, sich sicherer zu fühlen. Regelmäßige Gespräche zwischen Lehrern und Eltern sind wichtig, um Ängste zu identifizieren und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Wenn Lehrer über Schulängste geschult sind und Strategien zur Unterstützung betroffener Schüler kennen, können sie dazu beitragen, das schulische Umfeld zu einem sichereren Ort zu machen.

## **Programme zur Angstbewältigung**

In vielen Schulen gibt es Programme zur sozialen und emotionalen Unterstützung von Schülern. Solche Programme sind oft darauf ausgelegt, das Selbstbewusstsein zu stärken, soziale Fähigkeiten zu fördern und Techniken zur Stressbewältigung zu vermitteln. Es ist empfehlenswert, dass Eltern sich über bestehende Programme an der Schule ihres Kindes informieren und diese aktiv unterstützen.

Darüber hinaus sind Workshops oder Informationsabende für Eltern hilfreich, um über Themen wie Schulangst aufzuklären. Ein besseres Verständnis kann den Eltern helfen, empathischer auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen.

## **Wichtige Statistiken zu Schulangst**

Laut einer Umfrage des Deutschen Jugendinstituts fühlen sich etwa 20% der Kinder in der Übergangszeit zur Schule ängstlich oder unsicher. Dabei sind vor allem Kinder aus sozial benachteiligten Verhältnissen stärker betroffen. Zudem zeigt eine Studie von „KIKS“ (Kindliche Entwicklung an Schulen), dass rund 30% der Schulanfänger vor ihrem ersten Tag in der Schule unter Symptomen leiden, die mit Schulangst assoziiert werden, wie Bauchschmerzen und Schlafstörungen. Das sind alarmierende Zahlen, die deutlich machen, wie wichtig es ist, frühzeitig zu handeln und sicherzustellen, dass Kinder

professionelle Unterstützung erhalten, wenn sie diese benötigen.

Gesundheitsexperten betonen, dass emotionale Schwierigkeiten in der frühen Kindheit nicht ignoriert werden dürfen, da sie langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und den schulischen Werdegang eines Kindes haben können. Ein präventives Vorgehen, das die Bedürfnisse der Schüler in den Mittelpunkt stellt, ist von größter Bedeutung.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**