

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 46 / 13. Juni 2024

## **Stressfrei in die Ferien: Wie Eltern ihre Kinder einfühlsam durch die Zeugniszeit begleiten können**

Die Sommerferien stehen kurz bevor und damit auch die Übergabe der Zeugnisse am 21. Juni für die Schülerinnen und Schüler an den Bildungseinrichtungen im Land. In Kooperation mit der IKK gesund plus führt die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) im Landkreis Börde das Pilotprojekt „Let’s be mindful! Psychische Gesundheit von Schüler\*innen stärken“ durch. Das Projekt zielt darauf ab, die psychische Gesundheit von Schülern und Schülerinnen zu fördern sowie Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und Eltern dafür zu sensibilisieren. Durch gesundheitsfördernde Workshops, Fortbildungen und Informationsveranstaltungen werden alle Beteiligten unterstützt, um den schulischen Alltag stressfreier zu gestalten.

Der Druck, der durch die Angst vor schlechten Noten entsteht, kann bei Kindern und Jugendlichen zu erheblichem Stress und psychischen Belastungen führen. Um dem entgegenzuwirken, ist es entscheidend, dass Eltern auf die Gefühle ihrer Kinder eingehen und sie bestmöglich unterstützen – und das auch nicht erst, wenn das Zeugnis da ist.

Die LVG rät Eltern Verständnis zu zeigen, indem sie die Ängste und Sorgen der Kinder ernst nehmen und immer für sie da sind, auch wenn die schulischen Leistungen nicht wunschgemäß ausfallen. Es ist wichtig, nach Ursachen zu fragen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Tipps und Anregungen, wie Eltern in diesen herausfordernden Situationen mit ihren Kindern umgehen können, gibt die Diplom-Sozialpädagogin und Koordinatorin von der Netzwerkstelle „Schulerfolg sichern“ Birka Hübener: „Vertrauen aufzubauen, indem die Eltern ihre Kinder ermutigen, ihr Bestes zu geben und betonen, dass Noten nicht alles sind, sind weitere Schlüssel zur gelungenen Eltern-Kind-Beziehung. Kinder müssen sicher sein können, dass die elterliche Zuneigung nicht von den Noten abhängt. Eltern können ihre Kinder bei der Prüfungsvorbereitung unterstützen oder ihnen bei der Bewältigung von Stresssituationen zur Seite stehen.“

„Zudem ist es wichtig, die Erfolge der Kinder zu feiern, indem Bemühungen und Fortschritte unabhängig von den Noten anerkannt und gelobt werden“, rät Birka Hübener. „Richtig zu reagieren bedeutet, ohne Bestrafungen oder Beschimpfungen zu agieren, da diese den Druck nur erhöhen und keine besseren Leistungen fördern. Eltern sollten sich selbst den Druck nehmen, indem sie sich bewusst machen, dass ein Zeugnis lediglich die Leistung des letzten Jahres zeigt und nicht ausschlaggebend für den zukünftigen Erfolg ist. Nicht immer sensibel zu reagieren ist menschlich – eine Entschuldigung und das gemeinsame Genießen der Ferien können hier Wunder wirken. Reagieren Eltern einfühlsam und unterstützend auf

die Ängste Ihrer Kinder, tragen sie dazu bei, psychischen Stress zu reduzieren und das kindliche Selbstvertrauen zu stärken.“

Ihr\*e Ansprechpartner\*innen:

Lisa-Marie Brand und Tamara Stroh, LVG, Telefon 0391/288683-0