

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 3 / 16. Januar 2025

## Gemeinsam stark durch die Zeugniszeit: Tipps für Eltern und Kinder

Der Januar markiert für Schülerinnen und Schüler in Sachsen-Anhalt eine besondere Zeit: Mit der Vergabe der Halbjahreszeugnisse am 25. Januar rückt für viele Kinder und Eltern eine Phase in den Fokus, die von Erwartungen, Hoffnungen und manchmal auch Ängsten geprägt ist. Um Eltern und Kinder in dieser Zeit zu unterstützen, gibt die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) Tipps für ein vertrauensvolles, wertschätzendes Miteinander.

Halbjahreszeugnisse sind ein Zwischenstand – doch der Druck, den viele Kinder durch die Angst vor schlechten Noten empfinden, kann erheblichen Stress auslösen. Um dem entgegenzuwirken, ist es entscheidend, dass Eltern die Gefühle ihrer Kinder ernst nehmen und sie einfühlsam unterstützen. Diese Unterstützung sollte bereits vor der Zeugnisvergabe beginnen und nicht erst dann, wenn die Noten auf dem Tisch liegen. Besonders wichtig ist es für Eltern, die Ängste und Sorgen der Kinder ernst zu nehmen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Eltern können ihre Kinder stärken, indem sie Verständnis zeigen und eine positive Grundhaltung vermitteln, auch wenn die schulischen Leistungen nicht den Erwartungen entsprechen.

Birka Hübener, Diplom-Sozialpädagogin und Koordinatorin der Netzwerkstelle „Schulerfolg sichern“ im Landkreis Börde, gibt wertvolle Tipps für Eltern: „Es ist wichtig, Vertrauen aufzubauen, indem die Eltern ihre Kinder ermutigen, ihr Bestes zu geben, und ihnen zeigen, dass Noten nicht alles sind. Kinder müssen spüren, dass die elterliche Zuneigung unabhängig von den schulischen Ergebnissen ist. Eltern können helfen, Stresssituationen zu bewältigen, indem sie zum Beispiel bei der Prüfungsvorbereitung unterstützen.“

Hübener ergänzt: „Auch sollten Eltern die Fortschritte und Bemühungen ihrer Kinder unabhängig von den Noten anerkennen und loben. Bestrafungen oder Vorwürfe sind hingegen kontraproduktiv, da sie den Druck nur erhöhen und keinen positiven Effekt auf die Leistungen haben. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass ein Zeugnis nur eine Momentaufnahme ist und nicht über den künftigen Erfolg entscheidet. Und wenn Eltern in stressigen Momenten nicht perfekt reagieren, hilft eine ehrliche Entschuldigung und das gemeinsame Genießen der Ferienzeit, um das Vertrauen wiederherzustellen.“

Wenn Eltern verständnisvoll und unterstützend mit ihren Kindern umgehen, können sie nicht nur den psychischen Stress reduzieren, sondern auch das Selbstvertrauen ihrer Kinder stärken – eine wertvolle Basis für eine positive Entwicklung, die weit über die Zeugniszeit hinausgeht.

Die LVG wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt

In Zusammenarbeit mit der IKK gesund plus setzt die LVG das Pilotprojekt „Let's be mindful! Psychische Gesundheit von Schüler\*innen stärken“ im Landkreis Börde um. Das Projekt soll die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern und Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende sowie Eltern für einen achtsamen Umgang mit Herausforderungen im Schulalltag sensibilisieren. Das Projekt „Let's be mindful!“ basiert auf den Ergebnissen der HBSC-Studie Sachsen-Anhalt zur Kinder- und Jugendgesundheit, wonach Kinder und Jugendliche zunehmend psychisch belastet sind.

Ihr\*e Ansprechpartner\*innen:

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