



## „Hilfe!“

*Was tun, wenn Ihr Kind ein negatives Zeugnis nachhause bringt?*

### 1. Schock - Durchatmen - Tee trinken

Versuchen Sie Ihrem Kind die Angst zu nehmen und den Stress zu reduzieren. Viele Eltern nehmen das Versagen Ihres Kindes persönlich und übertragen ihre eigenen Ängste vor dem Scheitern auf den Nachwuchs. Der „Zeugnisschock“ sollte aber nicht dazu führen, jeden Tag panisch stundenlang mit Ihrem Kind zu lernen. Es ist auch ratsam sich als Elternteil zu fragen, ob die Ziele vielleicht nicht zu hoch gesteckt waren oder die Erwartungen einfach schlicht unrealistisch waren. Zu hohe Erwartungen führen oft zu Enttäuschungen und Konflikten, die Ängste vor Schulversagen noch verschlimmern können.

Schlechte Noten führen nicht nur bei Ihnen als Elternteil zu Stress und Unzufriedenheit, auch Ihr Kind fühlt sich als minderwertig und verliert oft Vertrauen in sein Können. Gerade das familiäre Umfeld sollte dem Kind helfen, aus der Negativschleife von schlechten Noten, fehlendem Selbstwertgefühl, Versagensangst und mangelnder Motivation („Ich kann's ja eh nicht“) zu durchbrechen.

### 2. Problemanalyse

#### ○ Gründe analysieren

Es empfiehlt sich zu allererst einmal die Gründe für das negative Zeugnis zusammen mit Ihrem Kind zu analysieren und gemeinsam Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Vergleichen Sie das aktuelle Zeugnis mit dem Vorherigen. Wo hat sich Ihr Kind verbessert, wo hat es sich verschlechtert? Was könnten die Gründe dafür sein? Nehmen Sie die Probleme Ihres Kindes ernst. Sind gesundheitliche Probleme vorhanden? Gab es früher oder gibt es aktuell familiäre Belastungssituationen? Versuchen Sie bei einem negativen Zeugnis in alle möglichen Richtungen zu denken, es wird Ihnen dadurch leichter fallen, die Ursachen zu finden. Schulprobleme können sehr unterschiedliche Ursachen



haben – manchmal stimmt auch schlicht die Arbeitsorganisation nicht. In diesem Fall können Sie Ihrem Kind dabei helfen, einen geordneten Tagesablauf zu erstellen.

- Unterstützen Sie Ihr Kind

Versuchen Sie Ihrem Kind zu vermitteln, dass sie es unterstützen und zu ihm stehen. Stellen Sie Ihrem Kind auch gezielte Fragen wie „Wie können wir dir helfen?“, „Sollen wir einen Vorschlag machen wie wir gemeinsam deine Leistungen langfristig verbessern können?“

- Vermeiden Sie Vorwürfe

Vorwürfe, Beschimpfungen und Strafen sind auf keinen Fall angebracht, sie sollten Ihrem Kind mit Unterstützung, Ermutigung und Hilfestellungen entgegenkommen. Auch kleine Erfolge sind Erfolge die beachtet und belohnt werden sollten, loben Sie Ihr Kind auch dafür.

### **3. Erst einmal Erholung**

- Gönnen Sie sich und Ihrem Kind Ruhe und Entspannung

Die Schulferien sollten zuerst einmal der Erholung dienen und dazu genutzt werden, Abstand zu gewinnen. Auch wenn der schon lang gebuchte Urlaub ansteht, versuchen Sie Ihrem Kind und Ihnen trotzdem ein wenig Ruhe und Erholung zu gönnen. Zwar sollten Sie gleich zu Beginn der Ferien mit Ihrem Kind ausmachen wann und in welchem Umfang Nachhilfe bzw. Übungseinheiten stattfinden werden, diese sollten allerdings auf keinen Fall gleich am Anfang der Schulferien stattfinden.

### **4. Mit dem Lernen beginnen**

- Überblick erschaffen und Zeitplan erstellen

Nachdem Sie sich einen Überblick erschafft haben, sollten Sie einen Zeitplan mit klarer Struktur und einem regelmäßigen Rhythmus erstellen. Dies ist sehr wichtig,



da verteiltes Lernen über einen längeren Zeitraum zu mehr Erfolg führt als sehr intensives Lernen Tage zuvor.

Je näher die Prüfung dann rückt, desto intensiver sollte gelernt werden, es sollte aber trotzdem einige Wochen vorher damit begonnen werden.

○ [Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung](#)

Nehmen Sie auch Kontakt mit dem/der Lehrer/in Ihres Kindes auf, und informieren Sie sich, wie die Prüfung ablaufen wird und was genau Stoff ist.

Ratsam ist es womöglich auch, eine/n Nachhilfelehrer/in zu engagieren. Dafür eignen sich allerdings am Besten Personen, die eine gewisse Distanz zu Ihrem Kind haben da in diesem Fall keine persönlichen Emotionen mitspielen. Dies sollte auch eine Person sein, die den Stoff verständlich vermitteln kann und Ihrem Kind gezielte Unterstützung bieten kann (z.B. Nachhilfe- und Lerninstitute). Auch an Volkshochschulen gibt es regelmäßig Vorbereitungskurse für Nachprüfungen für die meisten Schulstufen und für Hauptfächer wie Deutsch, Englisch, Mathematik.

○ [Bieten Sie Ihrem Kind Unterstützung](#)

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind merkt, dass es machbar ist und sie es unterstützen. Dazu ist es aber notwendig, keine zu hohen Ziele und keine zu hohen Erwartungen zu setzen. Versuchen Sie Ihrem Kind keine Vorgaben zu machen, sondern Vorschläge zu bieten. Eine Vorgabe wie „Du setzt dich jetzt sofort hin und lernst Mathe!“ erzeugt in Ihrem Kind nur Widerstand und Missmut, ein Vorschlag wie „Vor und nach dem Sport hast du Zeit Mathe zu lernen“ bietet Ihrem Kind einen gewissen Spielraum, in dem es selbst entscheiden kann, wann genau es lernen möchte.

○ [Lerntechniken](#)

Empfehlenswert ist es auch Ihrem Kind neue Lerntechniken vorzustellen, Fehlerlisten, Vokabelkarten, Formelsammlungen, Karteikarten, Eselsbrücken, Stichwortzettel und vieles mehr eignen sich besonders gut.



**INSTITUT für ANGEWANDTE HEILPÄDAGOGIK UND  
PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS**

email: [apaedo@inode.at](mailto:apaedo@inode.at)

Internet: [www.apaedo.at](http://www.apaedo.at)

Tel./Fax.: 01 / 524 62 93

A-1070 Wien, Neubaugasse 7/2/49

Mag. Doris Pühringer

Oft ist es auch hilfreich mit Experten zu sprechen, die nicht zur Familie, der Schule oder dem Freundeskreis gehören.

○ Belohnung

Belohnen Sie Ihr Kind reichlich! Machen Sie sich mit Ihrem Kind z.B. zusammen aus, nach welchen kleineren Lerneinheiten bzw. nach welchen Schritten Ihr Kind eine Pause machen, mit seinen Freunden spielen gehen, oder seine Lieblingsserie anschauen kann. Dies ist vor allem auch deswegen wichtig, da Ihr Kind anhand der Belohnungen kleine Erfolgserlebnisse hat, die für den weiteren Weg nur förderlich sind.