Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Wenn Schule Druck macht“

Link zum vollständigen Artikel: https://familyvalued.org/leistungsdruck-kinder-schule-angst

Ein Gesprächsbogen für Eltern, die mit ihrem Kind in Ruhe über Schulstress, Angst und die nächsten Schritte zur Entlastung sprechen möchten.

Für wen?
Für Eltern von Schulkindern und Jugendlichen, die Leistungsdruck, Schulangst oder starke Sorge vor dem Versagen wahrnehmen.

Wofür?
Der Bogen hilft, Druck sichtbar zu machen, ohne das Kind zu beschämen. Ziel ist ein ruhiges Gespräch, das Sicherheit vermittelt und einen kleinen nächsten Schritt vereinbart.

Kurzanleitung

- Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt, nicht direkt nach einem Streit, einer Note oder einer Klassenarbeit.
- Beginnen Sie mit dem Zuhören, nicht mit Lösungen.
- Fragen Sie nach Belastung und Unterstützung, nicht nur nach Leistung.
- Vereinbaren Sie am Ende nur einen kleinen nächsten Schritt.

1. Was belastet dich gerade am meisten?

Kinder können Druck leichter benennen, wenn Erwachsene ruhig und konkret fragen.

Was fühlt sich gerade besonders schwer an?

Wovor hast du am meisten Sorge?

Was merkst du in deinem Körper, wenn die Schule Druck macht?

Gesprächssatz:
„Ich möchte zuerst verstehen, was für dich gerade am schwersten ist.“

2. Was sehen wir — und was steckt vielleicht dahinter?

Nicht jedes Verhalten ist absichtlich; manchmal zeigt es Überforderung.

Was wir bemerken	Könnte bedeuten	Was jetzt helfen könnte
Bauchweh / Kopfschmerzen	Anspannung, Sorge	Pause, ärztlich abklären, beobachten
Wut / Gereiztheit	Überforderung	erst beruhigen, später sprechen
Rückzug / „egal“	Schutz, Erschöpfung	Nähe anbieten, nicht drängen
Perfektionismus	Angst vor Fehlern	klein anfangen, Fehler entlasten
Schlafprobleme	Grübeln, Druck	Abend entlasten, Thema früher klären

3. Wie sprechen wir über die Schule, ohne den Selbstwert zu verletzen?

Schule darf wichtig sein, aber sie darf nicht über den Wert des Kindes entscheiden.

Gesprächssätze:
„Du bist nicht deine Note.“
„Wir müssen heute nicht alles lösen.“

Was soll unser Kind nach schlechten Leistungen trotzdem sicher spüren?

Welche Formulierung wollen wir als Eltern seltener verwenden?

---

4. Was ist der kleinste nächste Schritt?

Der Druck wird leichter, wenn aus einem großen Problem ein überschaubarer Schritt wird.

Für die nächsten 7 Tage prüfen wir:
☐ nach 20 Uhr keine Notendiskussionen
☐ eine Lernaufgabe kleiner machen
☐ vor einer Arbeit Schlaf bewusst schützen
☐ eine Lehrkraft oder Schulsozialarbeit ansprechen

☐ einen Termin oder eine Zusatzbelastung streichen
☐ täglich einen leistungsfreien Moment einplanen

Unser nächster Schritt

Diese eine Sache drückt gerade am meisten:

Diesen kleinen Schritt testen wir bis:

Diese Person hilft dabei:

So merken wir, ob es etwas entlastet:

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

Link zum Newsletter