

Rechtschreibtraining und Entspannung

Spätestens wenn die ersten Diktate benotet werden und ein schlechtes Ergebnis herauskommt, besteht die Gefahr einer zusätzlichen Prüfungsangst. Die Schüler sind bereits vor der Prüfung aufgeregter und können sich während des nächsten Diktates nicht richtig konzentrieren. Zusätzliche Flüchtigkeitsfehler sind die Folge. Zu Hause beim Diktate üben klappt es meist ganz gut. Aber nach der Prüfung kommt ein Ergebnis heraus, mit dem nicht zu rechnen war, da das Kind zu Hause alles gut konnte. Zusätzliches Üben bringt keinen Erfolg. Zuerst muss die Prüfungsangst behoben werden, damit auch die Noten das wirkliche Leistungsvermögen widerspiegeln.

Abbau von Prüfungsangst

Um Prüfungsängste abzubauen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Haben sie sich noch nicht zu sehr verfestigt, hilft meist ein Entspannungsverfahren. Bestehen sie aber schon länger, hat sich etwa schon die Auffassung festgesetzt, das kann ich ja doch nicht, muss zusätzlich eine Einstellungsänderung angestrebt werden.

Bei all dem ist von Elternseite her zu beachten das Kind zu ermuntern und zu ermutigen, zu loben und zu bestärken. Tadel und offenes Zeigen der elterlichen Enttäuschung ist fehl am Platz. Das Kind ist selbst schon enttäuscht genug. Vielleicht kann man sich als Elternteil überlegen, welche Reaktion der eigenen Mutter oder des Vaters einem bei enttäuschenden Schulleistungen früher tatsächlich geholfen hätte.

Doch nun zu zwei entspannenden Verfahren. An vielen Volkshochschulen (VHS) wird autogenes Training auch für Schüler angeboten. Dieses ist innerhalb von wenigen Wochen erlernbar.

Leichter und schneller durchzuführen ist es auf die Atmung zu achten und diese zu verändern.

Tiefes, mehrmaliges und gleichmäßiges Ein- und Ausatmen kann ganz schön entspannend wirken.

Der Schüler muss sich vor der Prüfung nur noch mittels autogenem Training oder der Atemübung entspannen und die Aufregung kann kaum noch Unheil ausrichten. Die Flüchtigkeitsfehler werden weniger.

Falls aber zusätzliche beeinträchtigende Gedanken aufkommen, muss ein Weg gefunden werden, diese zu stoppen. Dies kann damit beginnen, dass das Kind zu dem Gedanken gleich STOP sagt und zusätzlich einen konstruktiven Gedanken aufbaut. Konstruktive Gedanken können beispielsweise sein: "Ich schaffe es!"; "Ich kann!"; "Irgendwie krieg ich's hin!". Weitere [Antistressmethoden](#) sind denkbar.