

Handlungsmöglichkeiten für Eltern bei Schulabsentismus (Schulphobie und Schulangst)

Aus schulpsychologischer Sicht sollen im Umgang mit Schulphobie (Trennungsangst) und Schulangst (Leistungsangst, soziale Angst) folgende wichtige Kriterien beachtet werden:

- Reden Sie mit Ihrem Kind und halten Sie dabei keine „Predigten“ und führen Sie keine langen Diskussionen!
- Vermeiden Sie überfürsorgliches und überbehütendes Verhalten, stärken Sie vielmehr das kindliche Bedürfnis nach Autonomie und Eigenständigkeit.
- Bauen Sie sich ein außerschulisches Unterstützungsnetzwerk auf (Schulpsychologie, Familienberatungseinrichtungen, Psychotherapie, Freunde, TrainerInnen, etc.).
- Treten Sie in Kooperation mit der Schule (Klassenlehrkraft, SchuldirektorIn, BeratungslehrerIn, etc.).
- Durch das lange Fernbleiben von der Schule verliert das Kind seinen täglichen schulischen Ablauf, seine Identität als SchülerIn. Diese sollte zu Hause wiederhergestellt werden. Halten Sie die Tagesstruktur ihres Kindes aufrecht (in der Früh zur gewohnten Zeit aufstehen und Vorbereitungen für die Schule treffen lassen, Erledigungen der Hausaufgaben, Nachschreiben der Schulübungen etc.). Das Kind braucht Hilfe, wieder eine SchülerInnenidentität zu entwickeln. Bleibt das Kind zuhause, sollten ihm keine attraktiven Freizeitaktivitäten angeboten werden.
- Während des ganzen Prozesses der Wiederherstellung der Identität als SchülerIn zu Hause, der Maßnahmen in der Schule (z.B. der Platz des Kindes in der Klasse soll frei bleiben, damit seine Präsenz und Anwesenheit symbolisch gesichert bleibt; Hausaufgaben weiterleiten etc.) und der schrittweisen Rückkehr in die Schule braucht es immer wieder „Versöhnungsgesten“. Diese kleinen Gesten der Liebe können sein: gemeinsame Aktivitäten, die Ihr Kind gerne macht; kleine Geschenke und Rituale, etwa die Zubereitung der Lieblingsmahlzeit; positive Aussagen; Ausdruck von Respekt; wertschätzende Kommunikation; Feedback zu guten Leistungen.
- Vermitteln Sie als Eltern Ihrem Kind, dass Sie das Fernbleiben von der Schule nicht unterstützen und ihm helfen wieder zurück in den schulischen Alltag zu finden. Zeigen Sie dabei Zutrauen und Zuversicht (z.B. *„Auch wenn es dir jetzt noch schwer fällt in die Schule zu gehen, weiß ich, dass du den Schritt gut schaffen wirst. Wir helfen dir dabei ...“*).
- Verzichten Sie auch auf Strafen und Drohungen.
- Reagieren Sie nicht sofort auf Handlungen wie z.B. Provokationen Ihres Kindes, sondern zeigen Sie verzögerte Reaktionen (Selbstbeherrschung ist erlernbar!).

- Achten Sie auf Stabilität in der emotionalen Beziehung zu ihrem Kind (z.B. „*wir lieben dich/du bist uns wichtig/...wir akzeptieren nicht, dass du von der Schule zu Hause bleibst....*“).
- Üben Sie keinen Leistungsdruck aus, indem Sie z.B. sagen: „*Wie willst du das Versäumte jemals nachholen?*“ oder „*Du versäumst ja immer mehr ...!*“
- Verknüpfen Sie nicht Zuneigung und Wertschätzung mit den Leistungen des Kindes! Kinder haben Angst, die Zuneigung der Eltern zu verlieren, wenn sie nicht funktionieren oder deren „Auflagen nicht erfüllen“.
- Leisten Sie Widerstand anstatt zu strafen, dadurch positionieren Sie sich klar auch bei heftigen Protesten ihres Kindes. Widerstand fördert die Entwicklung Ihres Kindes, z.B. in Form eines Ankündigungsbriefes (siehe unten).

Liebe!

Wir sind Deine Eltern und wir lieben Dich sehr. Du wirst bei uns immer einen sicheren Platz haben. Was uns aber große Sorgen macht, ist, dass Du Dich weigerst in die Schule zu gehen. Wir verstehen, dass Du Angst hast. Wir haben aber beschlossen, dass es nicht sinnvoll ist, dieser Angst nachzugeben und Dich zu Hause zu lassen. Wir werden dieser Angst entgegentreten und sie in Stärke verwandeln. Dabei werden wir Dich unterstützen, und wir werden uns dafür auch Hilfe holen.

In Liebe Deine Eltern

Der Umgang mit dem Angstproblem benötigt Zeit und Geduld und eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten!

Literaturempfehlungen

Omer, H. & Streit, Ph. (2018). *Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Streit, Ph. (2016). *Ich will nicht in die Schule!* Weinheim: Verlagsgruppe Beltz.