

Information und Öffnungszeiten

Wer kann die Beratung beim Schulpsychologischen Dienst in Anspruch nehmen?

Der Schulpsychologische Dienst ist beratend zuständig für Schüler*innen, Eltern und Lehrer*innen aller Schulformen im Landkreis Merzig-Wadern. Hilfe ist grundsätzlich möglich bei schulbezogenen Problemen und Fragestellungen. Die Beratung ist generell neutral, kostenlos und vertraulich.

Öffnungszeiten

montags bis donnerstags: 8.30 Uhr - 12.00 Uhr
13.30 Uhr - 15.30 Uhr
freitags: 8.30 Uhr - 12.00 Uhr

In den Ferien abweichende Öffnungszeiten möglich.

Weitere Informationen bekommen Sie beim Schulpsychologischen Dienst

Adresse und Anfahrt

Adresse:

Schulpsychologischer Dienst
Torstraße 43
66663 Merzig

(Beschilderung Richtung Museum Schloss Fellenberg folgen)

Telefon: (06861) 80 - 15 40

Telefax: (06861) 80 - 15 48

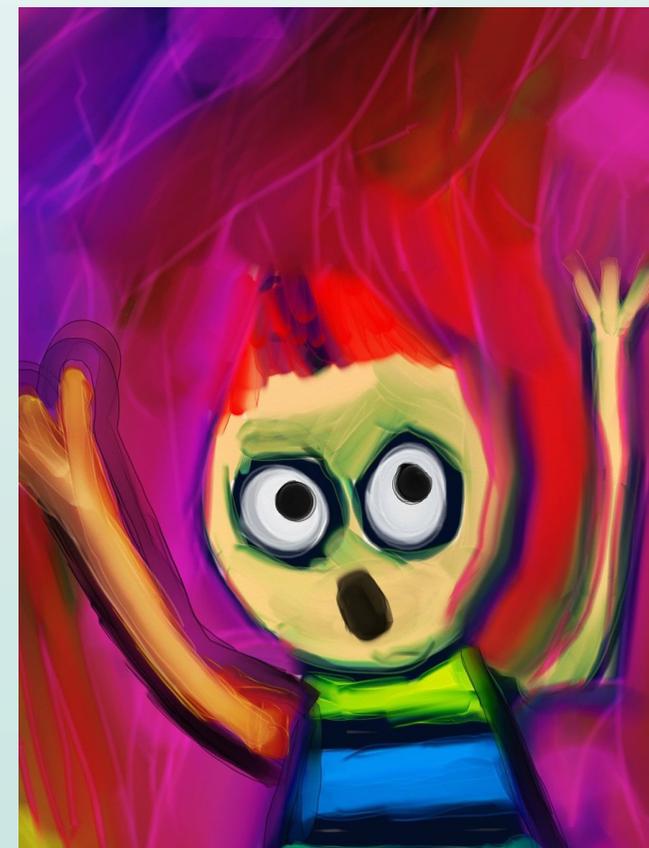
E-Mail: schulpsychologe@merzig-wadern.de

Anfahrt:



Schulangst

Was nun?



Eine Information des
**Schulpsychologischen Dienstes
Merzig-Wadern**

Schulangst

Schulangst, was ist das eigentlich?

Schulangst kann sich über viele verschiedene Bereiche erstrecken, wie z. B.

- Prüfungsangst
- Soziale Ängste
- Angst vor anderen zu sprechen
- Angst vor Versagen/schlechten Noten
- Trennungsangst
- Angst vor anderen blamiert zu werden.
- Manchmal ist es nur die Vorstellung, was passieren KÖNNTE, die ausreicht um massive Angstreaktionen auszulösen

Schulangst kann aber auch durch Überforderung oder Unterforderung im Unterricht entstehen, durch für das Kind unlösbare Konflikte mit Mitschüler*innen oder durch eine problematische Beziehung zu einer Lehrperson. Manchmal spielen ganz persönliche Gründe eine Rolle, wenn sich das Kind vielleicht in einer Krise befindet, sich z.B. um ein krankes Geschwister zuhause sorgt, einen Trauerfall in der Familie hat oder eine Trennung erlebt und daher private Sorgen mit in die Schule bringt.

Ihr Kind wird wahrscheinlich versuchen die Angst auslösende Situation zu vermeiden. Bezieht sich die Angst also auf einen Teilbereich der Schule oder auch auf die Trennung von Bezugspersonen, wird sich Ihr Kind evtl. weigern in die Schule zu gehen. Die meisten Kinder können ihre Sorgen und Ängste oft nicht sprachlich mitteilen, sondern klagen über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafprobleme o.ä.

Ursprung und Elternrolle

Woher kann das kommen?

Angst ist eine ganz normale und gesunde Reaktion des Körpers auf eine belastende oder als bedrohlich empfundene Situation. Wenn diese Reaktion aber zu starken Beeinträchtigungen im Alltag, wie z. B. der Weigerung zur Schule zu gehen führt, dann sollten Sie als Eltern handeln.

Was können Eltern tun?

- Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes ernst! Trösten Sie es! Auch wenn es für Sie keinen nachvollziehbaren Grund zur Angst gibt, Ihr Kind leidet trotzdem unter seinen Angstgefühlen.
- Versuchen Sie nicht zu argumentieren, dass es keinen Grund zu Angst gibt. Angst bekommt man nicht durch Logik weg! Ihr Kind fühlt sich im schlimmsten Fall damit nur alleingelassen und unverstanden.
- Fragen Sie nach: Was genau macht dir Angst? Gibt es einen konkreten Anlass?
- Unterstützen Sie Ihr Kind NICHT beim Vermeiden von angstbehafteten Situationen! Es lernt sonst nicht, wie es damit umgehen kann und die Angst wird evtl. immer schlimmer und bezieht sich auf immer mehr Bereiche.
- Behalten Sie Ihren Alltag möglichst bei! Sie tun Ihrem Kind keinen Gefallen, wenn Sie ihm erlauben zu Hause zu bleiben oder bestimmte Situationen zu umgehen. Helfen Sie ihm beim Finden einer Lösung, ohne die angstbesetzte Situation ganz zu vermeiden!
- Sprechen Sie mit den Lehrkräften, suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.
- Holen Sie sich Unterstützung. Je schneller Sie handeln, desto schneller geht es Ihrem Kind wieder besser!

Hilfsangebot

Wie kann der Schulpsychologische Dienst helfen?

In einem Erstgespräch mit den Eltern, ab ca. 13 Jahren auch mit dem/der Jugendlichen zusammen, klären wir erste Fragen. Wir fragen nach dem Verlauf der Angstentwicklung und versuchen erste Lösungsideen zu entwickeln.

Im Anschluss laden wir Ihr Kind für eine genauere Untersuchung ein. Wir unterhalten uns mit Ihrem Kind, versuchen das Erleben Ihres Kindes zu erfragen, die Intensität der Angstgefühle einzuordnen, versuchen bisherige Vermeidungsstrategien aufzuspüren und Gedanken, die die Ängste begleiten, zu erfassen. Das kann in Form von Gesprächen, Fragebögen und/oder durch gemeinsames Spielen erfolgen. Mit den Informationen, die wir von Ihnen und Ihrem Kind bekommen haben, werden wir in einem gemeinsamen Gespräch versuchen, eine gute Lösung für Ihr Kind zu finden. Wenn die Angst sehr stark ist oder schon ausgeprägte Vermeidungsstrategien bestehen, werden wir Ihnen evtl. eine therapeutische Behandlung empfehlen.

Der Schulpsychologische Dienst bietet keine längerfristige Behandlung an, aber wir können Ihnen geeignete Stellen weiterempfehlen, bei denen Sie bei Bedarf weiterführende Hilfe und Unterstützung bekommen können.