

Schulphobie – was tun?

- Grenzen setzen: Es ist nicht zielführend, wenn Sie sich als Elternteil vor die Klassentüre setzen oder sogar im Klassenzimmer anwesend sind. So wird das Kind als etwas Besonderes behandelt und die Symptome können dadurch verstärkt werden.
- Ganz wichtig ist Konsequenz. Ihr Kind muss lernen, alleine den Schulweg zu bewältigen bzw. ist es auch hilfreich, wenn jemand anderes Ihr Kind mitnimmt (Nachbarin, Tante, etc.).
- Wenn Ihr Kind in der Früh über Schmerzen oder Unwohlsein klagt, bleiben Sie sachlich. Sollte das Befinden nicht besser werden, können Sie am Nachmittag zum Arzt gehen. Verdeutlichen Sie, dass die Lehrer Ihre Telefonnummer haben und somit auch jederzeit anrufen können, wenn dies notwendig sein sollte.
- Sollte Ihr Kind trotzdem zu Hause bleiben, empfiehlt es sich, keine zu angenehmen Beschäftigungen wie z.B. Fernsehen oder Computerspielen zu erlauben. Ihr Kind sollte im Bett oder zumindest in seinem Zimmer bleiben.
- Von großer Bedeutung ist es, Ihr Kind zu loben, wenn es den ganzen Schultag in der Schule verbracht hat bzw. in der Früh ohne Schwierigkeiten aus dem Haus gegangen ist.
- Das Thema Schule sollte nicht zum zentralen Diskussionspunkt innerhalb der Familie werden. Auch das kann die Symptome verstärken.
- Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind Symptome von Schulphobie aufweist, reden Sie mit dem Direktor/der Direktorin oder den Lehren. In jeder Schule gibt es zudem Beratungslehrer und Schulpsychologen. Zusätzlich hat jedes Bundesland auch psychologische Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche.