

Trainingsprogramm für prüfungsängstliche Kinder und Jugendliche

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche, die Ängste vor Klassenarbeiten haben.

Viele Kinder stehen vor Klassenarbeiten sehr unter Stress oder zeigen Ängste. Sie klagen z.B. über Kopf- oder Bauchweh oder zeigen Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten im Vorfeld einer Klassenarbeit (am Abend vorher / am Morgen davor). Manche Kinder berichten, dass sie während der Klassenarbeit plötzlich einen „Black-out“ haben, d.h., sich an nichts mehr erinnern, sich wie blockiert fühlen oder sich vor lauter Nervosität nicht konzentrieren können. Und dass, obwohl sie gut gelernt haben!

Das Training soll den Kindern Strategien vermitteln, sich sowohl im Vorfeld der Klassenarbeit zu beruhigen, damit sie z.B. in der Nacht vorher besser schlafen können, als auch in der Situation selbst. Es umfasst das kindgerechte Erlernen eines strukturierten Entspannungsverfahrens (Autogenes Training) sowie Übungen zur Selbstinstruktion und zur Selbstwahrnehmung. Ein Elternabend zu Beginn und ein Abschlusstermin sind verpflichtender Teil des Programms.

Dies ist kein Präventionskurs. Die Prüfungsängstliche sollten von einem Arzt oder Psychologen diagnostiziert worden sein. Dies kann im Vorfeld in unserer Ambulanz geschehen oder bei einem niedergelassenen Arzt oder Psychotherapeuten oder Schulpsychologen.

Leitung: Herr Dipl.-Psych. K. Ley

Umfang: 8 x 1 Stunde Training für die Kinder
1 Elternabend à ca. 1 Stunde
1 Abschlusstermin à ca. 1 Stunde

Termine: **Elternabend:** Dienstag, 12.03.2024, 17.00 Uhr,

Kurstermine: immer dienstags 15.00 Uhr, in den Ferien keine Termine!

- | | |
|---------------|---------------|
| 1) 19.03.2024 | 5) 21.05.2024 |
| 2) 16.04.2024 | 6) 04.06.2024 |
| 3) 23.04.2024 | 7) 11.06.2024 |
| 4) 07.05.2024 | 8) 02.07.2024 |

Abschlusstermin für Eltern und Kinder: Dienstag, 09.07.2024, 15.00 Uhr

Anmeldung: bitte persönlich/telefonisch **bis spätestens zum 05.03.2024**
Vitos Kinder- und Jugendambulanz für psychische Gesundheit Marburg
Cappeler Str. 98
35039 Marburg
06421 / 404 404
Ambulanz-KJP.Marburg@Vitos-Giessen-Marburg.de

Rückfragen: Herr Dipl.-Psych. K. Ley
06421 / 404 337, oder über 06421 / 404 404 (Sekretariat)

Alle Familien erhalten nach der verbindlichen Anmeldung ein Anschreiben mit Anmeldebestätigung und Wegbeschreibung.