

Schritt für Schritt die Angst bewältigen!

Sie und Ihr Kind haben sich eine Angstsituation für die Konfrontationsübung ausgesucht. Jetzt lernt Ihr Kind, seine Leistungsangst in der ausgewählten Situation Schritt für Schritt zu bewältigen. Dazu zerlegen Sie gemeinsam die Situation in einzelne Übungen, die Angst in unterschiedlichen Stärken auslösen, so genannte Konfrontationsübungen.

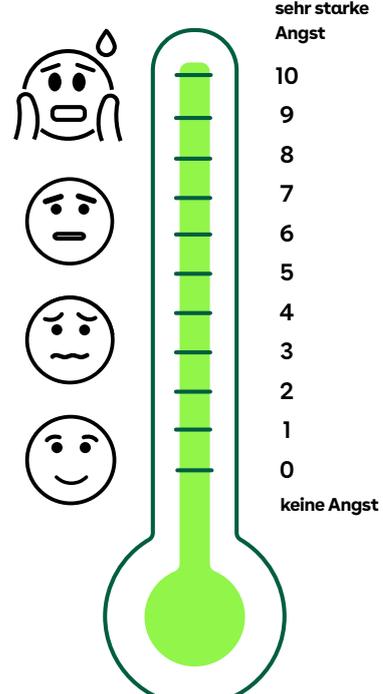
Schritt 1
Hier tragen Sie die ausgewählte Angstsituation ein.

Im Matheunterricht melden

Schritt 2
Sie und Ihr Kind überlegen sich innerhalb der Angstsituation konkrete Konfrontationsübungen.

Konfrontationsübung	Angststärke
Frau Busch ruft mich auf, ohne dass ich mich gemeldet habe, und ich antworte.	8
Ich melde mich fünfmal pro Mathestunde.	6
Ich melde mich dreimal pro Mathestunde.	5
Ich melde mich einmal pro Mathestunde.	4

Schritt 3 Ihr Kind schätzt die Stärke seiner Angst für jede Konfrontationsübung ein. Dazu nutzt es das Angstthermometer.



Die fertige Angsthierarchie

In den unteren Zeilen stehen die wenig angstausslösenden Konfrontationsübungen, darüber folgen die stärker angstausslösenden Konfrontationsübungen. Die Konfrontationsübung in der obersten Zeile löst die stärkste Angst aus.

Jetzt sind Sie dran!

Nutzen Sie die Tabelle auf der nächsten Seite, um mit Ihrem Kind die Konfrontationsübungen zu erarbeiten. Es gibt keine vorgegebene Anzahl. Schreiben Sie so viele Konfrontationsübungen auf, wie Ihr Kind zur Bewältigung seiner Angst in der ausgewählten Situation braucht. Das kann ganz unterschiedlich sein.

Wichtig: Wenn Ihr Kind die letzte Konfrontationsübung geschafft hat, hat es die ausgewählte Angstsituation bewältigt. Es hat ein großes Lob verdient! Suchen Sie sich anschließend gemeinsam eine weitere Angstsituation vom Arbeitsblatt „Wir lernen die Angst kennen!“ aus.

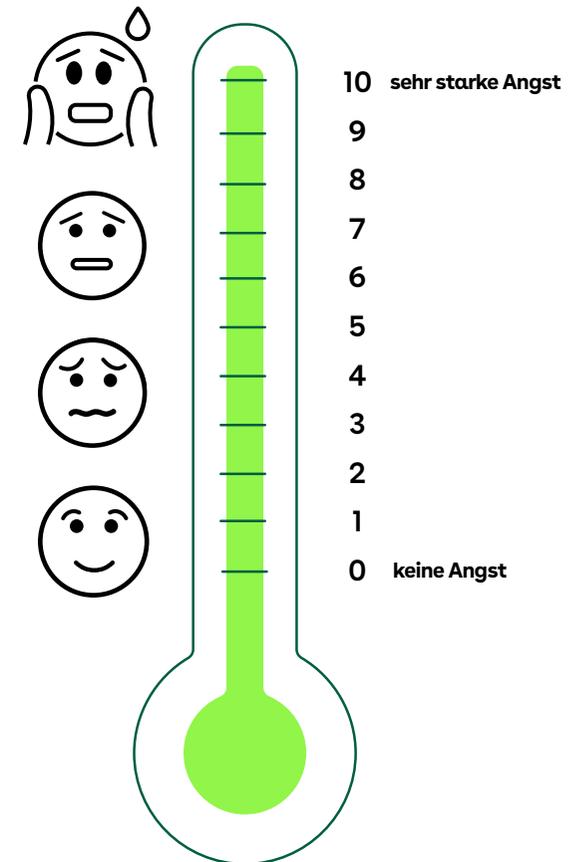
Sich der Angst stellen

Lernmodul 4

Die Situation Ihres Kindes – so hat das eine andere Familie ausgefüllt

Im Matheunterricht melden

Konfrontationsübung	Angststärke
Frau Busch ruft mich auf, ohne dass ich mich gemeldet habe, und ich antworte.	8
Ich melde mich fünfmal pro Mathestunde.	6
Ich melde mich dreimal pro Mathestunde.	5
Ich melde mich einmal pro Mathestunde.	4



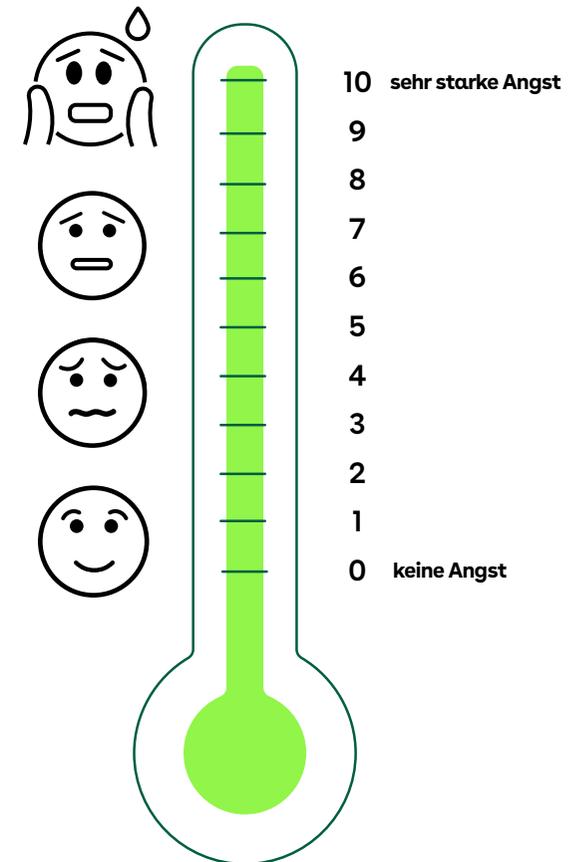
Elterntipp: Jüngeren Kindern hilft es, wenn Sie die Angststärke zusätzlich mit Ihren Armen anzeigen: Je mehr Sie oder Ihr Kind die Arme ausbreiten, desto stärker ist die Angst.

Sich der Angst stellen

Lernmodul 4

Die Situation Ihres Kindes

Konfrontationsübung	Angststärke



Elterntipp: Jüngeren Kindern hilft es, wenn Sie die Angststärke zusätzlich mit Ihren Armen anzeigen: Je mehr Sie oder Ihr Kind die Arme ausbreiten, desto stärker ist die Angst.