



The Mind Hub

By



Thema: Umgang mit der Angst nach dem Abschluss (auch für Eltern!)

Die Abschlusssaison ist eine Zeit des Stolzes, der Freude und des Feierns – aber es ist auch eine Zeit großer Gefühle für Schüler und ihre Eltern. Unabhängig davon, ob Ihr Kind den Kindergarten, die Grundschule oder die Sekundarschule verlässt, kann der Übergang in einen neuen Abschnitt in seinem akademischen und persönlichen Leben Angst, Unsicherheit und sogar Trauer hervorrufen.

Diese Emotionen sind völlig normal und können ein wichtiger Teil des Wachstumsprozesses sein. Dieser Newsletter untersucht die häufigsten Ursachen für die Angst vor dem Schulabschluss und bietet praktische Strategien für Eltern, um sowohl ihre Kinder – als auch sich selbst – bei diesem sinnvollen Übergang zu unterstützen.

Abschlussangst verstehen

Die Angst vor dem Abschluss kann je nach Alter und Persönlichkeit Ihres Kindes unterschiedlich aussehen. Hier sind einige häufige Bedenken:

- Für Schülerinnen und Schüler:
 - Angst vor dem Unbekannten: "Was ist, wenn ich keine Freunde finde?"
"Werde ich mithalten können?"
 - Verlust vertrauter Routinen und Personen: Zurücklassen von Lehrern, Mitschülern und einer bekannten Umgebung.
 - Leistungsdruck: Sich Sorgen um die Erwartungen in einer neuen Schule oder einem akademischen Umfeld machen.
- Für Eltern:
 - Loslassen: Die Angst, dass dein Kind selbstständiger wird oder dich weniger braucht.

- Unsicherheit über die Bereitschaft: "Ist mein Kind wirklich auf diesen nächsten Schritt vorbereitet?"
- Trauer und Nostalgie: Die Trauer um das Ende einer Ära – ja, es ist in Ordnung, traurig zu sein, auch wenn man stolz ist!

Wenn Sie diese Gefühle anerkennen, anstatt sie zu verdrängen, können Sie sowohl Ihr Kind als auch sich selbst bei diesem Übergang besser unterstützen.

Tipps: Den Übergang bewältigen

Benenne die Gefühle – gemeinsam

Kinder nehmen oft emotionale Signale von ihren Eltern auf. Vorbild für emotionale Ehrlichkeit, indem Sie mitteilen, wie Sie sich fühlen (auf altersgerechte Weise), und laden Sie Ihr Kind ein, dasselbe zu tun.

- "Ich bin ein bisschen nervös wegen dem, was vor mir liegt, aber ich bin auch sehr stolz auf dich. Wie fühlen Sie sich beim Wechsel auf die Sekundarschule?"

Schaffen Sie Raum für einen Abschluss

Ermutigen Sie zu bedeutungsvollen Abschieden:

- Schreiben Sie Dankesbriefe an Lehrer.
- Erstellen Sie ein "Erinnerungsbuch" oder eine Fotocollage.
- Besuche deine Lieblingsorte oder -routinen in der Schule ein letztes Mal.

Ein Abschluss hilft beim emotionalen Übergang und kann dazu führen, dass sich der Neuanfang weniger abrupt anfühlt.

Halten Sie sich an Routinen

Vorhersehbarkeit reduziert Stress. Auch am Ende des Schuljahres kann die Einhaltung konsistenter Essens-, Schlafens- und Aktivitätsroutinen in unsicheren Momenten für Erdung sorgen.

Sprechen Sie darüber, was als nächstes kommt

Vorschau der nächsten Umgebung so weit wie möglich:

- Teilnahme an Schulführungen oder Orientierungsveranstaltungen.
- Schauen Sie sich gemeinsam die Website der neuen Schule an.
- Üben Sie gängige neue Routinen (z. B. Schließfachkombinationen, Busfahren).

Die Angst nimmt oft ab, wenn Kinder wissen, was sie erwartet.

Vermeiden Sie Überplanung

Es ist zwar verlockend, ihre Ängste mit Lösungen zu "beheben", aber manchmal ist es das, was sie am meisten brauchen, zuzuhören und sich in sie einzufühlen.

Tipps: Verwalten Sie Ihre eigene Abschlussangst

Normalisieren Sie Ihre Emotionen

Wenn Sie diese Gefühle anerkennen, anstatt sie zu verdrängen, können Sie sowohl Ihr Kind als auch sich selbst bei diesem Übergang besser unterstützen.

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können

Sie haben vielleicht keine Kontrolle über die nächsten Schritte Ihres Kindes, aber Sie können Resilienz anleiten, ermutigen und vorleben. Neuausrichtung Ihrer Rolle als Coach statt als Manager.

Feiern Sie den Fortschritt, nicht die Perfektion

Anstatt sich Sorgen darüber zu machen, ob Ihr Kind "bereit" ist, feiern Sie, wie weit es gekommen ist. Der Fortschritt über die Jahre ist wichtiger, als zu 100% auf alles vorbereitet zu sein.

Verbinden Sie sich mit anderen Eltern

Sie sind nicht der Einzige, der dies verarbeitet. Finde einen Freund, eine Elterngruppe oder eine Schulveranstaltung, bei der du mit anderen im selben Boot sprechen kannst.

Erstellen Sie eine neue Routine oder Ritual

Manchmal fühlen wir uns verloren, wenn vertraute Routinen enden. Beginnen Sie etwas Neues – einmal pro Woche ein Familienessen, gemeinsames Tagebuch führen oder regelmäßige Check-ins mit Ihrem Kind – um die Verbindung und Stabilität zu erhalten.

❖ FAQs

1. *Q. Mein Kind freut sich darauf, seinen Abschluss zu machen, aber ich bin emotional.*

Soll ich es vor ihnen verstecken?

- A. Es ist in Ordnung, deine Gefühle zu teilen, solange du nicht die Last deiner Traurigkeit auf sie abwälzt. Wenn du etwas sagst wie: "Ich bin so stolz auf dich und ich bin emotional, weil mir dieser Moment viel bedeutet", konzentrierst du dich auf deine Freude für sie.

2. *Q. Ich mache mir Sorgen, dass mein Kind noch nicht bereit für den nächsten Schritt ist. Was kann ich tun?*

- A. Kein Kind ist zu 100 % "bereit" – Übergänge sind der Ort, an dem viel Wachstum stattfindet. Anstatt sich auf die Bereitschaft zu konzentrieren,

konzentrieren Sie sich auf die Fähigkeiten, die sie aufbauen können, und auf die Unterstützung, die Sie anbieten können. Sie können über den Sommer gemeinsam an der Zielsetzung, dem Zeitmanagement oder den Kommunikationsfähigkeiten arbeiten.

3. *Q. Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen des Verlusts oder der Leere um, jetzt, wo mein Kind weitergeht?*

A. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, das Ende eines Kapitels zu betrauern. Reflektieren Sie, was Sie bisher in Ihrer Elternrolle genossen haben, und überlegen Sie, wie sich das entwickeln kann. Nutze diese Zeit, um Interessen, Beziehungen oder Selbstfürsorge-Gewohnheiten wiederzuentdecken, die du vielleicht beiseite gelegt hast.

4. *Q. Was ist, wenn mein Kind gleichgültig oder uninteressiert über den Abschluss zu sein scheint?*

A. Nicht alle Kinder zeigen Begeisterung auf die gleiche Weise. Einige sind überwältigt oder nervös, andere verarbeiten ihre Emotionen erst nach dem Ereignis. Bleiben Sie unterstützend, drängen Sie sie nicht, ein bestimmtes Gefühl zu zeigen, und öffnen Sie Raum für spätere Gespräche.

5. *Q. Was ist, wenn mein Kind Angst vor dem nächsten Schritt hat, aber nicht darüber spricht?*

A. Kinder (insbesondere Teens) äußern ihre Sorgen nicht immer, aber sie zeigen sie oft in ihrem Verhalten – Anhänglichkeit, Reizbarkeit oder Rückzug. Halte die Tür offen, indem du Dinge sagst wie:

"Du musst jetzt nicht darüber reden, aber ich bin immer da, wenn du bereit bist."

Suchen Sie dann nach Momenten mit geringem Druck (Autofahrten, Schlafenszeit, bei gemeinsamen Aktivitäten), um sanft einzuchecken.

6. *Q. Ist es normal, das Gefühl zu haben, dass ich einen Teil meiner Identität als Elternteil verliere?*

A. Ja – viele Eltern erleben während großer Veränderungen ein Gefühl des Verlusts oder der Identitätsverschiebung. Deine täglichen Aufgaben mögen sich ändern, aber deine Rolle als Unterstützung, Führer und liebevolle Gegenwart geht weiter. Versuchen Sie, ein Tagebuch zu führen oder mit anderen darüber zu sprechen, was diese Phase für Sie bedeutet und wie Sie Ihre Elternschaft in Zukunft neu definieren möchten.

7. *Q. Was sind einige praktische Dinge, die ich im Laufe des Sommers tun kann, um sie (und mich) auf die nächste Phase vorzubereiten?*

A. Hier sind ein paar einfache, stressfreie Ideen: Besichtigen Sie die neue Schule oder Gegend (auch wenn Sie nur vorbeifahren); Üben Sie Unabhängigkeitsfähigkeiten wie die Organisation ihres Raums, die Verwendung eines Kalenders oder das Packen einer Tasche; Lassen Sie sie kleine Entscheidungen treffen (Kleidung, Schulmaterial, Mittagessen), um Vertrauen in die Entscheidungsfindung aufzubauen; Besprechen Sie gemeinsam mögliche "Was wäre, wenn"-Szenarien, um Problemlösungsfähigkeiten aufzubauen.

8. *Q. Was ist, wenn der Abschluss Themen aus meiner eigenen Vergangenheit aufwirft – wie Reue oder unerfüllte Träume?*

A. Dies ist häufiger, als den meisten Menschen bewusst ist. Wenn Sie Ihrem Kind beim Abschluss zusehen, kann dies zum Nachdenken über Ihre eigenen Erfahrungen anregen. Nutzen Sie dieses Bewusstsein, um sich mit Ihrem Kind zu verbinden, nicht um auf es zu projizieren. Erwäge, ein Tagebuch zu führen oder

mit einem Berater/Psychologen zu sprechen, um zu verarbeiten, was auf dich zukommt.

Abschließende Gedanken

Der Abschluss ist nicht nur ein Moment – es ist ein Prozess des Loslassens und Wachsens. Wenn Ihr Kind voranschreitet, tun Sie es auch. Seien Sie sanft zu sich selbst, feiern Sie den Weg, der hinter Ihnen liegt, und seien Sie sich bewusst, dass neue Verbindungen und Erfahrungen auf Sie beide warten.

Denkt daran: Das ist nicht das Ende. Es ist ein Neuanfang – für sie und für Sie.

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Stressniveaus Ihres Kindes haben oder weitere Ressourcen wünschen, zögern Sie nicht, sich an den Schulpsychologen zu wenden.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou