

Prüfungsangst aus Sicht von 4.-KlässlerInnen : meine Prüfungsangst, und was ich dagegen mache

Autor(en): **Bantli, Anna**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl
scolastic grischun**

Band (Jahr): **73 (2011)**

Heft 3: **Prüfungsangst**

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-720237>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Prüfungsangst aus Sicht von 4.-KlässlerInnen

Meine Prüfungsangst, und was ich dagegen mache

GESAMMELT VON ANNA BANTLI, PRIMARSCHULE SCHIERS, VORSTANDSMITGLIED HLGR

«Bei Prüfungsangst denke ich immer, das ist sowieso nur Schule, und wenn ich nicht draus komme, dann gehe ich weiter und schaue es zuletzt noch einmal an. Man kann auch denken, dass es ein normales Arbeitsblatt ist. Vor dem Test atme ich immer ganz tief ein. Ich habe meistens vor der Prüfung Angst, oder wenn ich einer von den letzten bin und fast keine Zeit mehr habe.»

Remo

«Wenn ich Prüfungsangst habe, denke ich immer: Nur deswegen, weil du eine schlechte Note machst, geht die Welt nicht unter.

- Die Prüfungsangst ist eine Angst vor einer Prüfung. Da denkt man zum Beispiel, man habe zu wenig geübt.
- Ich habe zum Beispiel in Geografie keine Prüfungsangst, denn das ist mein Lieblingsfach, da weiss ich, dass ich es kann.
- Vor der Prüfung habe ich keine Angst, doch während der Prüfung, wenn ich etwas nicht kapiere, dann kommt sie.»

Stefanie

Prüfungsangst:
Ich habe eigentlich fast nie Prüfungsangst. Aber wenn ich es habe, kreuze ich die Arme übereinander und halte so die Ohrenlappchen. Das gleiche mache ich mit den Knien. Wenn ich das mache, geht die Angst ein bisschen weg. Manchmal bin ich vor der Prüfung aufgeregt aber sobald ich begonnen habe, habe ich keine Angst mehr. Alina 4. Klasse

«Ich glaube Prüfungsangst entsteht, wenn man unbedingt eine Sechs haben will. Mir ist egal, welche Note ich kriege. Aber ich habe trotzdem Prüfungsangst. Keine Ahnung warum.»

Fabio

«Wenn ich eine Prüfung mache, schlafen manchmal meine Hände ein. Dann schüttle ich die Hände, bis sie wieder wach sind. Und manchmal zitterte mein ganzer Körper, wenn ich eine Prüfung machte. Aber ich habe nicht immer eine Prüfungsangst. Nur wenn sie schwierig ist, habe ich eine Prüfungsangst. Aber wenn es keine schwierige Prüfung ist, habe ich keine Prüfungsangst.»

Corina

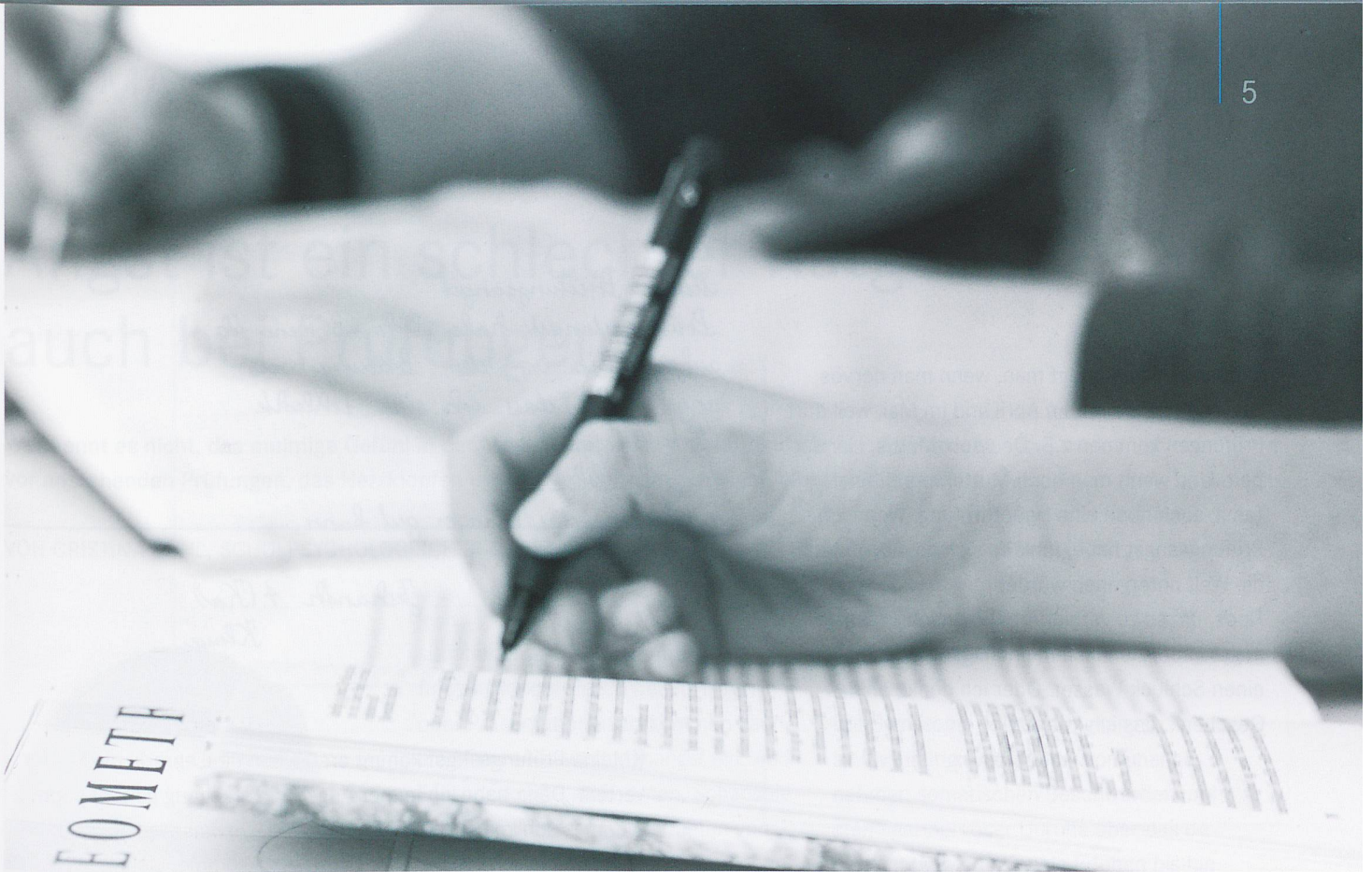
Prüfungsangst

Wenn ich eine schlechte Note habe, dann muss ich das nächste Mal mehr üben.

Tips

Wenn ich Prüfungsangst habe, dann kreuze ich die Arme zu den Ohrenlappchen. Dann geht die Prüfungsangst ein bisschen weg.

Tommy 4. Klasse



Meine Prüfungsangst, und was ich dagegen mache:
 Meine Prüfungsangst kommt dann, wenn es kurz vor einer Prüfung ist. Bei Matheprüfungen kommt es am meisten vor. Dagegen mache ich oft Gedankenversammlung in meinem Kopf. Ich denke meistens, es kann ja nicht so schlimm sein, wie ich es mir vorstelle. Nach der Prüfung geht es dann wieder. Während der Prüfung ist es am schlimmsten. *Lee B. 4. Klasse*

«Also ich finde, man sollte sich nur entspannen und, bevor die Prüfung anfängt, einen Schluck Wasser trinken und seine Knie locker lassen. Aber die meisten Kinder haben keine Prüfungsangst, weil man denkt, dass man die Prüfung schafft.»

Sara

«Manchmal habe ich Prüfungsangst. Ich habe Angst, dass ich während der Prüfung alles vergesse. Ich denke: Habe ich wirklich genug gearbeitet? Und, was ist, wenn ich eine schlechte Note habe? Manchmal sitze ich vor dem Blatt und mein Kopf ist leer, ich weiss nichts mehr. Dann mache ich das:

- Ich sitze mit einem geraden Rücken da und lege meine Fingerspitzen ganz leicht aufeinander
- Ich atme tief ein und schliesse die Augen
- Ich halte meine Ohren gekreuzt»

Kiya-Sophia

Prüfungsangst
 Prüfungsangst hat man meistens wenn man aufgeregt ist oder wenn man nicht geübt hat. Meine Tricks gegen Prüfungsangst: Denken, wenn ich Fehler mache, dann schaue ich und meine Mutter die Fehler an und verbessern sie. Ich habe nur Prüfungsangst, wenn ich nicht geübt habe.
Celine 4. Klasse

«Prüfungsangst kriegt man, wenn man nervös ist. Ich habe sie nur im April und im Mai, weil dort Prüfungen kommen z.B. Deutsch, Mathe, Handarbeit. Und wenn man noch Muttersprache hat, z.B. Tamil, auch noch eine Hauptprüfung. Wenn ich Prüfungsangst habe, fühlt es sich an, als ob jetzt die Welt untergehen würde.

Tipps, um es zu verhindern: Wenn ich Prüfungsangst habe, ziehe ich meine Finken ab oder trinke einen Schluck Wasser. Oder ich denke an das Geschenk, das ich kriege.»

Mapeedsanan

Meine Prüfungsangst

Prüfungsangst habe ich z.B. wenn ich aufgeregt bin vor der Prüfung oder angst habe, dass ich eine schlechte Note kriege. Tipps:

1. cool bleiben.
2. glauben, dass man es gut kann.
3. gut durchatmen.

Jeshanth 4. (Ka)
Klasse

«Meine Prüfungsangst kommt erst, wenn die Lehrerin die Blätter verteilt. Dann habe ich immer Angst, ob ich genug gelernt habe. Wenn es schlimm ist, schreibt meine Schwester alles ab, was ich falsch geschrieben habe. Dann geht es immer weiter, bis ich alles richtig habe. Ich habe bei der Prüfung Prüfungsangst. Tipp: Jeden Tag 10 bis 20 Minuten üben. Dann ist man halbsicher, dass man es schafft.»

Kajauathanan

Meine Prüfungsangst ☹

Ich habe nie Prüfungsangst, ausser bei Sprache. Und wenn ich schlechte Noten habe, bin ich schon ein bisschen böse auf mich, aber meine Eltern sagen dann: „Es geht nicht gerade die ganze Welt unter!“ Und wenn es eine Sprachprüfung gibt, und ich Prüfungsangst habe, mache ich folgendes.

1. Ich trinke einen Schluck Wasser.
2. Ich denke nicht an die Prüfung.
3. Ich schreibe einfach drauflos, wie bei einer gewöhnliche Aufgabe.

Üvian 4. Klasse

«Tipps:

- Man muss denken, es ist nur ein Arbeitsblatt
 - Die Welt geht nicht unter wegen einer schlechten Note
 - Am Schluss noch alles gut durchschauen
 - Einfach ruhig bleiben und nicht nervös werden
- Ich habe keine Prüfungsangst, weil ich immer gut lerne.»

Joel

