

Inhalt

Einleitung 7

- 1 Psychische Belastungen im Schulalter 9
 - 1.1 Aufgaben von Schule und Lehrkräften im Umgang mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen 9
 - 1.2 Entstehung psychischer Störungen 12
- 2 Schulbezogene Ängste 17
 - 2.1 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten 19
 - 2.2 Schulbezogene Ängste und Schulabsentismus 21
 - 2.3 Trennungsangst 23
Symptome 25 • Häufigkeit und Verlauf 26 • Entstehungsbedingungen 28 • *Fallbeispiel Max* 29
 - 2.4 Soziale Angst 30
Symptome 32 • Häufigkeit und Verlauf 33 • Entstehungsbedingungen 35 *Fallbeispiel Laura* 37
 - 2.5 Leistungsangst 38
Symptome 41 • Häufigkeit und Verlauf 43 • Entstehungsbedingungen 45 *Fallbeispiel Tom* 47
- 3 Pädagogischer Umgang mit schulbezogenen Ängsten 49
 - 3.1 Gestaltung einer angstfreien Lern- und Prüfungsumgebung 49
 - 3.2 Umgang mit dysfunktionalen Gedanken 56
Gezieltes Nachfragen 57 • Aktivierung von Stärken 60 • Aufmerksamkeitssteuerung 61
 - 3.3 Reflexion von Situationen 62

Inhalt 5

- 3.4 Angstskala und Konfrontation 65**
- 3.5 Entspannungstechniken 68**
 - Progressive Muskelrelaxation 69 • Autogenes Training 71 • Achtsamkeit 73 • Aktive Pausen 74
- 3.6 Kommunikation und Psychoedukation mit schulängstlichen Schülerinnen und Schülern 75**
 - Kommunikation bei Trennungsangst 77 • Psychoedukation zu Trennungsangst 79 • Kommunikation mit sozial ängstlichen Schülerinnen und Schülern 81 • Psychoedukation zu sozialer Angst 83 • Kommunikation mit leistungsängstlichen Schülerinnen und Schülern 85 • Psychoedukation zu Leistungsangst 87
- 3.7 Kommunikation mit den Sorgeberechtigten 89**
 - Gesprächsführung 89 • Psychoedukation zu schulbezogenen Ängsten 94

4 Multiprofessionelle Teamarbeit 98

5 Take-Home-Messages 102

Literaturverzeichnis 105

Zu den Autorinnen 110

6 Inhalt