

5 Fragen für einen schwierigen Schulmorgen

Mein Kind sagt: „Ich gehe heute nicht.“

Bevor du ziehst, diskutierst, drohst oder vorschnell entscheidest: **Erst sortieren. Dann handeln.**

1

Was passiert gerade wirklich?

- Hat mein Kind Angst - oder ist es körperlich krank?
- Ist es erschöpft, überfordert oder gab es einen konkreten Vorfall?
- Wartet heute etwas Bestimmtes: Arbeit, Lehrkraft, Konflikt oder Mitschüler?

Frag dein Kind: „Was wäre heute das Schwerste daran, zur Schule zu gehen?“

2

Was ist heute tatsächlich möglich?

- Nicht nur in „ganzer Schultag oder gar nicht“ denken.
- Vielleicht geht: später starten, einzelne Stunden, bis zum Schulgebäude, Empfang durch eine vertraute Person oder zunächst ein Gespräch.
- Suche einen Schritt, der herausfordert, ohne komplett zu überfordern.

Leitfrage: „Was ist heute möglich - nicht: Was müsste eigentlich möglich sein?“

3

Ist das heute einmalig - oder erkenne ich ein Muster?

- Wann tritt es auf: montags, vor bestimmten Fächern, Arbeiten, Lehrkräften oder nach Ferien?
- Gibt es körperliche Beschwerden - und wann beginnen sie?
- Was verändert sich, sobald klar ist, dass dein Kind zuhause bleibt?

Wichtig: Beobachten heißt verstehen - nicht dein Kind überführen.

4

Was ist jetzt mein nächster sinnvoller Schritt?

- Schule informieren, ruhig mit dem Kind sprechen, Klassenleitung kontaktieren oder einen Arzttermin vereinbaren.
- Bei Wiederholungen können Schulsozialarbeit, Schulpsychologie oder therapeutische Unterstützung sinnvoll sein.
- Trenne: Was braucht heute eine Entscheidung - und was darf bis morgen warten?

Du musst heute Morgen nicht die nächsten sechs Monate lösen.

5

Bin ich gerade ruhig genug, um zu entscheiden?

- Wenn dein Kopf schon vom heutigen Morgen bis zum Schulabschluss springt: Stopp.
- Zurück zu heute. Nicht zur möglichen Katastrophe.
- Dein Kind braucht keinen Erwachsenen mit allen Antworten - sondern einen, der trotz Unsicherheit Orientierung gibt.

Sag: „Wir beide kämpfen nicht gegeneinander. Wir schauen gemeinsam, was jetzt möglich ist.“

ERST VERSTEHEN. MÖGLICHKEITEN PRÜFEN. DEN NÄCHSTEN SCHRITT GEHEN.

Du musst nicht den ganzen Weg kennen. Nur den nächsten.

MACH DEIN LICHT AN