Was kann ich tun, damit ich wieder zur Schule gehen kann?

Es ist möglich, dass du aus Angst nicht zur Schule gehen willst. • Die meisten Menschen wollen möglichst wenig oder keine Angst spüren. • Deshalb versuchen sie die Situation zu vermeiden, die ihnen Angst macht. Um das Problem zu lösen ist es wichtig, nicht vor der Angst wegzulaufen. Das ist manchmal ganz schön schwer, ist aber wichtig, damit du möglichst bald wieder zur Schule gehen kannst.	Mit jeder Angst-Situation, die du überstanden hast, kann deine Angst ein wenig kleiner werden. • Versuche daher unbedingt, zur Schule zu gehen • Sprich mit deinen Eltern darüber, was die Ängste auslöst • Erinnere dich mal, wie lange du schon ohne Angst zur Schule gehen konntest • Auf jede kleine Situation, in der du deine Angst überwunden hast, kannst du stolz sein. Das braucht nämlich ganz schön viel Kraft und Mut. • Denke doch mal darüber nach, was du in deiner Freizeit besonders gerne machst und worin du gut bist • Deine Eltern und Lehrkräfte werden mit dir gemeinsam nach Lösungen suchen. Das kann KEINER alleine schaffen.	**<u>Was du noch tun kannst:</u>** • Achte auf einen geregelten Tagesablauf mit frühem Schlafengehen und frühem Aufstehen • Während der Schulzeit keine PC-Spiele, Fernsehen oder ähnliches • Während der Schulzeit solltest du dich um die Schulaufgaben kümmern • Hole deine Schulaufgaben selber bei Mitschülern oder Lehrkräften ab. Solltest du Angst vor der Schule haben, weil es eine echte Bedrohung für dich gibt (z.B. andere Kinder oder Jugendliche, die dich immer wieder ärgern), dann ist es wichtig, dass diese Bedrohung beendet wird. Dabei können dich dir Eltern und deine Lehrkräfte helfen