



Keine Angst vor schlechten Zeugnissen!

BERLIN Gerade hat das neue Jahr angefangen und schon gibt es für die meisten Kinder im Land Zeugnisse. Sie beurteilen die Leistung der Schüler für das erste Schulhalbjahr. Klar, es gibt Schüler, die freuen sich richtig darauf. Manche haben aber auch Bammel vor dem Tag. Wie sag ich's meinen Eltern? Hier bekommst du ein paar Tipps, wenn das Zeugnis schlecht ist:

KEIN STRESS: Eines vorneweg: Du bist nicht allein! Ein schlechtes Zeugnis ist nichts Besonderes. Berühmte schlaue Leute waren auch manchmal keine guten Schüler. Und auch deine Eltern haben vielleicht schon mal ein schlechtes Zeugnis

mit nach Hause gebracht.

KEINE AUSREDEN: Rumdrukken und Ausreden hilft meist nicht viel. Der Experte Claus-Peter Theilig rät: „Man sollte den Eltern gleich sagen, wie das Zeugnis ist.“ Wenn die Wahrheit erst mal auf dem Tisch ist, fühlt es sich meist besser an. Anschließend überlegt ihr, wie es weitergeht.

VORSCHLÄGE MACHEN: Angst vor Strafen? Bevor die Eltern mit Hausarrest oder Fernseh-Verbot kommen, kannst du selbst Vorschläge machen. „Man kann zum Beispiel einen Termin in der Woche vorschlagen, an dem man gemeinsam übt“, sagt der Fachmann.

HILFE HOLEN: Wenn die Angst vor dem Donnerwetter zu Hause zu groß ist, sollte man sich Hilfe holen. Das kann eine gute Freundin sein, der Lehrer oder ein Schul-Psychologe. An vielen Orten gibt es auch Sorgen-Telefone. Die Nummern sind im Internet zu finden und im Infokasten unten. Dort kann man sich Rat bei Experten holen. Der Experte sagt: „Man sollte seine Sorgen auf keinen Fall in sich hineinfressen!“

DIE NUMMER GEGEN KUMMER

Das Sorgentelefon ist montags bis samstags immer von 14 bis 20 Uhr zu erreichen, unter 0800/1110333. Mehr dazu im Internet unter:
www.nummergegenkummer.de

Vokabeln

„Keine Angst vor schlechten Zeugnissen“

Angst f. -e	angst, frygt
schlecht adj.	dårlig
Zeugnis n. -se	karakterbog
anfangen*	at begynde
meisten	fleste
beurteilen	at bedømme, at vurdere
Leistung f. -en	præstation
sich freuen	at glæde sig
einen Bammel haben	at være nervøs
vorneweg adv.	først, indledningsvis
Besondere n	noget særlig
berühmt adj.	berømt
schlau adj.	klog
Ausrede f. -n	undskyldning
rumdrucksen	at trykke sig
raten*	at råde
Wahrheit f. -en	sandhed
fühlen	at føle
anschließend	efterfølgende
überlegen	at overveje
weitergehen	at gå videre
Vorschlag m. -e	forslag
Strafe f -n	straf
Hausarrest m.-e	husarrest
Termin m.-e	tidspunkt
Donnerwetter n.	her: skæld ud
Sorgen-Telefon n. -e	børnetelefon
in sich hineinfressen*	at bide i sig