

Tipps für Eltern hochsensibler, hochbegabter Kinder mit Underachievement

1. Verständnis aufbauen

- Underachievement ist kein Mangel an Intelligenz, sondern häufig ein Schutzmechanismus.
- Ursachen können sein: Angst vor dem Versagen, mangelnde Motivation, fehlende Anerkennung oder Hochbegabung bedeutet nicht automatisch schulischen Erfolg.
- Viele dieser Kinder entwickeln komplexe Gedankenwelten, die sie vom Regelunterricht entfremden k- Entscheidend ist es, Potenziale zu erkennen und sie ohne Druck zu begleiten.

2. Emotionale Bedürfnisse ernst nehmen

- Hochsensible Kinder brauchen Rückzugsorte, emotionale Sicherheit und Verständnis.
- Fragen Sie: „Wie fühlst du dich in der Schule?“, nicht nur „Was hast du gelernt?“
- Fördern Sie Selbstwahrnehmung und Gefühlsregulation (z. B. über kreative Tätigkeiten, Tagebuch)

3. Druck abbauen

- Vermeiden Sie ständiges Thematisieren von Noten oder Erwartungen.
- Setzen Sie den Fokus auf Lernfreude, nicht auf Ergebnisse.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Leistungsdenken – Kinder übernehmen viel davon unbewusst.

4. Stärkenorientiert begleiten

- Fördern Sie Interessen außerhalb des Lehrplans (z. B. Musik, Natur, Technik, Geschichten).
- Nutzen Sie Formate wie: Projektarbeiten zu Hause, Experimentierkästen, Wettbewerbe ohne Zwang - Helfen Sie dem Kind, Erfolgserlebnisse zu sammeln, die unabhängig von Schule funktionieren.

5. Kooperation mit der Schule

- Suchen Sie das Gespräch mit empathischen Lehrkräften.
- Thematisieren Sie Hochsensibilität als Lernhindernis UND Ressource.
- Fragen Sie nach:
 - Differenzierten Aufgaben
 - Möglichkeit von 'Mentor-Systemen'
 - Entlastungen bei Prüfungsangst

6. Hilfsangebote nutzen

- Beratungsstellen (z. B. schulpsychologische Dienste, Hochbegabtenzentren)
- Therapeuten/ Coaches mit Schwerpunkt Hochbegabung/Hochsensibilität
- Elternnetzwerke oder Selbsthilfegruppen

7. Buchempfehlungen

- „Mit hochbegabten Kindern leben“ von James T. Webb
- „Hochbegabte Kinder verstehen und begleiten“ von Andrea Brackmann

- „Hochsensibel – Was tun?“ von Elaine Aron