

Lernempfehlungen der Schüler- und Bildungsberatung

Unsere folgenden Lerntipps wollen dazu dienen, dass

- Ihren Kindern, unseren Schülerinnen und Schülern, das Lernen leichter fällt
- den Wiederholungen und Prüfungen entspannter entgegengeblickt werden kann
- das Lernen nicht als lästige Pflicht empfunden wird
- die Schülerinnen und Schüler gute Noten bekommen
- vor allem mehr Freizeit übrigbleibt

Lernen ist Arbeit, es kann allerdings mittels entsprechender Methoden sehr effektiv gestaltet werden:

Damit Ihre Kinder bei den Hausaufgaben und beim Lernen gute vorankommen, müssen sie sich an ihrem **Arbeitsplatz** wohlfühlen.



Das hier übertrieben dargestellte „Kreative Chaos“ der Lernumgebung oder genauer gesagt am Arbeitsplatz wird spätestens dann zum Problem, wenn es wertvolle Lernzeit stiehlt, weil der Radiergummi, der Bleistift, das Geodreieck, die Füllfeder ... gesucht werden müssen.

Wie sollte die richtige Lern-Infrastruktur zu Hause aussehen? Nun sicherlich nicht, wie auf unserer Darstellung zu erkennen. Ein aufgeräumter Schreibtisch macht Sinn, denn

er verhindert unnötige Zeitvergeudung.

Die Devise Ihres Kindes sollte lauten: „Mein Arbeitsplatz ist eine störungsfreie Zone ohne gefährliche Ablenkungsquellen und trickreiche Zeitdiebe, damit ich meine Hausübung flott erledigen kann und ich anschließend ausreichend Freizeit zur Verfügung habe“.

Manchen Kindern kann das Lernen im eigenen Zimmer Probleme bereiten – sie fühlen sich dort eingesperrt, werden nervös und unruhig, kommen vielleicht einige Male in die Küche, öffnen den Kühlschrank, schauen hinein und schließen ihn wieder, ohne sich etwas herauszunehmen. Diese Kinder können nicht allein im eigenen Zimmer lernen, sondern benötigen z.B. die Anwesenheit der Mama in der Küche oder im Wohnzimmer, um sich wohl zu fühlen und optimal arbeiten zu können. Auf jeden Fall – egal ob im eigenen Zimmer oder im Wohnzimmer bzw. in der Küche - gilt, um konzentriert arbeiten zu können: Alle Störungen von außen wie Spielsachen, Jugendzeitschriften, Lärm ... sind zu vermeiden! Zur **Schultasche**: Bitte liebe Eltern, übertragen Sie die Verantwortung über das Herrichten bzw. Vorbereiten der Schulsachen allein Ihrem Kind. Wir empfehlen unseren Schülerinnen und Schülern jeweils am Vorabend mit Hilfe des Stundenplanes die benötigten Arbeitsmaterialien für den nächsten Schultag einzupacken und zwar unter folgenden Fragestellungen:

- „Alle Hausübungen gemacht?
- Die benötigten Hefte eingepackt?
- Sind die Bücher auch dabei?
- Die Federschachtel und alles Sonstige, was ich morgen noch in der Schule brauche?“

Erreicht ist der Idealzustand dann, wenn Sie als Eltern aus dem Spiel sind und in der Früh Ihrem Kind nur mehr die Jause und einen Abschiedskuss mit auf den Weg zu geben brauchen.

Ablenkungen:



Lernen mit oder ohne Musik, das ist hier die Frage. Mit Musik geht so manches leichter von der Hand – da werden Sie uns beipflichten – „aber nicht unbedingt alles“ müssen wir leider einwenden!!! Immer wieder hören wir von unseren Schülerinnen und Schülern, dass nur in Begleitung ihrer Lieblingsmusik gelernt werden kann. Auch Ergebnisse der Lernpsychologie belegen, dass mit Musik gelernt werden kann. Allerdings ist Lernen nur mit bestimmter Musik ist verträglich, beispielsweise mit Mozarts Violinkonzerten, mit der Mondscheinsonate oder Für Elise von Beethoven, mit Tschaikowskys Klavierkonzert Nr. 1 und mit Panflötenmusik. Wenn wir Sie jetzt bitten zu überlegen: Zählen diese Musikstücke bei Ihren Kindern tatsächlich zu den „Top Ten“? Vermutlich nicht bei allen Schülerinnen und Schülern der 1. Klassen. Daher lautet die Empfehlung nach einer musik- und geräuschlosen Lernumgebung!



Jedes Lesen einer WhatsApp-Nachricht, jede Beschäftigung mit einem Handy-Spiel lenkt nicht nur ab sondern kostet ihrem Kind enorme Energie, um sich anschließend von seinem Gerät wieder loszureißen. Daher sollte dem **Smartphone** während des Lernens eine Auszeit gegönnt werden, damit die Hausaufgaben leichter von der Hand gehen und echte Freizeit gewonnen wird.



Wir kennen neben den äußeren Störfaktoren auch **innere Ablenkungen** wie z.B. „Nichtschulische Gedanken“, die immer wieder während der Mathe-HÜ, der Geografie-wiederholung oder den Englischvokabeln vom Lernen abhalten. Nützlich erweist sich in diesem Fall eine „Gedankenschachtel“ oder „Kummerkiste“ neben dem Arbeitsplatz. Treten während der Hausübungen ablenkende Gedanken auf, können diese auf einen Zettel geschrieben und – damit sie nicht verloren gehen – in einer Schachtel, einer Box, abgelegt werden. Damit bekommt Ihr Kind das Gefühl und die

Gewissheit, dass diese momentan wichtigen Gedanken nicht verloren gehen. Nach dem Lernen kann es sich dann diesen Notizen widmen.

Auch Streit mit der Freundin oder das Gefühl ungerecht behandelt zu werden, wirkt sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus.

Wenn Sie als Eltern merken, dass Ihr Kind ein Problem mit sich herumschleppt, warten Sie bitte nicht zu. Sprechen Sie ihr Kind darauf an, helfen Sie ihm, seine Gedanken wieder auf das Wesentliche fokussieren zu können.



Wie sieht nun ein optimales **Hausaufgaben- und Lernmanagement** aus?

Um die HÜ erledigen zu können, muss Ihr Kind wissen, WAS aufgegeben wurde – daher ist in der Unterrichtsstunde unbedingt sorgfältig zu notieren, welche Aufträge von der Lehrerin bzw. dem Lehrer formuliert wurden.

Während der HÜ selbst, sollte für Abwechslung gesorgt werden, um die Motivation zu erhalten – ähnlich einem Menü, das sich aus Vor-, Haupt- und Nachspeise zusammensetzt und nicht aus 3-maligen Suppengängen. So kann z.B. Lesen für Deutsch in einem gemütlichen Sessel erfolgen, nach einer kurzen Pause die Mathematik-HÜ am Schreibtisch erledigt und anschließend die E-Vokabeln im Herumgehen einstudiert werden.



Wer eine **Pause** macht, ist schneller fertig!!!

Liebe Eltern, bitte beobachten Sie Ihr Kind beim Lernen: Lernt es länger als eine Stunde ohne Pause? Oder steht es „alle paar Minuten“ auf, um irgendetwas zu machen, Hauptsache weg vom Schreibtisch und damit Flucht vor dem Lernen? In beiden Fällen benötigt Ihr Kind Ihre Unterstützung. Bitte geben Sie Ihrer Tochter, Ihrem Sohn Hilfestellungen, um die Arbeitszeit sinnvoll zu managen.

Hier kann Ihnen die Lernpsychologie folgende Faustregel empfehlen: Ca. 20 Minuten Lernzeit - 5 Minuten Pause - 20 Minuten Lernzeit - 5 Minuten Pause – 20 Minuten Lernzeit. Anschließend benötigt Ihr Kind eine größere Pause von ca. 30 Minuten.

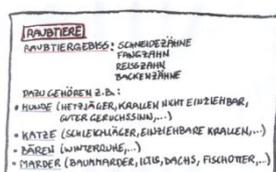
Pausen sollen der Erholung, der Entspannung dienen. Als ideale Beschäftigung in dieser halbstündigen Arbeitsunterbrechung ist Bewegung zu empfehlen: Springen, Tanzen, hinaus in die frische Luft, Laufen, Radfahren oder mit dem Haustier spielen - um einige Möglichkeiten zu nennen.

Weniger zu empfehlen sind die Beschäftigung mit einem Computerspiel oder Fernsehen, denn dabei ist Ihr Kind wiederum konzentriert bei der Sache und die Pause soll ja der Regeneration dienen. Lernforscher haben herausgefunden, dass Computerspiele und Fernsehen direkt nach dem Lernen den Aufbau von Netzwerken zwischen den Nervenzellen und damit den Merkprozess stören. Dies würde das Drücken eines „Löschknopfes“ im Gehirn bedeuten und wäre somit kontraproduktiv!

Vorbereitung auf Prüfungen, Schularbeiten und Tests:

Eine wohlüberlegte **Zeitplanung**, abgestimmt auf den Umfang des Lernstoffes, erspart Stress und stundenlanges Lernen am Tag vor der Wiederholung oder Schularbeit. Wir empfehlen, ähnlich dem Stundenplan in der Schule, eine „Stundenplanung“ fürs Lernen zu Hause zu erstellen. Auf diesem Terminkalender werden fixe Termine, wie z.B. die wöchentliche Klavierstunde, das Fußballtraining, die Tennis- bzw. Reitstunde oder der tägliche Spaziergang mit dem vierbeinigen Liebling vermerkt. Dann erfolgt regelmäßig verteilt das Eintragen der jeweiligen Hausaufgaben sowie der Lernaktivitäten für die bevorstehende Schularbeit, den Test, die WH oder die Prüfung.

Und bitte nicht darauf vergessen, dass Ihre Kinder ausreichende Freizeit zur Regeneration benötigen.



Einen auf den 1. Blick vermutlich etwas befremdend klingenden Tipp zum optimalen Einprägen möchte wir Ihnen ebenfalls vorstellen: Das Verfassen eines Schummelzettels. Vermutlich denken Sie jetzt: Was ein **Schummelzettel**? Wozu denn das?

Nun, ein Schwindelzettel muss die wichtigsten Informationen beinhalten und gibt damit eine tolle Übersicht des gesamten

Prüfungsgebietes. Denn beim Schreiben eines Schwindelzettels muss ich mir sehr gut überlegen, was darauf stehen soll – immerhin bietet er nur wenig Platz. Indem ich mir intensive Gedanken über die Inhalte mache, bleiben diese gleichzeitig im Gedächtnis haften. Damit hat der Schwindelzettel seine Aufgabe erfüllt und kann anschließend zu Hause bleiben. Denn Sie wissen ja: Bei unserem Schummelzettel liegt die Betonung auf ANFERTIGEN und nicht auf Verwenden – denn Schummeln ist genau wie zu Ihrer Schulzeit auch heute noch verboten!



Mit vertauschten Rollen: Lassen Sie Ihr Kind einmal in die Rolle des Lehrers, der Lehrerin schlüpfen. Damit sind nun Sie als Mama oder Papa gefordert, wenn Sie Ihren Nachwuchs ersuchen, Ihnen den Lernstoff zu erklären. Und stellen Sie dabei ruhig Fragen zum Prüfungs- bzw. Schularbeitsstoff, lassen Sie sich Inhalte erklären, damit wird nicht nur das Wissen Ihres Kindes gefestigt, sondern auch die kommende Prüfungssituation simuliert und damit verliert dieselbe an Aufregungspotential.

Bitten Sie Ihr Kind, die **Hausübungen bzw. Aufgabenstellungen** zunächst alleine zu erledigen. Bekunden Sie aber gleichzeitig Ihre Bereitschaft, die Ergebnisse gerne kontrollieren zu wollen.

Bei Startproblemen lassen Sie sich von Ihrem Kind die Aufgabenstellung erklären. Damit können Sie nämlich abschätzen, ob Ihr Kind den Arbeitsauftrag verstanden hat. Tauchen Unklarheiten auf, dann lassen Sie sich von Ihrer Tochter/Ihrem Sohn darlegen, wo genau beim Verständnis der Themenstellung die Schwierigkeiten liegen. Dadurch lernt Ihr Kind, Probleme zu beschreiben und kommt möglicherweise selbstständig der Lösung näher. Benötigt Ihr Kind Unterstützung oder sind Fragen offen, dann geben Sie, ehe Sie selbst loslegen, Tipps, wo Hinweise und Hilfe zu erhalten sind, wie z.B. im Schulbuch, in einem Lexikon, in einem Wörterbuch oder mittels Internetrecherche.

Bitte versuchen Sie Fehler, die Ihr Kind in einer Aufgabe gemacht hat, nicht unmittelbar zu verraten, sondern führen Sie ihr Kind behutsam zur Fehlerstelle heran, sodass es die Chance hat, die Schwachstelle selbst zu entdecken.

Wir erzählen Ihnen sicherlich nichts Neues, wenn wir darauf verweisen, dass für Ihre Tochter bzw. Ihren Sohn nichts motivierender sein kann als Ihr Lob und Ihre Anerkennung für erbrachte Leistungen, sowie ganz allgemein Ihr Interesse am Schulgeschehen.

Liebe Eltern, bitte bedenken Sie: Kein Problem im Schulalltag ist unlösbar! Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen haben, wenn Sie vermuten, dass sich Ihr Kind in der Schule nicht ganz wohl fühlt, wenn Probleme auftauchen. Zögern Sie nicht, sich an die Klassenvorständin, an den Klassenvorstand ihres Kindes zu wenden oder kommen Sie zu uns Schülerberaterinnen, wir alle werden Ihnen helfen und Sie unterstützen.

Marianne Neuber
Mag. Roland Schlögl (Illustrationen)