



„Lernlust statt Lernfrust“

Wie kann ich mein Kind beim
Lernen positiv unterstützen
und fördern?

Dipl.-Psych. Christiane Scholz
Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Minden-Lübbecke

„Lernlust statt Lernfrust“

Was erwartet Sie?

1. Wie wird Wissen erworben?
2. Lerncoaching
3. Wie beeinflussen Emotionen das Lernen?
4. Kommunikation und Rückmeldung
5. Fazit
6. Fragen

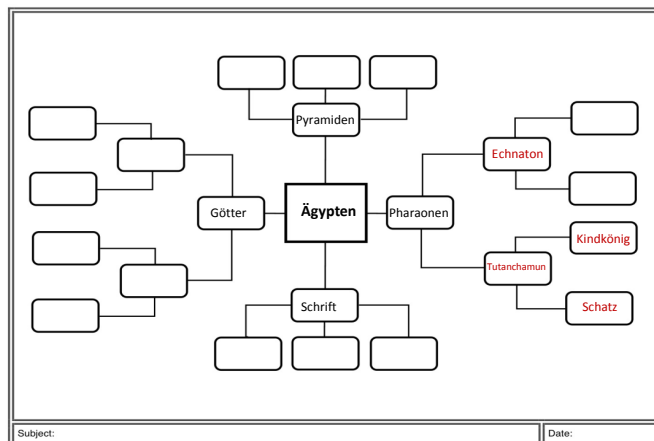
Leider muss ich Sie enttäuschen:

- Es gibt keine Taschenspielertricks, mit denen man im Nu lernt.

Frühe(re) Vorstellungen

- Wissen eintrichtern – aber funktioniert das wirklich?

1. Wie wird Wissen erworben?



Subject:

Date:

1. Wie wird Wissen erworben?

- „Die besten Lernerfolge [werden] dann erzeugt, wenn man täglich ein bisschen lernt und wiederholt. Wichtige Inhalte müssen immer wieder gelernt werden!“ *Manfred Spitzer*

= nachhaltiges Lernen oder Lernen fürs Leben

1. Wie wird Wissen erworben?

- Nicht Pauken und Auswendiglernen, sondern das selbstständige Durchdringen führt zum Verstehen.
- Das Verstandene muss immer wieder angewendet werden.

= nachhaltiges Lernen oder Lernen fürs Leben

- Unverstandenes zu Pauken führt zu schnellem Vergessen.
- Missverhältnis von Aufwand und Ergebnis

1. Wie wird Wissen erworben?

- Je intensiver wir uns mit Inhalten beschäftigen, desto eher hinterlassen sie Spuren im Gedächtnis.
- d.h. desto besser bleibt der Inhalt im Gedächtnis: Bsp. „(selbstgebaute) Eselsbrücken“

1. Wie wird Wissen erworben?

Unsere neun Planeten	
Mein	Merkur
Vater	Venus
erklärt	Erde
mir	Mars
jeden	Jupiter
Sonntag	Saturn
unsere	Uranus
neun	Neptun
Planeten	Pluto

1. Wie wird Wissen erworben?

- Lernen erfolgt nicht passiv, sondern ist ein aktiver Prozess!
- Wiederholungen sichern Wissen.

„Unser Gehirn lernt
immer, ob wir wollen
oder nicht. Es kann gar
nicht anders!“

Spitzer, M.



2. Lerncoaching

- Lernstrategien ermöglichen effektives und selbstständiges Lernen.
 - Sie sind abhängig vom Alter und den Fähigkeiten des Lerners.
-
- a) Gestaltung der Lernsituation – Arbeitsplatz
 - b) Planung des Lernens
 - c) Konkrete Aufgabenbearbeitung
 - d) Kontrolle des Lernfortschritts

2. Lerncoaching

- Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?
-
- a) **Gestaltung der Lernsituation – Arbeitsplatz**
 - b) Planung des Lernens
 - c) Konkrete Aufgabenbearbeitung
 - d) Kontrolle des Lernfortschritts

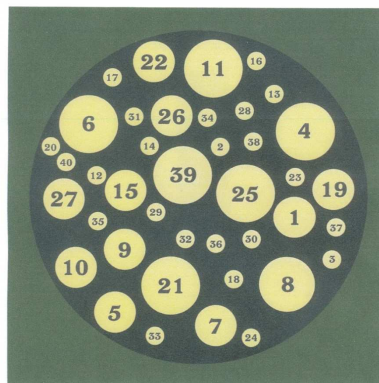
2. Lerncoaching

a) Gestaltung der Lernsituation – Arbeitsplatz

Chaos vs. System

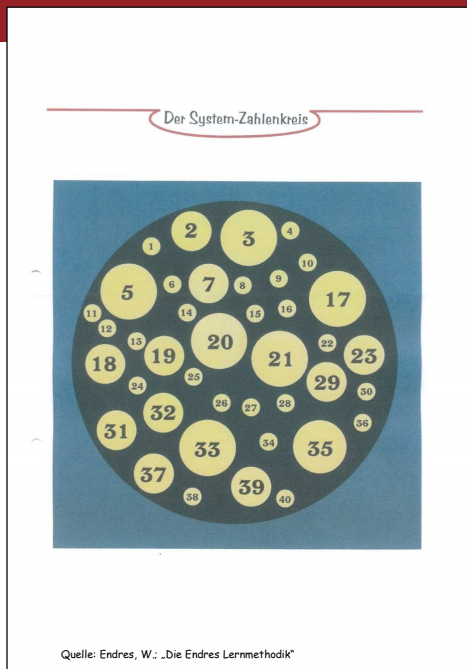


Der Chaos-Zahlenkreis



Quelle: Endres, W.: „Die Endres Lernmethodik“





2. Lerncoaching

a) Gestaltung der Lernsituation – Arbeitsplatz

- immer gleicher Arbeitsplatz
- in einem ruhigen Raum
- (Optisch) getrennt vom Spielbereich
 - aufgeräumt, nur benötigtes Material
- Rücksichtnahme durch alle Familienmitglieder
- Das Einrichten gemeinsam mit Ihrem Kind sorgt dafür, dass es sich dort wohlfühlt.

2. Lerncoaching

- Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?
- a) Gestaltung der Lernsituation – Arbeitsplatz
- b) Planung des Lernens**
- c) Konkrete Aufgabenbearbeitung
- d) Kontrolle des Lernfortschritts

2. Lerncoaching

b) Planung des Lernens

- *Ermuntern Sie Ihr Kind, zunächst zu überlegen, was es zu tun hat.*
- *Halten Sie Ihr Kind dazu an...*
 - ... ein Lernziel zu formulieren.
 - ... einen zeitlichen Rahmen festzulegen.
 - ... die Reihenfolge der Aufgaben zu planen.
 - ... Lernstrategien auszuwählen.



a) Planung des Lernens

- ... ein Lernziel formulieren.
- ... einen zeitlichen Rahmen festzulegen.
- ... die Reihenfolge der Aufgaben zu planen.

Datum	Aufgabe	Geschätzte Zeit normal	Tatsächlich benötigte Zeit
Dienstag, 06.02.18	1. Ma-Textaufgaben	30 Min.	20 Min.
	2. Vokabeln lernen	35 Min.	20 Min.

a) Planung des Lernens

- ... Lernstrategien auszuwählen

Datum	Aufgabe	Geschätzte Zeit normal	Tatsächlich benötigte Zeit
Dienstag, 06.02.18	1. Ma-Textaufgaben	30 Min.	20 Min.
	2. Vokabeln lernen	35 Min.	20 Min.

- 1. Lesen
- 2. Fragen
- 3. Lösen
- 4. Prüfen

a) Planung des Lernens

- ... Lernstrategien auszuwählen

Datum	Aufgabe	Geschätzte Zeit normal	Tatsächlich benötigte Zeit
Dienstag, 06.02.18	1. Ma-Textaufgaben	30 Min.	20 Min.
	2. Vokabeln lernen	35 Min.	20 Min.

- Vokabeln portionieren
- „Ähnlich gelernt ist dämlich gelernt.“
- laut aufsagen, singen, schreiben, abdecken ...
- Treppe hoch und runter laufen, um den Tisch laufen
- Eselsbrücke bauen, „vergessen“ ...

2. Lerncoaching

- Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

- a) Gestaltung der Lernsituation - Arbeitsplatz
- b) Planung des Lernens
- c) Konkrete Aufgabenbearbeitung**
- d) Kontrolle des Lernfortschritts

2. Lerncoaching

c) Konkrete Aufgabenbearbeitung

- Dem Vergessen durch Wiederholung vorbeugen (Textstellen mehrfach lesen, Schlüsselbegriffe markieren, Randnotizen, Definitionen auswendig lernen ...)
- Je intensiver die Auseinandersetzung mit Lerninhalten, desto besser der Lernerfolg (Mindmap anfertigen, Lernplakat ...)

2. Lerncoaching

c) Konkrete Aufgabenbearbeitung

Lerninhalte, die auf verschiedenen Kanälen unser Gehirn erreichen, werden bevorzugt wahrgenommen und gelernt.

(Licklers & Bahrnicks, 2004)

Lernen über verschiedene Sinne z.B. Bewegung, Sehen, Hören, Sprechen, fördert verschiedene Verarbeitungs- und Lösungsstrategien. Der Lernstoff wird besser behalten.

Bsp. Vokabeln

2. Lerncoaching

c) Konkrete Aufgabenbearbeitung

1. Elektronische Geräte ausschalten!
2. Einstiegsritual
3. Einteilung in „Portionen“
4. Reihenfolge mit Zeitplanung (Übungszeit muss ein Ende haben!)
5. Durchführung nach Plan → Zeitgefühl trainieren (geschätzte vs. tatsächliche Zeit)
6. Positiver Abschluss

Mein Kind steckt fest ... Stärken aktivieren

Selbstständigkeit unterstützen 😊

„Wer einem Kind die Lösung eines Problems sagt, betrügt es um seine eigenen Erfahrungen.“

(Jean Piaget)

Selber denken!

Mein Kind steckt fest ... Stärken aktivieren

Motto: So viel wie nötig, so wenig wie möglich!

- Unterstützen Sie passiv: Seien Sie verfügbar, ansprechbar.
„Ich traue es dir zu! Du schaffst es selber!“

Mein Kind steckt fest ... Stärken aktivieren

Geben Sie Hinweise, die das selbstständige Weiterarbeiten ermöglichen:

- *„Was sollst du tun? Erklär es mir mal!“*
- *„Was hat der Lehrer denn gesagt? Was habt ihr aufgeschrieben? Was stand an der Tafel/im Buch?“*

Nichtschulische Lösungswege stiften eher Verwirrung.

Mein Kind steckt fest ... Stärken aktivieren

Grundsatz

- Lösung nicht vorsagen!
- Verbessern Sie nicht die Fehler Ihres Kindes...

... aber helfen Sie Ihrem Kind,
diese zu erkennen!

- ...

2. Lerncoaching

- Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

- a) Planung des Lernens
- b) Gestaltung der Lernsituation
- c) Konkrete Aufgabenbearbeitung
- d) Kontrolle des Lernfortschritts**

2. Lerncoaching

d) Kontrolle des Lernfortschritts

- Häufig durch Lehrer oder Eltern
- Selbstkontrolle bietet eine größere Chance, Fehler in Zukunft zu vermeiden.
 - Laut Denken, auch gemeinsam (z.B. Lösungswege)
 - Lernerfolge überwachen: Lerninhalte wiedergeben oder erklären (z.B. Karteikarten)
 - Lernzeit und Strategien ggfls. anpassen
 - Lernerfolge bewerten - „Eigenlob stinkt?“ - Stolz

Klassenarbeit

4-Tage-Plan zur Vorbereitung auf Klassenarbeiten

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
<p>Überblick verschaffen! Was muss ich können? Wo kann ich das nachlesen? Wo muss ich noch (für mich »Neues«) lernen und üben? Beginnen zu lernen!</p> <p>Extra-Tipp! Schläfe besorgen sich rechtzeitig alte Klassenarbeiten zum jeweiligen Thema!</p>	<p>Gezielt lernen! Auf Schwachstellen konzentrieren! Nicht überlernen!</p> <p>Lernen</p>	<p>Gemeinsam mit Klassenkameraden üben, sich Fragen stellen und gegenseitig erklären!</p> <p>Frage stellen</p> <p>Klassenarbeit selbst erstellen oder alte zur Vorbereitung bearbeiten!</p> <p>Extra-Tipp! Spickzettel erstellen! Von DIN A2 auf DIN A7 verkleinern</p>	<p>= Tag vor der Klassenarbeit Den gesamten Stoff konzentriert wiederholen! Nichts Neues mehr lernen und nicht bis zur letzten Minute arbeiten! Das Gefühl von Sicherheit schaffen!</p> <p>Entspannung</p>



Klassenarbeiten vorbereiten – Überblick verschaffen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Themen:					
Zeit:					
Belohnung:					
Erledigt?					



Klassenarbeiten vorbereiten

Noch nachfragen:

Was?	Wen?	Beantwortet?



Klassenarbeiten vorbereiten

- Hinweise des Lehrerteams



2. Lerncoaching

Was Eltern als Lerncoach beachten sollten?

- Sich genügend Zeit nehmen
- Termindruck abschalten
- Mögliche Störquellen abschalten
- Sich vornehmen, geduldig zu sein
- Vorangegangenen Stress durch „Dampf ablassen“ minimieren
- Kurze Erholungspausen



3. Wie beeinflussen Emotionen das Lernen?

Emotionen und Lernen sind eng miteinander verknüpft, weil...

- ... die emotionale Färbung von Lernkontexten für Gedächtnisprozesse entscheidend ist,
- ... negative Emotionen eine aktive Auseinandersetzung mit Unterrichtsinhalten verhindern,
- ... Gefühle und Stimmungen die Motivation beeinflussen.

Beim Abrufen von Gedächtnisinhalten werden immer die beim Erwerb erlebten Emotionen reaktiviert!

3. Wie beeinflussen Emotionen das Lernen?

Können Sie meinen Ausführungen noch aufmerksam folgen? ;)

- Um Aufmerksamkeit zu bündeln: Kleine Koordinationsübung
 - *Aufgabe:* Fassen Sie mit Ihrer linken Hand ans rechte Ohr und mit der rechten Hand an die Nase. Nun wechseln Sie so schnell Sie können (rechte Hand ans linke Ohr und linke Hand an die Nase)!
- Positive Emotionen fördern „Lernen mit Spaß“. 😊

3. Emotionen und Lernen

- Eine entspannte Atmosphäre ist für gute Denkleistungen notwendig!



4. Kommunikation und Rückmeldung

Kommunizieren Sie offen und fair:

- Vermeiden Sie widersprüchliche Botschaften „Das hast du ja wieder toll gemacht!“
- Achten Sie auf die Übereinstimmung von nonverbalen Signalen und Botschaft (wütender Gesichtsausdruck vs. prima Note).
- Benennen Sie Ihre Gefühle.
- Akzeptieren Sie die Gefühle Ihres Kindes.



4. Kommunikation und Rückmeldung

Wirksame Rückmeldungen:

- Unmittelbar, sachlich und konkret
- Immer verhaltens-, nie personenbezogen, konstruktiv
 - Hohe, aber realistische Leistungserwartungen fördern die Leistungsentwicklung.
 - Überhöhte Leistungserwartungen führen zu Konflikten, Selbstwertproblemen und Ängstlichkeit.
 - Passung zwischen kindlichen Fähigkeiten und Aufgabenschwierigkeit

4. Kommunikation und Rückmeldung

Wirksame Rückmeldungen:

- Vermeiden Sie Meckern, Schimpfen, Beleidigen!
- Senden Sie Ich-Botschaften:

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
... ist wie ein ausgestreckter Zeigefinger	... beleuchtet die eigene Gefühlswahrnehmung
Beispiele Du solltest mal ... Immer musst du ... Warum tust du nicht ...	Beispiele Es hat mich geärgert, dass ... Ich wünsche mir, dass ... Ich hatte Angst als, ...
Auswirkungen Widerwillen, Widerspruch, Rechtfertigung, Schuldgefühle, Verletzung, Ärger	Auswirkungen Betroffenheit, Nachdenklichkeit, Bereitschaft zur Klärung

5. Fazit

- Erwarten Sie nicht zu viel von sich und Ihrem Kind.
- Verabschieden Sie sich von Perfektion.
- Setzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind angemessene, realistische, überprüfbare Ziele.

→ **Veränderungen vollziehen sich in einem Prozess.**

- Bei massiven Problemen, Verantwortung abgeben!

5. Fazit

Was Kinder und Jugendliche brauchen:

- Erwachsene, die sie wohlwollend begleiten und unterstützen
- Konstruktive Rückmeldung mit Hinweisen
- Lernerfolge und das Gefühl, voranzukommen
- Anerkennung
- Wertschätzung, auch völlig unabhängig von Schulleistungen
- Eltern und Lehrkräfte, die klare Regeln und Strukturen vorgeben, die Einhaltung überprüfen und respektvoll zusammenarbeiten

Kindliche Aussagen/ Wünsche an die Eltern in Originalschrift (!)

- „Die Eltern sollen nicht schtören wenn die Kinder lernen“
- „Die kinder nich anbrülen.“
- „Die kinder sollten ein par schnaufpause Machen.“
- „Meine Eltern würden mir sehr helfen, wenn sie mich nicht immer drängen drängen würden, meine Hausaufgaben zu machen.“
- „Eltern sollten sich nicht immer neben einen setzen, sondern einen in Ruhe arbeiten lassen
- „Bei falschen Gedanken oder Ergebnissen Geduldig bleiben
- „Die Eltern sollten die Kinder nicht unter Druck setzen.“
- „Sie sollten nur helfen, wenn der Schüler gar nichts mehr kapiert.“
- „cool bleiben“
- „Verständnis, wenn man nicht mehr kann.“

DANKE ...

**... für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**... schön, dass Sie da
waren 😊**

Quellen

- Rammert, M. & Wild, E.: „Hausaufgaben ohne Stress. Die besten Tipps für entspanntes Lernen zu Hause“; 2007; Herder
- Spitzer, M.; „Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens; 2007; Spektrum
- Endres, W.; „Die Endres Lernmethodik“