

LÄSSIG LERNEN

Franziska Sämmer & Sabine Wierer

Staatliche Schulpsychologinnen im Landkreis STA

Was kommt Ihnen als erstes in den Kopf, wenn Sie
an das Thema "Lernen" denken?



“Lernen ist kein Zufall - es ist eine Fähigkeit.”

Selbstbild und
Umgang mit Misserfolgen

Konzentration

Arbeitsplatz und Pausen

Keine Angst vor Prüfungen!

Ziele setzen
Motiviert bleiben



"Was immer du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus."

[Sebastian Mauritz, Resilienztrainer]

Gefühle: Ärger? Frust?
Gab's heute Streit?

Mit wie viel Prozent
bist du dabei?

"Was immer du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus."

[Sebastian Mauritz, Resilienztrainer]

Wie geht's mir heute?

Hunger ?
Durst ?
müde?

Anleitung zur Resonanzatmung



- Du atmest im 10-Sekunden-Rhythmus mit längerer Aus- als Einatmung
- Atme über die Nase ein (4 Sekunden)
- Atme idealerweise über den Mund aus (6 Sekunden)
- Setze dich dabei aufrecht hin. Atme tief in den Bauch ein und aus. Lege eine Hand auf den Bauch.
- Beobachte, wie sich die Hand auf- und abbewegt.





Selbstbild und
Umgang mit Misserfolgen

Konzentration

Arbeitsplatz und Pausen

Keine Angst vor Prüfungen

Ziele setzen
Motiviert bleiben

Umfrage: Häufigste Störfaktoren beim Lernen

- Kein eigener Arbeitsplatz
- Unaufgeräumter Arbeitsplatz, Unordnung
- Laute Geräusche während der Lernzeit
- Störung durch Geschwister, Freunde der Geschwister
- Man sieht etwas, was man selbst gerade gerne tun möchte (z.B. Fußball spielen,..)
- Keine fest geregelte Hausaufgabenzeit / zu wenig Zeit (lohnt es sich, noch anzufangen?)
- Ablenkung durch das Handy, Fernseher, Tablet, Nintendo Switch, Playstation, Smart Watch, Alexa, 3D Drucker, ...
- unpassender Stuhl
- Haustier
- Eltern sagen, dass man etwas lernen muss, obwohl man selbst weiß, dass es nicht stimmt (kein Vertrauen)
- Hitze / Kälte
- Eltern haben keine Zeit zum Unterstützen
- man freut sich, dass man nach Hause kommt und muss direkt weiter lernen ohne Pause
- Stress, Sorgen
- Kritik durch Mitschüler
- Vergleiche mit anderen Kindern
- ...

Umfrage: Das hilft beim Lernen

- Ruhe
- konzentrierte und motivierende Lernpartner
- In einem guten Zustand beginnen (in der Früh schon motiviert sein)
- kein Druck und die Sicherheit, dass ich alles schaffe
- wenn ich merke, dass ich viel geschafft habe
- eigener Schreibtisch, Platz, Rückzugsort, absperrbares Zimmer
- Unterstützung durch Familienmitglieder
- Kühleres Zimmer
- Frische Luft
- gutes Licht
- Essen, Trinken
- Pausen
- Sanduhr für die Zeiteinteilung
- Ordnung
- Belohnung der Eltern nach dem Lernen (steigert meine Motivation)
- leise Musik, leises Hörspiel
- Lernen am Computer

Was kann unterstützend wirken?



- Fragen Sie
 - ob es etwas gibt, was Ihr Kind ganz konkret beim Lernen stört
 - was Ihr Kind braucht, um konzentriert arbeiten zu können
- Stellen Sie für alle gültige Regeln auf (z.B. Türschild, Verhaltensregeln, Arbeitsplatz ist Arbeitsplatz)

- Sie sind Vorbild!



Lernzeit und Pausengestaltung



- Sinnvoll gestaltete (Mini-)Pausen sind gut für die Informationsverarbeitung
- Jeder hat seine individuelle Konzentrationsspanne (7-10-jährige ca. 20 min)
- Das Einteilen in “Häppchen” fördert die Strukturierung und kann die Motivation steigern

WIE GESTALTE ICH MEINE LERNZEIT?



ARBEITS- PHASE

Ich arbeite
_____ Minuten
sehr konzentriert.

MINI-PAUSE



Ich mache
5 Minuten Pause!

ARBEITS- PHASE

Ich arbeite
_____ Minuten
sehr konzentriert.

MINI-PAUSE



Ich mache
5 Minuten Pause!

Was heißt das für Sie konkret?

- Strukturierung / Vereinbarung geregelter Arbeitszeiten:
 - auf konzentrationale Phasen bewusst Erholungsphasen folgen lassen
 - zu volle Nachmittage und Wochenenden vermeiden
 - auch mal Langeweile spüren lassen
- Besprechen Sie, wie die Pausen genutzt werden können (Bewegung, Wasser trinken, Sauerstoff tanken,..)
- Nachlernphase von 20-30 Minuten einplanen (keine Medien (Handy!) direkt nach der Lernphase und während der Pausen)





Selbstbild und
Umgang mit Misserfolgen

Konzentration

Arbeitsplatz und Pausen

Keine Angst vor Prüfungen

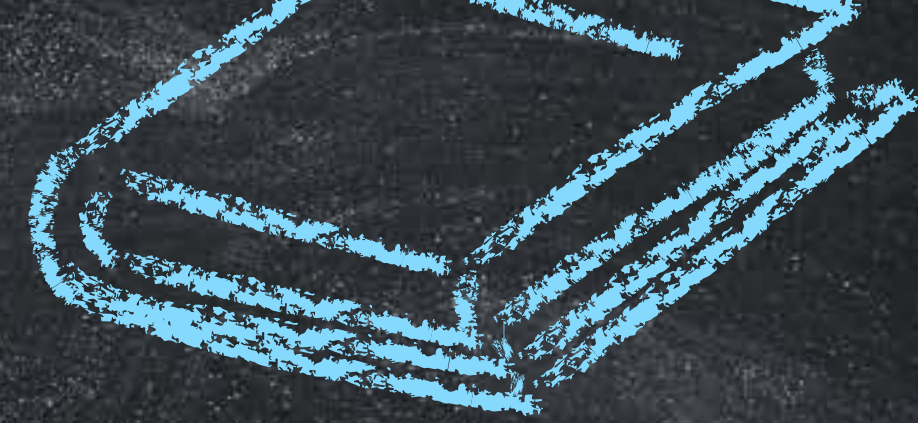
Ziele setzen
Motiviert bleiben

Konzentration: Zentrale Einflussfaktoren

- ausreichend Schlaf (durchschnittl. Bedarf eines Grundschülers 9–11 Stunden)
- gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr sorgen für Energie (kein Zucker vor / während der Konzentrationsphase / Blutzuckerspiegel)
- Bewegung
- Umgebungsreize minimieren: keine vollgehängten Pinnwände, elektronische Geräte außer Sicht- und Hörweite, stattdessen Struktur am Arbeitsplatz, evtl. Kopfhörer, Lernbüro
- Das Summen von Smartphones führt dazu, dass Kinder teilweise mehrere Minuten brauchen, um wieder in die Arbeit zu finden (Prof. M. Korte, TU Braunschweig)
- Wir sind Vorbild (Fokussierung statt Multitasking, Aufgaben zu Ende bringen,..)
- Klare Zielformulierungen (Blickkontakt) statt langer Vorträge und Erklärungen

In der speziellen Situation ist die Konzentration abhängig von...

- der Sache: Wird sie als sinnvoll empfunden?
- der Stimmung: Bei emotionaler Belastung, aber auch z.B. bei Vorfreude sind die Gedanken “woanders”
- dem eigenen Können: Über- oder Unterforderung erschweren die Konzentration
- der Umgebung



Selbstbild und
Umgang mit Misserfolgen

Konzentration

Arbeitsplatz und Pausen

Keine Angst vor Prüfungen

Ziele setzen
Motiviert bleiben

Mein Selbstbild



Mein Selbstbild ist, wie ich selbst über mich denke.

Mein Selbstbild



**Selbsteinschätzung des eigenen Leistungsniveaus:
wichtigster Einflussfaktor auf den Lernerfolg**

John Hattie (Lernen sichtbar machen, 2013)



Mein Selbstbild ist, wie ich selbst über mich denke.

Mein Selbstbild

Wie wir uns selbst und unsere Fähigkeiten einschätzen, ist wichtig für unseren Selbstwert und unsere Motivation!

Ich bei meinen Hobbys

Ich in der Schule



Ich in der Familie

Ich

Reaktion auf Misserfolgserlebnisse

- Negative Gefühle gehören dazu, sie sind ok!
- Gefühle wie Angst, Scham, Wut sollen erkannt und benannt werden
- Starke Emotionen blockieren das rationale Denken
- Ablenkung verdrängt die Emotion und verhindert eine aktive Verarbeitung

Reaktion auf Misserfolgserlebnisse: Was heißt das für Sie konkret?

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Gefühle und “halten Sie sie selbst aus”. Wenn das Kind nicht darüber sprechen kann oder will, versuchen Sie es zu spiegeln.
- Vermeiden Sie in dieser Phase Ratschläge oder Kommentare, die die Emotionen “kleinreden”.
- Sprechen Sie erst über mögliche Lösungen, wenn die Emotionen wieder abgeklungen sind.

Attribution: Wie erkläre ich meinen Misserfolg?

Schlecht für den Selbstwert

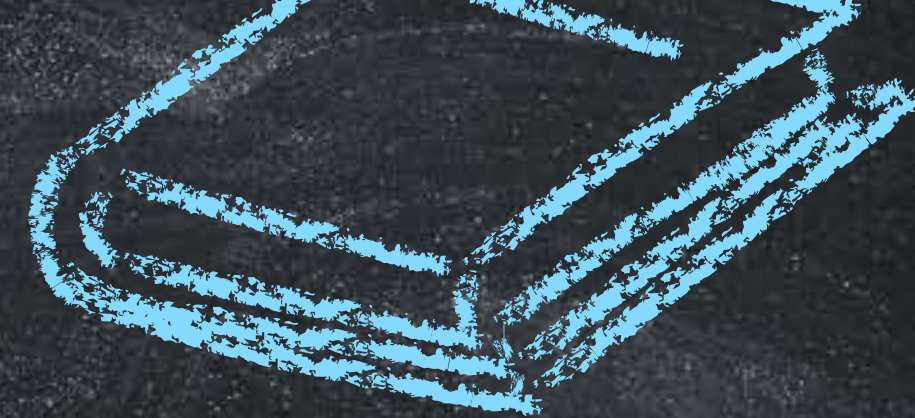
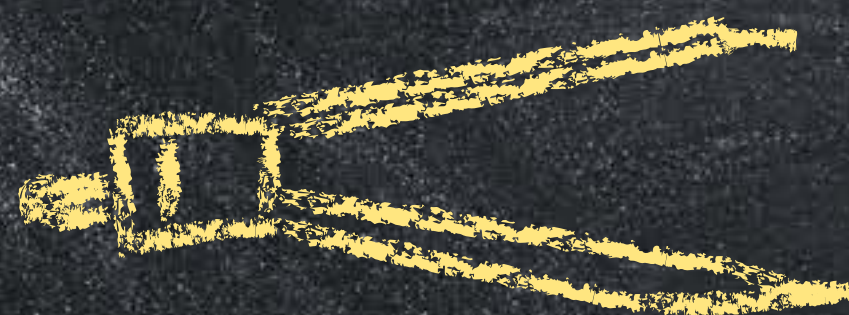
- Der Misserfolg ist auf meine Fähigkeit zurückzuführen
- Der Lehrer hasst mich / mag mich nicht
- Entweder man kann etwas oder man kann es nicht, dazwischen gibt es nichts
- Durch Lernen kann ich mich nicht verbessern
- Es wird nächstes Mal wieder so werden
- Meine Eltern / meine Lehrer sind enttäuscht von mir
- Ich bleibe lieber bei dem, was ich kann
- Der Erfolg von anderen sorgt dafür, dass ich mich schlecht fühle

Gut für den Selbstwert

- Ich hatte einen schlechten Tag
- Die Probe war diesmal ziemlich schwer
- Ich kann das eigentlich besser
- Ich kann mich durch Lernen verbessern
- Wenn ich mehr gelernt hätte, wäre ich besser gewesen
- Ich weiß, bei wem ich mir Hilfe holen kann
- Ich kann aus meinen Fehlern lernen
- Der Erfolg von anderen motiviert mich

Attribution: Was heißt das für Sie konkret?

- Kleine Ziele setzen, damit Erfolge möglich sind!
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Dinge beeinflussen kann. Erkennen Sie kleinste Lernerfolge und Fortschritte.
- Erkennen Sie Teilbereiche, die gut funktionieren
- Trennen Sie Person und Verhalten
- Knüpfen Sie schulische Leistungen nicht an Wertschätzung und Zuneigung
- Leben Sie eine positive Fehlerkultur: Fehler sind wertvoll!



Selbstbild und
Umgang mit Misserfolgen

Konzentration

Arbeitsplatz und Pausen

Keine Angst vor Prüfungen!

Ziele setzen
Motiviert bleiben

Prüfungsangst

- In Studien schneiden Personen mit mittlerer Angst am besten ab.
- Angst ist eine (überlebens-)wichtige Emotion.
- ! • Zu große Angst ist extrem belastend und kann dazu führen, dass die angstausslösende Situation vermieden wird
- Angst neigt dazu, sich zu generalisieren
- Deshalb: Reagieren Sie rechtzeitig und holen sich gegebenenfalls Hilfe, z.B. bei der Schulberatung oder in der Familienberatungsstelle

Prüfungsangst: Hilfreiche Werkzeuge

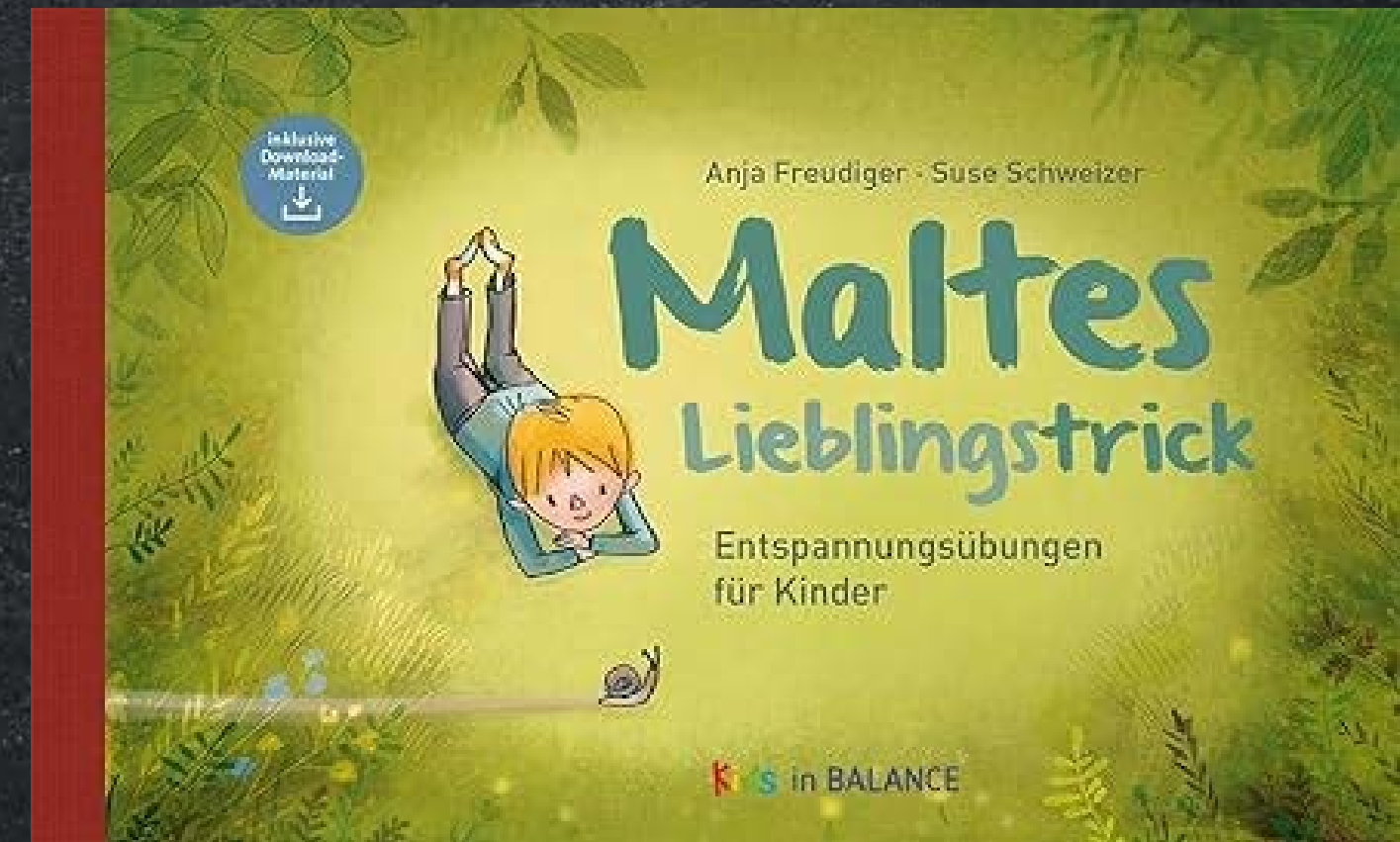
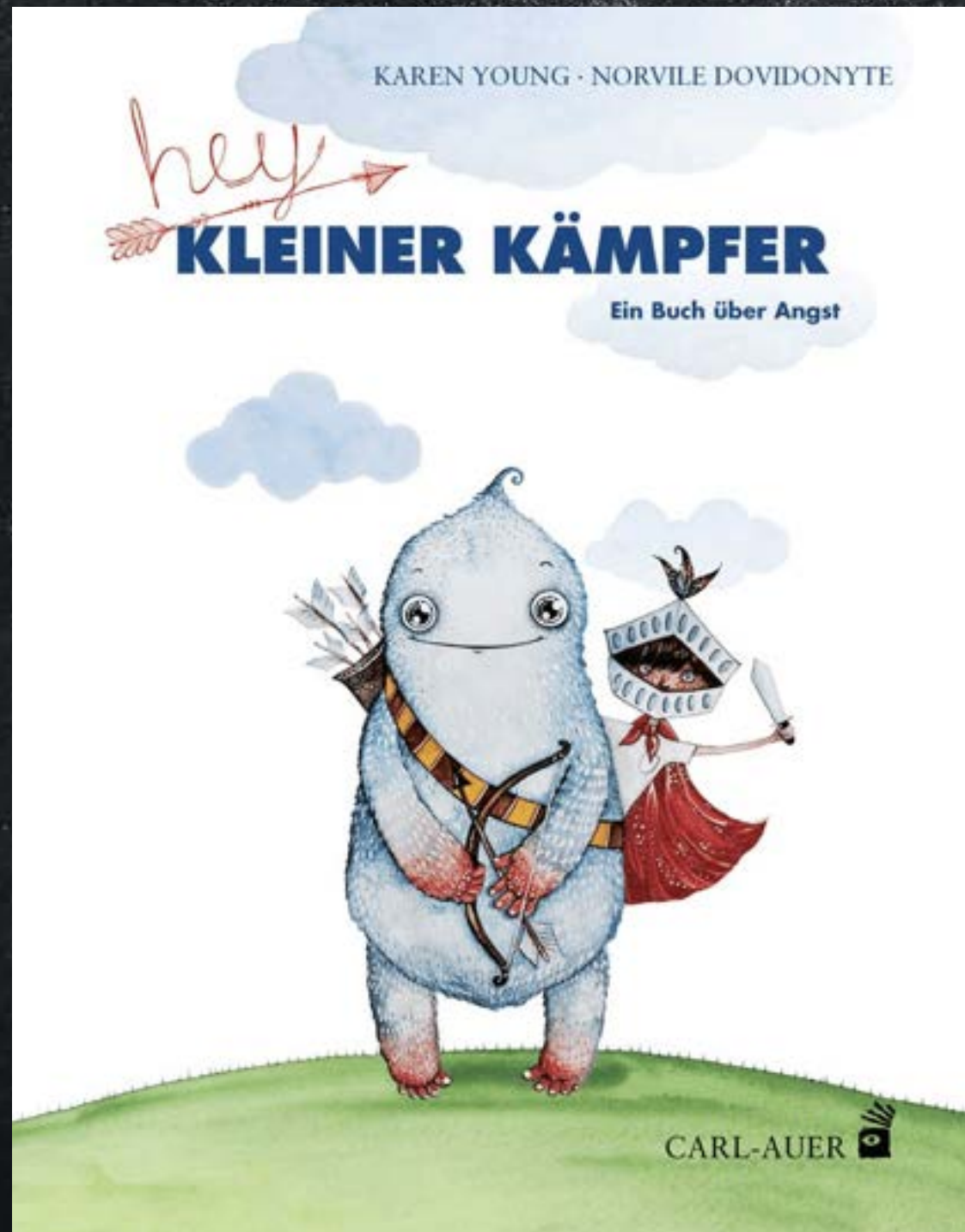
Schritt 1: Die Angst (an-)erkennen und den Sinn verstehen

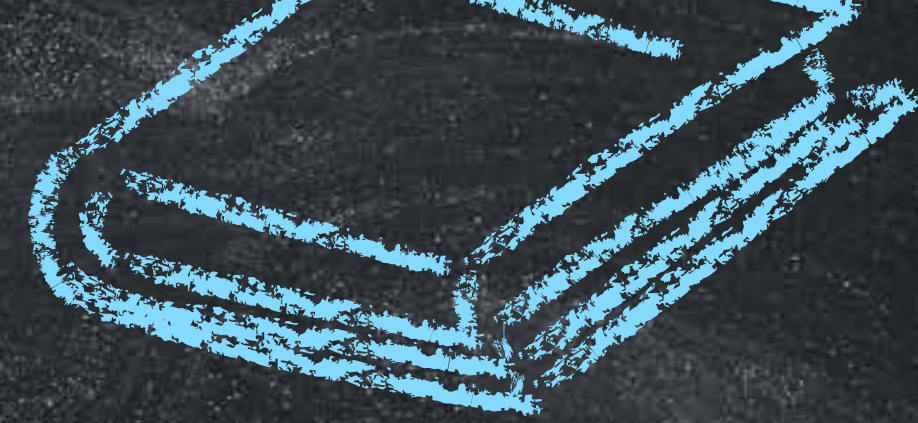
Schritt 2: Tools entwickeln, um gegenzusteuern

Beispiele für gute Werkzeuge:

- Positive Glaubenssätze
- Körperübungen als Rituale vor den Prüfungen
- Entspannungsübungen
- Düfte oder alternative sensorische Reize
- Literatur nutzen

Literaturtipps zum Thema Angst





Selbstbild und
Umgang mit Misserfolgen

Konzentration

Arbeitsplatz und Pausen

Keine Angst vor Prüfungen

Ziele setzen
Motiviert bleiben

Ich motze bei den Hausaufgaben nicht mehr.

In der nächsten Woche werde ich meine tägliche
Medienzeit von 30 Minuten fest einhalten.

Ich will immer freundlich sein.



Ich werde nie wieder fernsehen.

Ab heute ärgere ich meine Schwester nicht mehr.

In den nächsten 2 Wochen lese ich jeden Tag
nach den Hausaufgaben 5 Minuten lang.

Ich werde keine schlechten Noten mehr schreiben.

Smarte Ziele setzen:

Spezifisch: Beschreibe dein Ziel möglichst genau.

Messbar: Du musst erkennen, ob das Ziel erreicht wurde.

Attaktiv: Das Ziel muss attraktiv sein

Realistisch: Das Ziel muss erreichbar sein.

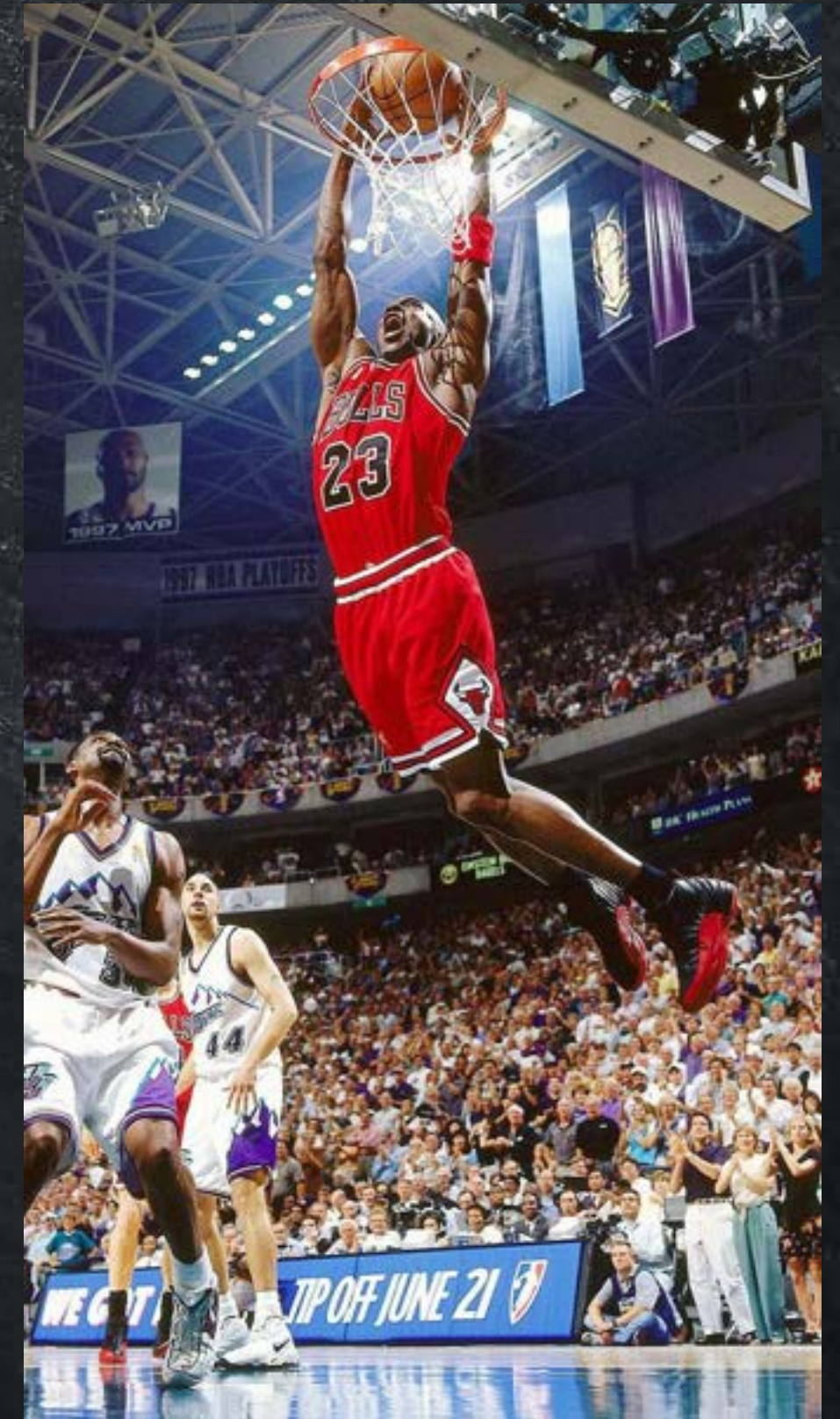
Terminiert: Setze einen Zeitpunkt, bis wann du dein Ziel erreichen möchtest

„Ich habe in meiner Karriere mehr als 9000 Würfe verfehlt.

Ich habe fast 300 Spiele verloren.

Und genau deshalb hatte ich Erfolg.“

(Michael Jordan, ehemaliger NBA Profi)



Immer motiviert bleiben!

**Motivation von innen
(intrinsische Motivation)**

**Motivation von außen
(extrinsische Motivation)**

Wenn ich lerne, dann...

- vergrößert sich mein Wissen.
 - kann ich anderen etwas beibringen.
 - empfinde ich Freude.
 - fühle ich mich kompetent.
 - ..
- bekomme ich später einen guten Job.
 - ist meine Mutter zufrieden
 - freut sich mein Lehrer
 - verdiene ich viel Geld.
 - schreibe ich eine gute Note

Motivation: Was heißt das für Sie konkret?

- Vermeiden Sie Druck, Angst, Drohungen, Belehrungen über Konsequenzen
- Belohnungen zeigen häufig nur kurzfristig Erfolge. Sie ersetzen nicht den inneren Antrieb, nutzen sich schnell ab
- Lernen funktioniert am besten, wenn der Sinn erkannt wird
- Sammeln Sie positive Lernmomente und geben Sie Rückmeldungen, z.B. *“Du hast dich gerade so angestrengt und konzentriert gearbeitet. Wie fühlt sich das jetzt an?”*
- Fördern Sie günstige Kausalattributionen (z.B. Misserfolge sind veränderbar)

Quellen und Literaturempfehlungen:

- www.resilienz-initiative.com (Sebastian Mauritz)
- Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter (Johannes Klein-Heßling, Arnold Lohaus)
- Alles ist schwer, bevor es leicht ist: Wie lernen gelingt (Caroline von St. Ange)
- Lernen, wie geht das? – 40 Lernstrategiekarten zum eigenständigen Lernen (Hanna Hardeland)
- So macht lernen Spaß: Praktische Lerntipps für Schülerinnen und Schüler (Wolfgang Endres)
- Hey, kleiner Kämpfer. Ein Buch über Angst (Karen Young, Norvile Dovidonyte)
- Nur Mut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & co. (Dr. med. Claudia Croos-Müller)
- Box: Ich schaff das. Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower (Dr.med. Claudia Croos-Müller)
- Maltes Lieblingstrick: Entspannungsübungen für Kinder (Anja Freudiger, Suse Schweizer)

