

Kann ich mein jugendliches Kind zum Lernen bringen?

Sylvia Schubert-Henning

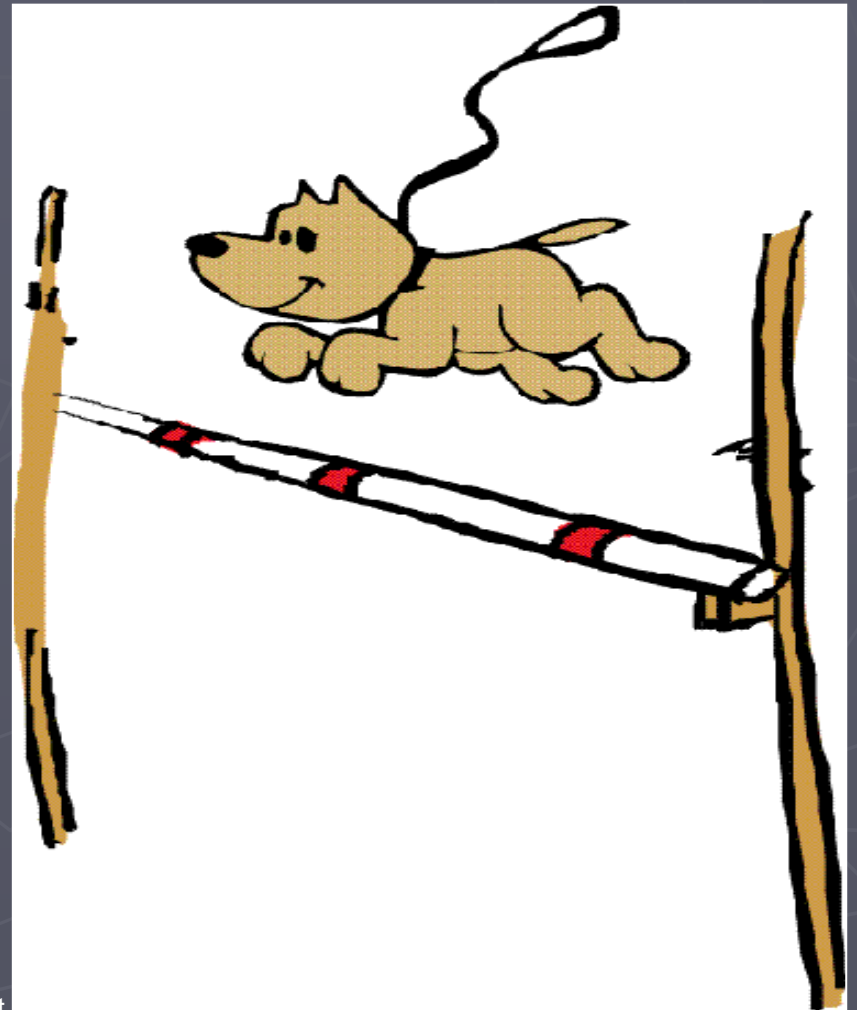
**Studierwerkstatt
Universität Bremen**

**Jugendliche lassen sich nicht zum
Lernen „bringen“- Eltern können
unterstützen, Halt geben**

**Brücken bauen
(Lern)Wege mit Liebe begleiten
Ansprechpartner(in) sein
Angst nehmen**

Leine los!

Ihr Kind allein
entscheidet,
ob es springen
will



Der Weg

1. Elternhaltung überdenken
2. Mit der/dem Jugendlichen in Kontakt kommen und bleiben
3. Lernmethoden auf **freiwilliger Basis** gemeinsam umsetzen – mit „Liebe“ vereinbaren

Die einzelnen Schritte

- ▶ Die besondere Lern-Lebensphase Pubertät - was für uns Eltern zu bedenken ist
- ▶ Wesentliches zum Lernen
- ▶ Welche Lernmethoden in Frage kommen

Pubertät - eine besondere Zeit

- ▶ Wachstumsschübe
- ▶ Gedankenchaos
- ▶ Vergesslichkeit
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Gereizt sein
- ▶ Schlappheit
- ▶ Chaos
- ▶ Hormonstürme ...
- ▶ Kreativität
- ▶ Neues Ausprobieren
- ▶ Mut
- ▶ Lebenslust
- ▶ Widerstand
- ▶ aus sich heraus gehen
- ▶ Sehnsucht nach Abenteuer ...
- ▶ aktive Sinnsuche

Jugendliches Gehirn und Lernen

„Generalüberholung“ der Schaltkreise

Der präfrontale Cortex (u.a. zuständig für die Regulation der Emotionen, Besonnenheit, Weitsicht u.a.) wird umgebaut und das hat fatale Folgen: z.B. der/die Jugendliche ist anfällig für Erregungen aller Art, d.h. z.B. lieber mit Freunden fort zu gehen als Hausaufgaben zu machen

Jugendliches Gehirn und Lernen

- ▶ Rezeptoren für den Botenstoff Dopamin gehen verloren (z.B. zuständig für Glücksgefühle). Folge:
 - Erhöhtes Risikoverhalten, anfällig für künstliche Stimmungsmacher, mehr Reize notwendig, damit etwas nicht „langweilig“ ist etc.

Jugendliches Gehirn und Lernen

- ▶ Anstatt des Vorderhirns reagiert das Zentrum für unmittelbare Instinktreaktionen. Folge:
 - Verzerrte Wahrnehmung des emotionalen Ausdrucksverhaltens anderer, Unsicherheit über Gefühle anderer
 - Ggf. unangemessenes Verhalten in soz. Kontexten
 - Eigene Befindlichkeit und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt

Jugendliches Gehirn und Lernen

- ▶ Jugendliche brauchen mehr Schlaf als Erwachsene: Eine verzögerte Bildung des Hormons **Melatonin** verhindert, dass sie rechtzeitig müde werden. Viele gehen erst nach zwölf ins Bett und können trotzdem noch nicht schlafen.
 - Frage: Ist es also wirklich klug, den Unterricht für diese Gruppe so früh zu beginnen?

(Quelle: http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2003/0923/007_lernen.jsp#melatonin
am 08.02.12, 10.15 Uhr)

Die Lernwelt der „Digital Natives“

- ▶ „Digital Natives“ sind außerhalb der Schule häufig ständig online
 - ▶ Sie sind super versiert im Umgang mit der Technik und im Sammeln von Informationen
 - ▶ Haben Erfahrung mit schnellen Erfolgen (z.B. Computerspiele)
 - ▶ Es besteht ein intensiver Austausch mit vielen im virtuellen Raum
 - ▶ Viele sind multitaskingfähig
 - ▶ Sie lernen sich kurz und prägnant auszudrücken
- (Quelle: Lernen 2.0, B. Reysen-Kostudis)

Mögliche Gefahren für das Lernverhalten durch die virtuelle Welt

- ▶ **Konzentrationsprobleme** – man lernt nicht, sich langfristig auf ein Thema zu fokussieren
- ▶ Sich auf **komplexe Texte** einzulassen fällt schwer
- ▶ Das Wesentliche bleibt oft unerkannt
- ▶ Zu große Bedeutung der Technik – **Vernachlässigung des Inhalts**
- ▶ **Lernstoffe sollten** möglichst **kompakt** sein – die Aneignung schnell und mühelos
- ▶ Schwieriger realer Aufbau von realen Arbeitsgruppen usw.

Mehrere Lernwelten existieren

- ▶ Lernen findet nicht nur in der Schule statt, sondern überall
- ▶ Es gibt eine frühe Aufspaltung der Lernwelten:
 - ▶ in der Schule: Bücher, Mitschriften etc.
 - ▶ zu Hause: Internet, Computerwelt – hier sind viele voll konzentriert und motiviert (der Level lockt)

Was brauchen Lernende, um sich beim Lernen wohl zu fühlen?

Sie brauchen das zuversichtliche
Gefühl,

- dass ihr Lernen für ihr eigenes Leben
sinnvoll ist
- die Anforderungen zu bewältigen sind
- und sie Erfolge erzielen können

Was ist Lernmotivation?

1. „Ich kann mit dem Erlernten in meinem Leben etwas anfangen – ich weiß jetzt mehr“

Kompetenzerfahrung

2. „Ich kann es selbst bewältigen“

Autonomieerleben

3. „Ich fühle mich sicher und unterstützt“

Soziale Eingebundenheit

(Lernmotivation nach Deci and Ryan)

These aus der Lernforschung

„Lernende mit einer guten Lernmotivation sind bereit, sich **dauerhaft und freiwillig** mit neuen Lerninhalten auseinanderzusetzen“

(aus PISA-Ergebnisbereich, 2001)

Gutes Lernen = gutes Stressmanagement

- ▶ Wir lernen und begreifen mehr, wenn wir entspannt sind - Stress und Druck lösen Lernblockaden aus
- ▶ Verkrampte Lerner behalten Gelerntes schlechter – entspannte verstehen mehr und behalten es länger
- ▶ Kritik verringert die Lernbereitschaft – Fehler als Chancen annehmen und sie konstruktiv nutzen

Was Eltern tun können

Verbote und „Ansprachen“ helfen nicht

- ▶ Die Liebe zu unseren Kindern ist unser **größter Schatz**
- ▶ Im **Kontakt bleiben** und diesen **halten**:
Wir brauchen Gespräche darüber, was unsere Kinder bewegt, und wir brauchen auch Gespräche über die „Lernwelt“ der Kinder

Ins „vorbehaltlose“ Gespräch kommen über die Lernsituation

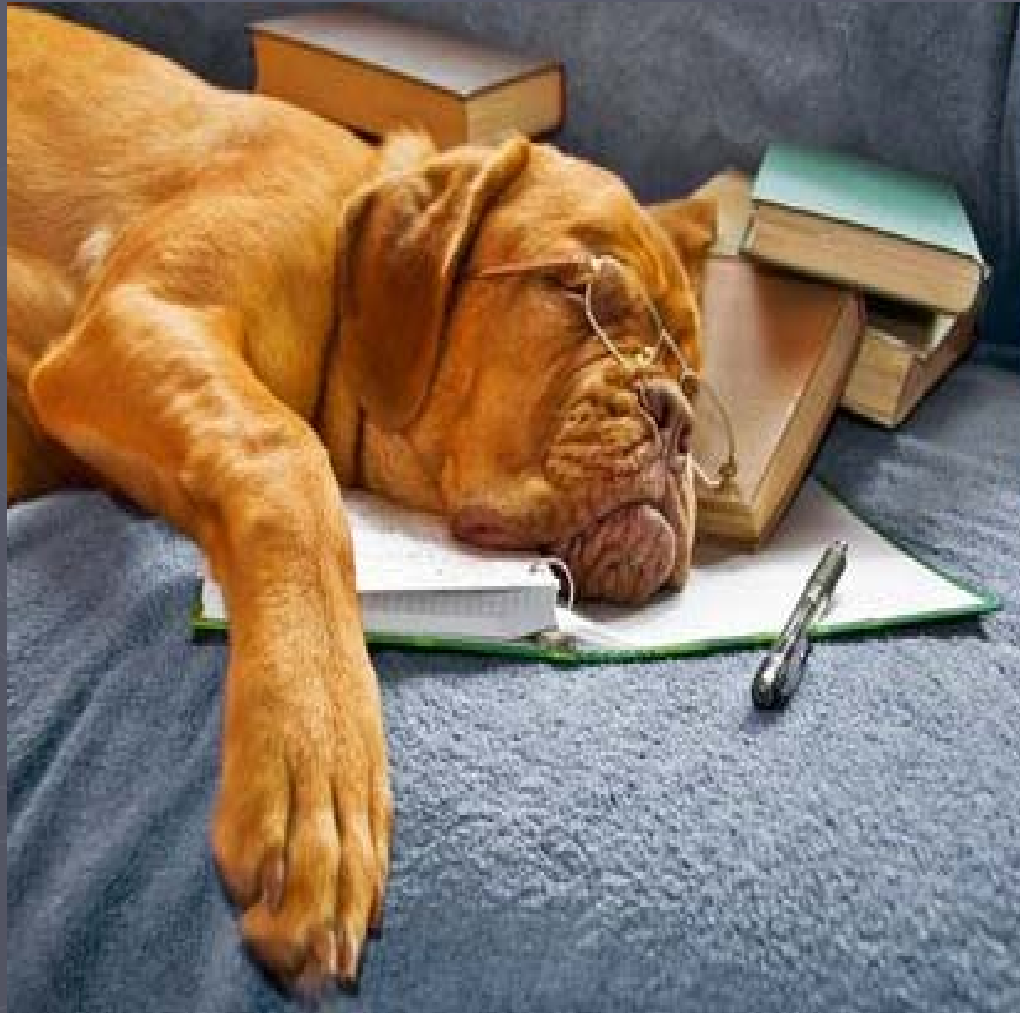
„Du musst“, „du sollst“ ... ersetzen durch:

- ▶ „Ich höre dir mit ganzem Herzen zu“
 - ▶ „Ich traue dir zu, das Du besser lernen willst und kannst“
 - ▶ „Ich vertraue dir“
 - ▶ „Wie kann ich Dich unterstützen? Lass uns gemeinsam überlegen“
-
- ▶ Du-Botschaften vermeiden!
 - ▶ Mit „Ich“ aus Liebe sprechen

Entspannen Sie sich und Ihr Schulkind!

1. Vertrauen Sie den Fähigkeiten Ihres Kindes *und* den Fähigkeiten der Lehrerinnen und Lehrer
2. Stärken Sie Ihr Schulkind: „Ich verstehe dich“, „Ich traue dir zu, dass ...“, „Ich unterstütze dich“, spreche mich an, wenn Du meine Hilfe brauchst ...“ usw.
3. Trösten Sie Ihr Kind, wenn es verzweifelt ist

Druck raus !



Statt Druck – Angebote zu Vereinbarungen

1. Lernen und Schulalltag von möglichst vielen Seiten ansehen und verstehen lernen: Wie groß ist der Leistungsdruck? Gibt es Probleme mit Lehrern(innen) oder Mitschülern? Wie ist die momentane häusliche Situation? usw.
2. Gemeinsam Lösungen entwickeln, Vereinbarungen treffen, z.B. gemeinsam *einige* Lernmethoden anwenden

Wie man lernt, ist das
Ergebnis der ganz
persönlichen Lerngeschichte
und immer im Kern
autodidaktisch – „jeder
lernt auf seiner Weise“ –
jede (r) verlangt nach dem
eigenen Zugang zum Stoff

Lernbegleitung heißt ...

„Finde deinen ganz eigenen Lernweg
– probiere aus – sei wagemutig –
sei kreativ – nutze Fehler – nutze
Techniken – vertraue auf deine
Fähigkeiten ... sage mir, wobei und
wie ich unterstützen kann“

Lernstrategien, bei denen Eltern unterstützen können

- ❑ **Lernort (neu)** gestalten – sich inspirieren lassen
- ❑ **Lernzeiten** festlegen – **Lernplan** einführen
- ❑ **Vokabeln lernen**
- ❑ „**Lerntagebuch**“ *mündlich* führen „**Gespräch zum Lernerleben des Tages**“: Was hast Du heute Neues gelernt?
- ❑ **Lesen mit Methode**: Erst Fragen stellen, dann lesen, dann mit eigenen Worten Inhalte wiederholen
- ❑ **Lerngruppenarbeit**

Der Lernarbeitsplatz ist wichtig!



Struktur in die Lernzeiten bringen

Einen **Lernplan** haben, der

- Freizeit und Arbeitszeit trennt
- möglichst über eine Woche festgelegt wird
- immer wieder geändert werden darf
- Belohnungen enthält
- Anlass gibt, über Ziele zu sprechen

Achtung! Arbeitszeit enthält: Arbeiten für die Schule, ggf. Sporttraining, Instrument üben, Nachhilfe etc.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00- 8:45	Stundenplan Fach A	Stundenplan Fach B	Freizeit	Stundenplan Fach D	Stundenplan Fach C	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
9:00- 9:45	Stundenplan Fach A	Stundenplan Fach B	Freizeit	Stundenplan Fach D	Stundenplan Fach C	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
10:00 10:45	Stundenplan Fach B	Stundenplan Fach D	Stundenplan Fach A	Stundenplan Fach G	Stundenplan Fach F	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
11:00 11:45	Stundenplan Fach B	Stundenplan Fach D	Stundenplan Fach A	Stundenplan Fach G	Stundenplan Fach F	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
12:00 12:45	MITTAGSPAUSE	LERNGRUPPE	Stundenplan Fach B	MITTAGSPAUSE	Weg und MITTAGSPAUSE	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
13:00 13:45	Stundenplan Fach C	MITTAGSPAUSE	MITTAGSPAUSE	Stundenplan Fach A	LERNGRUPPE	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
14:00 14:45	Stundenplan Fach C	Stundenplan Fach E	Stundenplan Fach D	Stundenplan Fach A	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
15:00 15:45	Stundenplan Fach A	Stundenplan Fach F	Stundenplan Fach D	Weg und Erholungspause	Musikunterricht	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung
16:00 16:45	Weg und Erholungspause	Stundenplan Fach A	Weg und Erholungspause	Sport	Freizeit, Erholung	PV ENGLISCH	Freizeit, Erholung
17:00 17:45	Hausaufgaben	Weg und Erholungspause	Hausaufgaben	Sport	Freizeit, Erholung	Hausaufgaben	Freizeit, Erholung
18:00 18:45	PV ENGLISCH	PV ENGLISCH	Freizeit, Erholung	Sport	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung	Freizeit, Erholung

Lernplan

Mit einem Lernplan

- ▶ lernt man Verantwortung für sich zu übernehmen
- ▶ entsteht keine Hektik im Endspurt
- ▶ steht die Lernentscheidung fest
- ▶ kann man Arbeit und Freizeit trennen
- ▶ hat man eine gute Chance, mit dem „inneren Schweinehund“ in Kontakt zu kommen
- ▶ bekommt man nach Innen und Außen Sicherheit

Wesentliches zum Lernplan

„Liebe den Plan und ändere ihn ständig“ – „Learning by doing“

- ▶ Planung ggf. gemeinsam (Eltern und Kind – freiwillig!) im Voraus
- ▶ Blöcke legen (Frei- und Arbeitszeit!)
- ▶ Pausen setzen
- ▶ Änderungen sind die Regel!
- ▶ Lernbilanz (Lerntagebuch) ans Ende des Lernnachmittages setzen
- ▶ Belohnungen haben - anerkennen, was ist
- ▶ Keine Strafen bei Nichterfüllung - Klärungen

Der innere Schweinhund lauert überall ...

1.Schritt: Annehmen – lieb haben, ihn nicht verdrängen!



Der richtige Umgang mit



Das Prinzip der kleinen *selbstbewussten* Schritte:

1. Stelle Dich der Herausforderung (annehmen!) – verhandle mit ihm - überwinde Dich (ab und zu)!
2. Erlebe (kleine) Erfolge
3. Folglich: Der Widerstand des Schweinehundes nimmt ab
4. Die Bereitschaft für neue Schritte steigt

Thesen aus der Lernforschung

- ▶ Erfolgreiches Lernen braucht Zielorientierung
- ▶ Lernen in Blöcken ist hilfreich für die Konzentration
- ▶ Gelerntes vom Tage am Abend wiederholen
- ▶ Kleine Nickerchen am Nachmittag und ausreichender Schlaf in der Nacht fördern das Behalten von Gelerntem
- ▶ Fernsehen und Computer (emotionale Erregung) erhöhen die Gefahr, soeben Gelerntes gleich wieder zu vergessen (30 min Pause, dann wieder lernen)

Konzentration fördern

- ▶ **Pausen** einhalten
30 min Lernen – 15 min Pause
- ▶ **Belohnungen** in die Pausen setzen (z.B. was „Leckeres“ essen oder trinken etc.)
- ▶ richtige **Ernährung** – viel trinken
- ▶ ausreichend **Schlaf** (8-9 Stunden)
- ▶ lerntypgerecht lernen – **eigenen Lernstil finden**

Lerntypengerechtes Lernen

Beispiele:

1. **Auditive** L. sprechen Gelerntes laut aus
2. **Visuelle** L. fertigen Lernbilder an
3. **Handelnde oder haptische** L. begreifen über das Beispiel/den Praxisbezug
4. **Lesende** L. markieren sich Kernaussagen in Texten

Das „Gespräch zum Lernerleben des Tages“ -

ein Angebot

Achtung!

Keine Kontrolle, sondern
das (vorbehaltlose)
Gespräch über die
Lernthemen des Tages

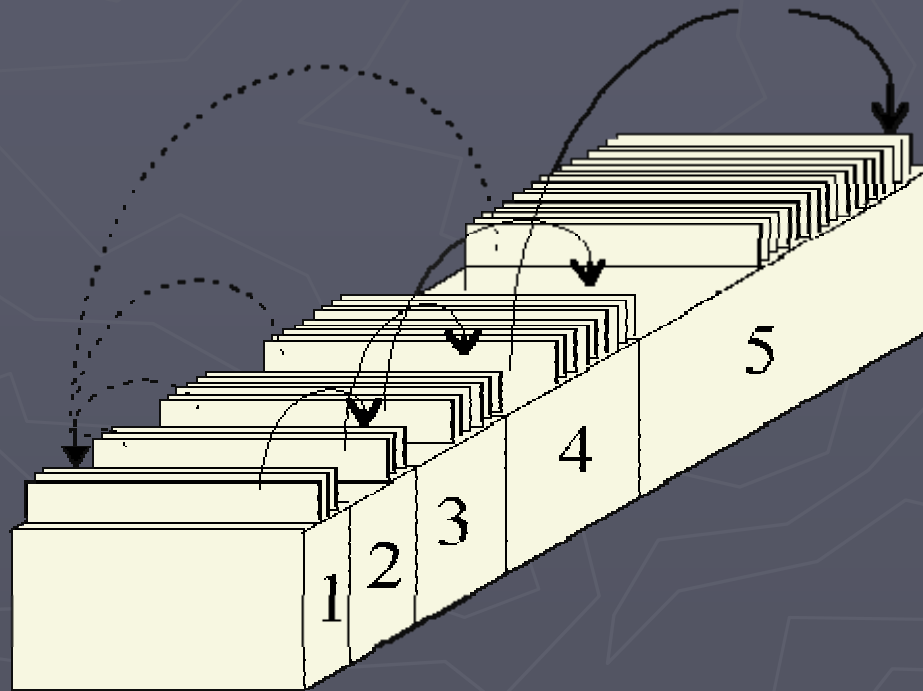
„Lern(tagebuch)gespräch“

- Am Ende des Lerntages nochmals über das, was heute an neuem Wissen erfahren wurde, was an Lernaufgaben gemacht wurde etc. gemeinsam sprechen. Ziel: **Wiederholung und Klärung des Lerninputs**
 1. Womit habe ich mich heute beschäftigt? Inhalte in Kurzform wiederholen
 2. Bin ich zufrieden? Wenn ja, warum? Wenn nein? Was kann ich verbessern? Wer oder was hilft mir?
 3. z.B. Vokabeln wiederholen

Vokabeln lernen

1. Sämtliche Vokabeln in Fremdsprache und Deutsch **lesen** (Überblick)
2. Jede Vokabel **aufschreiben**
(Fremdsprache/Deutsch, ggf. in Lernkartei oder Vokabelheft)
3. Wort in Fremdsprache lesen – **laut auswendig übersetzen** und umgekehrt
4. Wenn „Vokabelpaket“ fertig - längere **Pause** (min. 1/2 Stunde)
5. **Wiederholung** des „Vokabelpakets“ freiwillig mit Elternteil
6. **Am Abend** vor dem Einschlafen alles noch mal (allein) **wiederholen** – nur durchlesen

Lernkarteikasten (Papier)



Vokabelkarteikasten digital

z.B.:

- ▶ Vokker.net: freeware
- ▶ teachmaster.de: freeware

So gehen Informationen in den Kopf!

- ▶ Lautes Wiederholen des Gelesenen - mit eigenen Worten - fördert das Verstehen
- ▶ Inhalte sich (mit Fragen) erklären
- ▶ Zusammenfassungen mündlich und schriftlich
- ▶ Assoziationen oder Analogien bilden
- ▶ Bilder erstellen (Plakate, Skizzen, Mind-Maps etc.)

Lesetechnik

Hilfe beim Verständniserwerb und zum Behalten von Texten:

1. **Überblick** über den Text verschaffen
2. **Fragen stellen** (was will ich vom Text erfahren? Was weiß ich schon darüber? Überschriften in Fragen umformulieren)
3. Text **lesen**
4. mit eigenen Worten **wiederholen**
5. ggf. Zusammenfassung **aufschreiben**

Thesen aus der Lernforschung

- ▶ Erfolgreiches Lernen braucht **Ziele**
- ▶ **Fragen** geben Ziele vor
- ▶ Wer begreifen will, muss Inhalte mit **eigenen Worten wiedergeben** und **anwenden** können

Lerngruppen gründen

Vorteile

- ▶ Sie fördern das Begreifen (erklären – wiederholen - Fragen stellen und beantworten ... usw.)
- ▶ viel- und weniger- „Wissende“ ergänzen sich optimal
- ▶ keiner ist allein – starke „Wir-Gefühle“ entstehen
- ▶ Gruppe gibt Struktur vor (Zeit und Inhalt)

Nachteile

- ▶ ohne Disziplin geht es nicht voran (Regeln einhalten!)
- ▶ schlechte Dynamik bei unausgewogenen Gruppen (zu viele schlechte oder gute Lerner, „Panikmacher“ etc.)

Was können Eltern tun?

Mit **Liebe** begleiten
und **vertrauensvoll**
unterstützen!

Achten Sie auf den Ton ...

- ▶ „Ich vertraue darauf, dass du deinen Lernrhythmus findest“
- ▶ „Gibt es einen Ort, an dem du besser lernen kannst?“
- ▶ „Versuche es mal mit einem Lernplan – ich begleite dich dabei, wenn du magst“
- ▶ „Ich lerne mit dir gern Vokabeln – sprich mich an“
- ▶ „Ich rede mit Dir über das, was Du heute gelernt hast“ („Lerntagebuchgespräch“)
- ▶ „Ich spreche mit dir über die Texte, die du liest“
- ▶ „Sprich mich an, wenn du mit mir über die Fragen nachdenken magst“ usw. usw.

**Großen Lernerfolgen
gehen immer ganz
kleine Erfolge voraus!**

**Ich wünsche Ihnen viel
Vertrauen in die Fähigkeiten
Ihres Kindes!**

Literatur

- ▶ Jesper Juul, Pubertät - wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten, Kösel Verlag, 2010
- ▶ Gustav Keller, Lern-Methodik-Training, Ein Übungsmaterial für die Klassen 5-10, 2005, Hogrefe
- ▶ Christian Lersch, Kinder entdecken ihre innere Kraft, 2007
- ▶ Barbara Sichtermann, Pubertät - Not und Versprechen, Beltz Verlag 2007
- ▶ GEO Wissen Nr 41 – 05/08 Pubertät
- ▶ Spiegelartikel vom 12.04.2010 :Helden auf Bewährung, <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-69946947.html>
- ▶ Quarks & Co: http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2003/0923/007_lernen.jsp#melatonin