

Lernen lernen

Handout zum Elternabend am 18.09.2024

Was bedeutet Lernen?

Ein Blick in die Gehirnforschung: Wie lernen wir?

Lernen ist ein „Prozess, bei dem man einen Weg zurücklegt und dabei zu Wissen gelangt.“ (Mielke, 2001)



Wie gelingt Lernen?

Konzentration und Motivation beeinflussen die Leistung.

Um Informationen ins Gehirn aufzunehmen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf sie lenken.

Das heißt:

- inneren Widerstand abbauen
- Störungen abstellen

Konzentration durch

- Ordnung am Arbeitsplatz, Gemütlichkeit (Alles am Platz, was man braucht, und nicht mehr!)
- Vermeidung äußerer Störungen / Ablenkungen (Lärm, Handy, andere Personen, etc.)
- Moderate Hintergrundgeräusche, wie Musik mit Problemen in der Aufmerksamkeitslenkung
- „Auch Hunger / Durst macht unkonzentriert!“
- Bewegung vor und nach dem Lernen
- Genügend Schlaf
- Ablegen von Sorgen
- Einen festen Ort zum Lernen (dies steigert mittelfristig die Konzentration an diesem Ort)
- Rechtzeitiges Lernen (je höher die Aufregung vor einer Arbeit, desto geringer die Konzentration)

Motivation durch

- **Ermütigung**
 - Realistisch: „Die Antwort war zwar nicht richtig, ich weiß aber, dass du es besser kannst, wenn du dich anstrengst.“
 - konstruktiv Kritik üben ist erlaubt
- **Verstärkung / Bekräftigung**
 - Loben, Belohnen
 - Verstärkung wirkt sich auf Motivation stärker aus als Strafe, und zeigt positive Effekte auf der Beziehungsebene
- **Positive Stimmung / Interesse**
 - Interesse wecken (z. B. Lesen spannender Comics, kurze Briefe an Großeltern)
 - Interesse am Lehrstoff zeigen, dies wirkt ansteckend
 - Fortschritte sichtbar machen, kleine Ziele setzen

- Entscheidungen (Reihenfolge, Art des Lernens, etc.)
- Lernen wichtig nehmen und besprechen, warum Inhalte gelernt werden müssen
- Aha-Effekt (Gefühl des Erfolgs, Selbstbewusstsein aufbauen)
- Fördern der Anstrengungsbereitschaft und Lob für Selbstdisziplin: den Blick auf Gelungenes lenken, was Überwindung gekostet hat (z.B. hat ihr Kind sich von allein an die Hausaufgaben gesetzt, die es nicht mag)
- Akzeptanz von Lern-Fehlern als Lern-Chance

Methoden

				
Lernkanal	Lesen, Betrachten von Bildern oder Grafiken	Zuhören	Kommunikation, Austausch	Bewegung, Nachahmung
Methode	Mind-Map, Karteikarten, Lernposter	Gespräche, Vorträge, CDs, Dichten, Mitsprechen, Vorlesen	Gespräche (Erzählen und Befragen), Arbeitsgruppen, Rollenspiele,	Laufen, Text herausschreiben/ anstreichen, Rollenspiele

Wann lernt mein Kind am besten?

Sie übernehmen die Organisation

- tägliche Besprechung: Welche Hausaufgaben / Lernaufgaben brauche ich heute?
Tipp: am Esszimmertisch, Zeit nehmen
- Hausaufgabenheft auch mit „keine HA“-Einträgen führen, um vergessene Einträge zu bemerken
- 5 Minuten täglich nutzen, um Materialien zu sortieren
- Schultornister unter Aufsicht packen
- ggf. einen Wochenplan (analog zum Stundenplan) aufstellen (inkl. Nachmittagstermine)
- Erkunden Sie gemeinsam die Leistungshochs und Leistungstiefs Ihres Kindes
 - Schultag = Arbeitstag für Schüler/Schülerinnen; wichtig sind Entspannungsphasen am Mittag!

Ziel soll sein: Selbstständiges Arbeiten und ein Blick für das Wesentliche.

Wie unterstütze ich mein Kind am besten?

Gleichgewicht finden zwischen

- Kinder stehen selbst für Konsequenzen ihres (Nicht-)Lernens gerade
 - Kinder fühlen sich ggf. überfordert / allein gelassen
 - ihnen fehlt ggf. die Begleitung und Struktur
- Eltern nehmen ihren Kindern bei Schwierigkeiten viel ab
 - Anstrengungsbereitschaft / Ausdauer bei der Lösung von Problemen lässt ggf. nach
 - belohnender „Aha-Effekt“ wird ggf. ausbleiben (fehlende Erfolgserlebnisse)

Grundsätzlich gilt

- Gemeinsam mit dem Kind überlegen, wie es am besten unterstützt werden sollte
- Lieber häufiger und kürzer lernen

- Kleine Pausen beschleunigen den Lernprozess
- Langfristig lernen, nicht kurz vor Prüfungen (Plan erstellen, Übersicht schaffen über die wichtigen Themen, nicht auf die Klassenarbeit fixieren)
- Positive Einstellung fördert die Merkfähigkeit (kleine Schritte bewusst machen)

Bei Problemen

- Lassen Sie sich vom Kind erklären, wo es nicht weiterkommt.
- Versuchen Sie sich auf Ihr Kind und weniger auf die Aufgabe zu konzentrieren.
- Stellen Sie den Zusammenhang zum Unterrichtsstoff her.
- Wenn man beim Kind nur noch auf taube Ohren stößt, sollte das Kind zunächst alleine weiterarbeiten.
- Bei langanhaltenden Problemen mit den Lernsituationen sollte der Kontakt zur Lehrkraft gesucht werden.

Weitere hilfreiche Tipps

- **Heftführung:** leserlich schreiben, Überschrift und Datum notieren, unterstreichen, markieren, kontrollieren
- **Lernpausen:** nicht zu lange an einem Stück lernen, Pausen einhalten (Musik hören, bewegen)
- **Gedächtnisstützen:** Zeichnungen, Merkverse, Abkürzungen verwenden
- **Mehrkanaliges Lernen:** lesen, ausschreiben, unterstreichen, zeichnen, in eigenen Worten zusammenfassen, miteinander verbinden
- **Lernstoffwechsel:** nicht zu lange an einem Stoff, zum anderen Fach wechseln, ähnliche Fächer nicht hintereinander lernen
- **Lernkontrolle:** Gelerntes überprüfen, Wichtigstes in Stichworten wiederholen, Übungsaufgaben, abfragen lassen, Fragen beantworten
- **Wiederholungslernen:** Lücken wiederholen, Wichtiges, sehr Schweres in Lernkartei regelmäßig wiederholen
- **Mathe lernen:** übersichtlich, Merksätze, Formeln hervorheben, Hausaufgaben am gleichen Tag, schwierige Aufgaben zuhause wiederholen
- **Vokabellernen:** laut lesen, mehrmals schriftlich wiederholen, 8-10 Vokabeln, dann Pause (Lernkartei)
- **nach dem Lernen:** Bewegung, leichte Lektüre, keine starken visuellen Reize
- **nur üben, wenn Beziehung stimmt:** unterstützende Haltung, positive Grundstimmung, wenn schwierig, andere Person mit mehr Abstand hinzuholen