



DEIN LERNERFOLG-LOTSE

Sieben Tipps zum einfachen Lernen für Eltern



GEWUSST WIE

Je positiver unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen sind, umso erfolgreicher und besser gehen wir mit Anforderungen und dem Leben um.

Wir sind Lenker und Erschaffer unseres eigenen Lebens. Wir sind für uns verantwortlich und mit dem Wissen darum, was wir schon alles geschafft haben, nehmen wir unser Leben in die Hand, setzen uns Ziele und verwirklichen diese.

Dazu benötigt unser Nachwuchs die liebevolle Unterstützung von Mutter und Vater. Gleichzeitig ist es für seine weitere positive Entwicklung unbedingt vonnöten, dass es in einigen Bereichen, entscheiden darf und somit selbständiger wird.

Dabei haben Eltern und Lehrer einen großen Einfluss auf das Selbstwertgefühl der Kinder. Im positiven Sinn geben sie Halt und Motivation, erkennen, dass nur die Absicht beim Kind zählt und nicht die originäre Handlung.

Was beabsichtigt also ein Kind wenn es sich laut zeigt und schimpft?

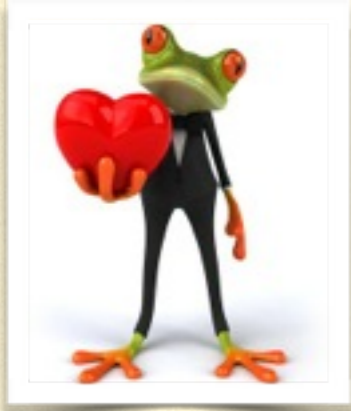
In den meisten Fällen ist es die Aufmerksamkeit die es gerade unbedingt von den Eltern benötigt.

Reagieren Eltern und Lehrer nur auf die etwaige Grenzüberschreitung des Kindes und zeigen sich genau so emotional und lautstark, gerät das Kind in Not und wehrt sich.

Ein Streit entsteht... . Und mit ihm ein Kreislauf der in vielen Familien dazu führt, dass das Miteinander der Familie nur noch zeitweise in einem ruhigen Rahmen und harmonisch verläuft.

Was benötigen unsere Kinder (und Erwachsene) also, um ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und zufriedenes Leben zu führen?

1. Selbstbewusstsein stärken
2. Ziele setzen
3. Motivation stärken
4. Passende Lernstrategien für den jeweiligen Lerntyp finden
5. Konzentration
6. Prüfungsstärke
7. Gedächtnistraining



BEWUSST STÄRKEN

Selbstvertrauen brauchen Kinder ihr ganzes Leben lang. Der Grundstein dafür wird schon in den ersten Lebensjahren gelegt. Ob ein Kind schüchtern, ängstlich oder ein selbstsicherer Anführer-Typ ist, können Sie durch die Art und Weise Ihrer Erziehung beeinflussen.

Mit einem gesunden Selbstbewusstsein hat Ihr Kind es im Kindergarten, in der Schule und auch später im Beruf deutlich leichter. Wenn Sie wissen, worauf Sie achten müssen, ist es gar nicht schwer, unsere konkreten Tipps im Alltag umzusetzen und ein starkes, selbstsicheres Kind zu erziehen.

Stärken Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes indem Sie,

- Ihr Kind immer loben, wenn es etwas gut gemacht hat
- Ihrem Kind jeden Tag mindestens einmal sagen, dass Sie es lieb haben
- Ihrem Kind sagen, dass Sie sich über eine gute Note oder einen Ausflug mit ihm freuen
- Mit Ihrem Kind kuscheln, wenn es das möchte
- Ihr Kind trösten, wenn es unglücklich ist
- Das Tempo Ihres Kindes kennen
- Nicht ungeduldig werden, wenn Sie ihm etwas erklären
- Nicht in Hektik geraten, wenn Sie Termine für Ihr Kind einrichten
- Nicht erwarten, dass Ihr Kind alles direkt beim ersten Mal versteht
- Die Regeln für alle Familienmitglieder gleich einhalten
- Sich klar und deutlich ausdrücken, wenn Sie etwas von Ihrem Kind erwarten
- Sich mit Ihrem Kind darüber offen unterhalten, wenn es sich ungerecht behandelt fühlt
- Angedrohte Konsequenzen auch in die Tat umsetzen
- Nicht nachtragend sind
- Sich nach einem Streit - innerhalb der Familie - auch wieder vertragen
- Viel miteinander reden
- Oft und viel miteinander lachen



ZIELE SETZEN UND ERREICHEN

Die meisten Menschen stehen immer wieder vor der Frage :

Welche Ziele soll ich mir setzen?

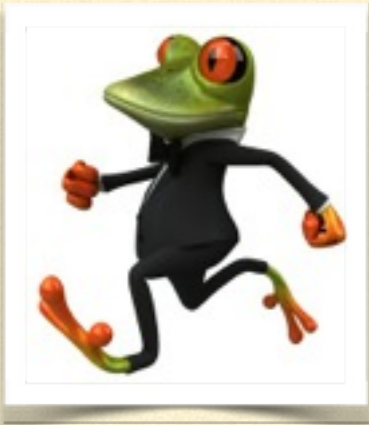
Was sind meine Ziele? Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Ziele machen den Sinn des Lebens aus und jeder versteht etwas anderes unter einem glücklichen Leben. Deshalb sind Lebensziele für jeden Einzelnen individuell gestaltbar, da jeder Mensch einzigartig und speziell ist.

Die Ziele Ihrer Kinder sind demzufolge völlig unterschiedlich. Es kann sich dabei unter anderem um bessere Noten (bitte klare Angaben also 1, 2, oder 3) in einem Fach, um ein ganzes Jahreszeugnis (auch hier bitte Zensuren angeben), um eine Reise (bitte konkret das Land benennen) und natürlich auch um den Wunschberuf handeln.

Wichtig ist es, diese Ziele zu visualisieren (d. h. sie zu malen, auszuschneiden oder sie ganz einfach nur zu kopieren) und sie dann großflächig aufzuhängen.

Dadurch werden Ziele realistischer, greifbarer und sie wirken unglaublich motivierend auf das Kind. Wenn Ihr Kind diese Ziele selbst definiert und visualisiert, hat diese Übung die Bedeutung eines "Vertrages", das es mit sich selbst schließt.



MOTIVIEREN

Motivation ist Energie, die uns hilft, Ziele zu erreichen. Sie gibt Auftrieb und Kraft.

Interesse, eigener Bezug sowie Begeisterung unterstützen die Motivation und helfen Ihrem Kind dabei, mit dem kraftvollen Lernen zu beginnen.

Oft werden Kinder/Jugendliche zu uns "geschickt" mit dem Anliegen, dass das Kind doch lernen möge mit Konzentration an den schulischen Lernstoff heranzugehen.

Dabei gelingt es den Kindern anderweitig, etwa am Handy oder am Computer, sich oft stundenlang zu fokussieren und zu konzentrieren.

Dies heißt also, dass sich die meisten Kinder sehr wohl konzentrieren können, wenn die Tätigkeit genügend unterhaltsam, spaßig und originell ist.

Daraus resultiert

Tipp 1 : Lassen sie Ihre Kinder ihre Ziele malen (Zeugnis, Beruf etc.), denn wenn sie visualisiert werden, sind sie konkret umsetzbar. Hängen sie nun das großflächige Bild auf, Ihr Kind wird quasi im Vorbeigehen immer an die Ziele erinnert und sie werden deutlich realer. Somit erfolgen automatisch eine Fokussierung und eine „Sog-Motivation“ zum Ziel.

Tipp 2 : Lassen Sie Ihr Kind an unterschiedlichen Lernorten lernen. Lernen darf Spaß machen und je abwechslungsreicher und origineller der Ort des Lernens, umso besser. Sehr gut lernen lässt es sich zum Beispiel auf dem Trampolin, beim Fussballspielen im Garten, beim Duschen, beim Zähneputzen und so weiter. Bestimmt fallen Ihrem Kind noch weitere tolle Lernorte ein - und alles, was Ihr Kind vorschlägt wird auch von Erfolg geprägt sein.

Tipp 3 : Ihr Kind wandelt den originären Lernstoff plastisch, spannend, bunt und witzig um in eine Bildergeschichten, schräge Verknüpfungen, in Lautmalerei u.ä.. Sehr schön ist es, wenn das Kind dabei alle Sinneskanäle wie u.a. hören, sehen und fühlen nutzt.



PASSENDE LERNSTRATEGIE

Jeder Lerntyp - egal ob Kind oder Erwachsener - hat seine eigene Art zu lernen. Denn je nach Lerntyp verwenden wir unterschiedliche Sinne, um Inhalte besser zu erfassen, zu verstehen und uns merken zu können. Dabei verwenden wir heterogene Formen des Lernens, nur sehr selten wird nur ein Lernkanal verwendet.

Wir fokussieren uns auf drei verschiedene Lerntypen: den visuellen (sehen), den auditiven (hören) und den kinästhetischen (fühlen) Lerntyp.

Zum effektiven Lernen ist eine möglichst große Beteiligung und Nutzung aller Sinne am besten.

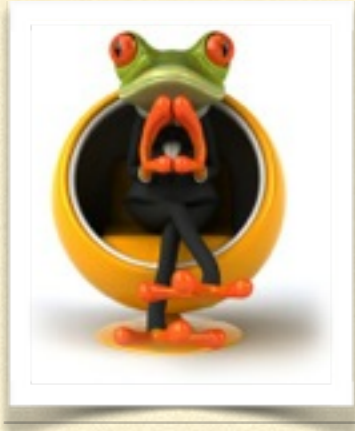
Wenn Sie also den Lernerfolg Ihrer Kinder verbessern wollen, dann finden Sie heraus, welchen Lerntyp Ihr Kind bevorzugt.

Nehmen Sie einen Lerninhalt, den das Kind nicht direkt versteht, und malen Sie dazu ein Bild (visuell), lesen Sie den Lernstoff vor (auditiv) und machen Sie ein Experiment dazu, verwenden Sie dabei Gesten und gehen Sie im Zimmer auf und ab (kinästhetisch). Finden Sie nun heraus bei welcher Lernmethode Ihr Kind den Lernstoff am leichtesten verstanden hat. Ergänzen Sie nun alle weiteren Lerninhalte durch die entsprechende Lernmethode.

Tipp 1: Ist Ihr Kind eher der auditive Lerntyp, unterstützen Sie Ihr Kind mit Lern-CDs, führen Sie Gespräche, halten Sie Vorträge und benutzen Sie rhythmische Musik als Lernhilfe. Ihr Kind bevorzugt beim Lernen zu sprechen und lernt besser, in dem es sich die Lerninhalte laut vorsagt.

Tipp 2: Der visuelle Lerntyp benutzt am besten Bücher, Skizzen, Bilder, Lernposter, DVD'S und Lernkarteien als Lernmaterial. Außerdem hilfreich sind Mind Maps, um Inhalte anschaulich zu begreifen.

Tipp 3: Der kinästhetische Lerntyp lernt am leichtesten, indem er selbst etwas ausführt. Sei es durch Ausprobieren, Rollenspiele oder Experimente. Er bewegt sich dabei sehr gern und benutzt am liebsten eine ausladende Gestik und Mimik.



KONZENTRIEREN

Sehr oft wenden sich verzweifelte Eltern an uns mit dem Hinweis, dass Ihr Kind an Konzentrationsstörungen leide, es daher dem Unterricht nicht folgen könne und deshalb viele schlechte Noten schreibe.

Dabei wissen wir, dass sich jeder Mensch konzentrieren kann, sofern der zu lernende Stoff für ihn abwechslungsreich, spannend und „unter die Haut“ gehend ist. Das heißt, dass der Stoff in der Schule zu banal, zu langweilig und zu uninteressant für das Kind ist. Kommen dann noch zu wenig Schlaf und/oder Lautstärke im Klassenzimmer hinzu, ist die Ablenkung sehr groß und andere, "wichtigere" Dinge gewinnen in Sachen Aufmerksamkeit die Oberhand.

Dem vorgegebenen Lerninhalt wird keine Priorität eingeräumt und so wird sich mit ihm auch nicht beschäftigt. Die Folge ist, dass die Noten nicht wie erwartet ausfallen. Ein Kreislauf entsteht der immer schlechtere Noten zur Folge hat.

Natürlich spielen auch innere Einflüsse eine große Rolle.

Es ist für Kinder sehr schwierig sich zu konzentrieren, wenn sie unter Problemen und Ängsten leiden, sich schlecht ernähren, unter Zeitdruck leiden und sie im familiären Umfeld keine Wertschätzung und Liebe erhalten.

Was ist zu tun?

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen schönen, angenehmen Lernplatz hat. Am besten eignet sich ein gut gelüftetes Zimmer mit schönem Ausblick, indem es gut riecht, sehr gute, funktionierende Materialien wie Stifte, Radiergummi etc. gibt und eventuell auch ein Radio o.ä. läuft, sofern sich das Kind nicht abgelenkt fühlt.



KONZENTRIEREN ÜBEN

Finden Sie die beste Lernzeit Ihres Kindes heraus

Lernt es nach einer Pause im Anschluss an die Schule?

Lernt es sofort nach der Schule?

Lernt es abends am liebsten?

All dies ist vollkommen individuell und jeder Mensch präferiert eigene Tageszeiten, an denen er bevorzugt lernt.

Konzentration ist Übungssache und daher leicht zu erlernen.

Hierzu gibt es zahlreiche Konzentrationsspiele, die witzig und spannend sind sowie spielerisch die Konzentrationsfähigkeit trainieren. Um ein paar Beispiele zu nennen: "Memory", "Set", "Ringl Ding" und ähnliche Spiele)

Motivation und Interesse wecken

Sind Aufgaben interessant und motivierend, beschäftigen sich Kinder wesentlich aufmerksamer und länger mit Ihnen. Es gilt, die spannenden Aspekte der zu lernenden Schulthemen zu entdecken und evtl. zu übersetzen.

Interessanter wird es u.a. wenn der zu lernende Stoff schräg und witzig assoziiert wird.

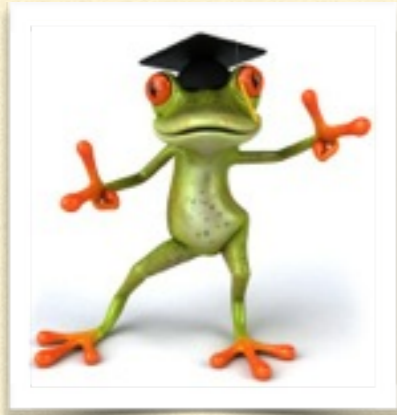
Dazu kommt, dass Lernstoff durch Exkursionen, Experimente und praktische Übungen "greifbarer" und damit einfacher verstanden und umgesetzt wird.

Einen Lernplan erstellen

Oft erwächst mangelnde Konzentration auch daraus, dass der Lernstoff als viel zu üppig und nicht geordnet erscheint. Die Fülle der Aufgaben macht das Kind unruhig, es befürchtet, den Lerninhalt unmöglich in der Kürze der Zeit erledigen zu können und keine Pausen und damit keine Freizeit mehr zu haben.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass der Lernstoff geordnet und terminiert als klare Handlungsanweisung in Form eines Lernplanes erstellt wird.

Liegt dieser Lernplan vor und sind auch genügend Pausen vorgesehen, so gelingt es Ihrem Kind auch, sich ohne schlechtes Gewissen, eine Pause zu gönnen.



PRÜFUNGSSTÄRKE

"Also gestern wusste ich noch alles, mir ist es unerklärlich warum ich in der Prüfung nichts mehr konnte!"

So oder ähnlich ergeht es vielen Kindern und Jugendlichen nach einer Prüfung.

Warum ist das so?

Ihr Kind erzeugt diesen 'Blackout' indem es sich durch starke Versagensängste in große Anspannung versetzt. Mit negativen Erwartungen sieht es sich zitternd vor dem Prüfer stehen, bringt kein Wort heraus und blamiert sich.

Diese negativen Erwartungen und die daraus resultierende Panik führen zum 'Blackout'. Das Gehirn „schaltet sich aus“, da es ihm zu gefährlich ist. Die Folge ist eine missratene Prüfung. Hier beginnt dann häufig ein negativer Kreislauf: Aus einem Misserfolg wächst keine Motivation, kein Mut für neue Herausforderungen und somit sind die folgenden Prüfungen von ähnlichem Unbehagen begleitet.

Was können Sie dagegen tun?

- Am Tag der Prüfung machen Sie mit Ihrem Kind eine Entspannungsübung oder lassen Sie es sich sportlich betätigen.
- Lassen Sie es am Tag der Prüfung bequeme Kleidung tragen, in der es sich wohl fühlt.
- Ideal ist ein leichtes, bekömmliches Frühstück.
- Ihr Kind sollte ausreichend trinken, zum Beispiel Wasser, Tee oder Fruchtsäfte.
- Planen Sie einen zeitlichen Puffer ein, damit es nicht hetzen muss.
- Wartezeiten vor der Prüfung eignen sich, um motivierende Musik zu hören.
- Machen Sie mit Ihrem Kind Atemübungen, die es kurz vor der Prüfung wiederholt. Das hilft, zu entspannen.
- Motivieren Sie Ihr Kind, sich selbst gut zuzureden. Es darf sich immer wieder sagen: "Ich schaffe das und ich habe schon viele Prüfungen gut bestanden, also auch diese."
- Ihr Kind darf einen kleinen Lieblingsgegenstand mit in die Prüfung nehmen, der ihm "beisteht".
- Üben Sie mit Ihrem Kind eine klare, selbstsichere Körperhaltung ein. So gelingt es besser, selbstbewusst aufzutreten



GEDÄCHTNISTRAINING

Das Gehirn speichert nicht nur Informationen, es interpretiert sie auch automatisch.

Lernen darf Spaß machen, attraktiv und interessant sein. Denn erst dann werden die Inhalte des Erlernten im Gedächtnis abgespeichert. Deshalb ist es für Ihr Kind enorm wichtig, dass es sich zu Fakten lustige Assoziationen macht. Ist eine spaßige Geschichte zu den zu vermittelnden Fakten gefunden, gelingt es deutlich leichter sich Dinge zu merken und zu speichern.

Eine große Hilfe sind dabei Mnemotechniken, besondere Merkstrategien.

Zum Beispiel die Technik der „Zahlensymbole“, wobei jeweils eine Zahl ein Symbol zugeordnet bekommt. Diese Symbole werden dann mit dem Lernstoff in eine lustige Geschichte gepackt. Das erleichtert es Ihrem Kind enorm, sich chronologische Abläufe, Vokabeln, Hauptstädte, Präsidentennamen und ähnliches ganz einfach zu merken.

Denken Sie daran: Lernen ist ein komplexer Vorgang, und es ist bestimmt klar geworden, dass stures Pauken die am wenigsten versprechende Lernmethode ist.



Mehr Informationen, Tipps und Hintergründe erhalten Sie direkt bei uns, in unseren Seminaren und Ausbildungen sowie Vorträgen.

Wir freuen uns, Sie persönlich kennen zu lernen.

Herzliche Grüße

Alexandra Aldinger & Michael Müller
www.genialico.de - info@genialico.de

