IFAMILY plus

if • INSTITUT FÜR FAMILIENFÖRDERUNG

Lernen lernen

HAUSAUFGABEN
OHNE STRESS

WENN ES MIT DEM
LERNEN NICHT KLAPPT

PRÜFUNGSANGST

NULL BOCK

AUF LERNEN

Erfolg beruht weniger auf Talent und Intelligenz als auf Anstrengung und Strategie. Wer weiß, dass er seine Fähigkeiten durch Anstrengung verändern kann, ist eher bereit sich Herausforderungen zu stellen. Motivation ist Energie, die uns hilft, Ziele zu erreichen. Sie gibt Auftrieb und Kraft.

Lernen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Mindestens 60% ihrer Zeit verbringen SchülerInnen in der Schule oder mit schulischen Aufgaben. Sie leisten damit ähnliches wie Erwachsene (wenn man von einer optimalen Life-Work Balance ausgeht). Nach wie vor stehen die Wissensvermittlung und die Überprüfung dieser im Mittelpunkt schulischen Alltags. Zwar führt an der Aneignung bestimmter Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben oder Rechnen kein Weg vorbei und beständiges Üben ist unerlässlich. Was jedoch zu kurz kommt, ist das explorative Lernen - das Lernen, das mit mir selbst zu tun hat, das intrinsische Motivation auslöst, lustvoll erlebt wird und uns über uns hinauswachsen lässt. Selbständiger Wissenserwerb und Persönlichkeitsbildung muss anders vermittelt werden, weniger in Schulräume, mehr in Bewegung und vor allem im Miteinander. Wer intrinsisch motiviert lernt, ist am Thema um seiner selbst willen interessiert. Wer extrinsisch motiviert lernt, will mit dem Gelernten ein Ziel erreichen. Die meisten Menschen lernen aus diesem Grunde. Das Problem dabei ist nur, dass dieses Lernen nicht zu dauerhaft verfügbarem Wissen führt, sondern nach der Prüfung schnell wieder vergessen wird. Und genau da entstehen die Schwierigkeiten: Der nächste Lernstoff kann nicht sinnvoll in einem bestehenden Wissensnetz verankert werden. Es tauchen Verständnisprobleme auf und die “Lücken” werden immer größer.

Motivationsdefizite erschweren den Kompetenz- und Wissenserwerb und stellen ein Grundproblem für Schulschwierigkeiten dar.

Jüngere Kinder lernen, weil sie die LehrerIn mögen oder das Lob von ihren Eltern genießen. Mit zunehmendem Alter sinkt die Motivation zu lernen dramatisch ab. Das derzeitige Schulsystem bietet Kindern und Jugendlichen zu wenig Anreize Lernen als lustvoll zu erleben. Zwar lernen Kinder an sich gern, doch schon früh verlieren viele von ihnen die Lernmotivation. Ob ein Kind sich anstrengt und bei Misserfolgen nicht aufgibt, ist eng damit verknüpft, ob ein Kind motiviert ist. Am häufigsten führen Über- oder Unterforderung in der Schule zum Motivationsverlust. Misserfolg demotiviert, macht unsicher und lässt an den eigenen Fähigkeiten zweifeln.

IMPRESSUM

Grundlegende Ausrichtung: Information des Instituts für Familienförderung, Elisabethstrasse 59, 8010 Graz, ZVR Zahl: 775096007 erscheint vierteljährlich. Für den Medieninhalt verantwortlich: Dr. Sabine Wirnsberger, Fotocredit: AdobeStock, Photocase, Fotolia wenn nicht anders angegeben

Medieninhaber, Produktion und Anzeigenverkauf:
TLS - Winkler Inh. Mag. Barbara Winkler,
T.: 0316 / 33 78 55 F.: DW 20
Email: winkler.tls@a1.net
Graphik & Gestaltung: allcolors.at

*„**Motivation lernen**“ heißt das Lernprogramm, das die Forscherin Michaela Brohm entwickelt hat. Michaela Brohm geht von vier Grundbedürfnissen aus, die dazu beitragen, dass SchülerInnen motiviert lernen:*

Buchtipp

Motivation lernen von Michaela Brohm zeigt Kindern Schritt für Schritt, wie sie sich selbst Schwung und Antrieb vermitteln. Eigentlich ist der Band für die Schule gedacht, aber auch Eltern finden viele praktische Tipps (2012).

1. Das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Kompetenz.
2. Der Drang nach Anerkennung und Wertschätzung.
3. Das Bedürfnis eingebunden zu sein in eine Gemeinschaft, Sicherheit und Geborgenheit zu erleben.
4. Das Entdecken eigener Wünsche und Ziele, für die sich Anstrengung lohnt.

Damit man in einer Sache erfolgreich ist, muss man an sich selbst und an die eigenen Fähigkeiten glauben.

Je höher die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung ist, desto höher ist die Bereitschaft sich auch in schwierigen Situationen einer Aufgabe zu stellen. Mangelt es am Glauben an sich selbst, nimmt man eine Aufgabe gar nicht erst in Angriff oder gibt vorzeitig auf. Kinder können ihren Glauben an sich selbst verbessern, indem sie positiv mit sich selbst sprechen: z.B. *„Ich bin ruhig und selbstsicher, weil ich viel geübt habe.“*

Ziele sind wichtig, erst dann wird die Energie frei, um zu handeln.

Jugendliche brauchen meist Unterstützung, um ihre Ziele zu erkennen und den Weg dorthin zu planen. Je konkreter die Zukunftspläne werden und je klarer der Weg zum Ziel ist, desto eher sind Jugendliche motiviert an ihrem Schulerfolg zu arbeiten und ihre ersten Schritte in Richtung dieses Ziels zu gehen. Bei großen Wissenslücken sollten Ziele so gesetzt werden, dass motivierende Anfangserfolge möglich sind. Nichts beflügelt mehr als Erfolg. Das gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche, die noch nicht viele Erfolgserlebnisse hatten.

Wenn eine Lernstörung dahintersteckt, braucht es professionelle Hilfe.

Oft verbirgt sich hinter lustlosem, mitunter auch störendem Verhalten eine Teilleistungsschwäche. Diese Kinder können Informationen nicht auf die gleiche Art und Weise auswerten und abspeichern wie andere. Das bezieht sich, sowohl auf das Erlernen von wichtigen Kompetenzen, wie Schreiben, Rechnen oder Lesen aber auch auf soziale Kompetenzen wie Kooperationsbereitschaft, Kommunikation und Konfliktlösestrategien. Sie brauchen eine andere Art der Wissensvermittlung, bei der der Lernstoff zerlegt und anders erklärt wird.

Lernen muss individualisiert werden.

Wo sind die Stärken und Schwächen jedes einzelnen Kindes? Wo braucht es Unterstützung? Was hat das Kind noch nicht entwickelt? Wo müssen wir ansetzen? Was braucht es an Methoden und Angeboten, dass Kinder diese Fähigkeiten lernen? Welche kleinen oder großen Schritte oder auch nur Teilschritte fehlen dem Kind und wo und wie kann ich ansetzen, damit das Kind das lernt? Wir müssen die Tatsache anerkennen, dass vielleicht einige Kinder länger brauchen.

Editorial

Dr.in Sabine WIRNSBERGER
Leitung des Institutes für Familienförderung
Kinderpsychologin und Familientherapeutin,
Erziehungsberaterin, Supervisorin

LERNEN LERNEN

Lernen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Wir lernen heute zwar nicht unbedingt besser als früher, allerdings müssen wir viel mehr und ständig neues Wissen bewältigen. Schulerfolg ist kein Zufall, sondern die logische Folge von richtigen oder falschen Lernvorgängen!

Für den aktiven Wissensaufbau braucht es eine Vielzahl an sinnvollen Lerntechniken und Lernstrategien. Die wenigsten SchülerInnen verfügen jedoch über effektive Lernstrategien und Methoden.

Doch wer sich schon in jungen Jahren damit auseinandersetzt, unter welchen Bedingungen und mit welchen Techniken er/sie am effizientesten mit einer Sache vorankommt, profitiert davon den Rest seines Lebens.

Am Lernen sind je nach Gegenstand und Situation verschiedene Gedächtnissysteme beteiligt

Unser bewusstes Gedächtnis, auch explizites Gedächtnis genannt, enthält bewusst gelernte und abrufbare Fakten. Der Hippocampus im mittleren Schläfenlappen gilt als Zentrum des bewussten Lernens. Seine Verarbeitungskapazität stellt so etwas wie den Flaschenhals des Faktenlernens dar. Kurzfristiges Abrufen von Inhalten wird hier gespeichert. Da der Hippocampus nicht nur inhaltlich, sondern auch temporal und lokal speichert, können wir uns z.B. auch erinnern, ob der Text eher am Anfang oder am Ende steht oder wo genau im Buch sich eine bestimmte Stelle befindet. Für Prüfungen, wo es vor allem um Faktenwissen geht, ist es also sinnvoll das zu Lernende auch zeitlich und örtlich abzuspeichern z.B. indem ich, bevor ich in einem Skriptum neue Inhalte lerne, kurz und in groben Zügen das bereits zuvor Gelernte wiederhole.
Nichtdeklarativer Wissenserwerb, auch implizites Gedächtnis genannt, beinhaltet unbewusste Verknüpfungen und Fertigkeiten und erstreckt sich auf weit verteilte Gehirnareale, darunter die Amygdala, die Basalganglien, der prämotorische und der präfrontale Kortex im Stirnhirn sowie Teile des Parietalkortex. Je mehr Gehirnareale verbunden sind, je besser der neue Inhalt mit bereits vorhandenem Wissen verknüpft wird, desto mehr merkt man sich und desto langfristiger ist der Inhalt abrufbar.
Oft macht nicht mangelndes Wissen ein Abrufen unmöglich, sondern Stress blockiert unser Gedächtnis. Für die dafür nötige Handlungskontrolle sind Teile des

Stirnlappens verantwortlich, etwa der präfrontale Kortex.
Um dem Blackout vorzubeugen, gilt es möglichst positive Gefühle mit dem Gelernten zu verbinden. Außerdem hilft es, sich der jeweiligen Situation immer wieder auszusetzen z.B. eine Testsituation durchspielen, ein fingiertes Gespräch führen oder den Inhalt jemanden erzählen.

Grundvoraussetzung für Lernen ist eine positive Grundstimmung.

Nur in einer ausgewogenen Stimmungslage ist Lernen möglich. Das Gehirn kann sich Inhalte nicht merken, wenn es mit emotionalen Vorgängen beschäftigt ist. Dann ist der Hippocampus weniger aufnahmebereit und tieferliegende Strukturen, die mit Lernen wenig zu tun haben sind aktiviert. Streitereien, Unangenehmes oder auch Angst können das Gehirn blockieren. Daher ist es wichtig, sich vor dem Lernen in eine positive Stimmungslage zu bringen.

Es gibt fast immer einen Weg, sich das Lernen angenehm zu machen: etwa in spielerischer Form als Quiz, im Austausch mit anderen oder indem man sich den praktischen Nutzen des Ganzen vor Augen führt. Wer mit Freude lernt, profitiert davon oft mehr als von ausgeklügelter Didaktik.

Sich aufs Wesentliche konzentrieren.

Statt immer mehr Details anzusammeln und sich im wahrsten Sinn zu verzetteln, ist Mut zur Lücke gefragt. Wer lernen will, muss vergessen. Selbst Gedächtniskünstler vergessen viel. Ausmisten ist für das Gehirn quasi unvermeidlich, wenn es neue Informationen aufnimmt. Denn das Gedächtnis ist keine starre Datenbank, sondern ein lebendiges Netzwerk.

Aktuelles verdrängt darin Altes, Erinnerungen verblassen, kehren zurück und werden bei jedem Abruf etwas anders gespeichert.
Um dieses ständige Reorganisieren des Wissens zu unterstützen, sind zwischen lernintensiven Phasen regelmäßige Pausen und Entspannung angebracht.

Auch im Schlaf ordnet sich unser Gedächtnis, indem es Ballast abwirft.

Mittlerweile ist gut belegt, dass zumindest ein Teil der Erinnerungsbildung im Schlaf stattfindet. Das tagsüber Gelernte wird nachts reaktiviert, neu strukturiert und gefestigt. Dieser Prozess lässt sich durch nächtliche Hinweisreize wie Geräusche oder Gerüche fördern. So können ausgewählte Informationen gezielt im Gedächtnis verankert werden. Forscher nutzten die Erkenntnis, dass das schlafende Gehirn auf Geruchsreize reagiert. Auf diese Weise gelang es, Probanden nachts eine unbewusste Abneigung gegen Zigarettenrauch zu suggerieren.

Schon eine halbe Stunde Mittagsschlaf genügt, um besser zu lernen. Die beste Zeit um neue Informationen zu lernen, ist kurz vor dem Schlafengehen.

Kleinere Lerneinheiten sind effektiver.

Oft versuchen Lernende möglichst viel auf einmal abzuarbeiten und stopfen jede Lektion randvoll mit Informationen.
Häppchenweises, über größere Zeiträume verteiltes Lernen, ist in der Regel effektiver als sich geballte Wissensladungen aufzuhalsen. Wer sein Lernpensum also in möglichst handliche Abschnitte aufteilt und zwischen den Lerneinheiten regelmäßig Test- und Entspannungsphasen einlegt, ist effizienter.

Unterschiedliche Lernstrategien verwenden.

Aus Gewohnheit lernen viele auf stets gleiche Weise. Dabei hilft gerade Abwechslung, Wissen im Gehirn zu verankern. Lesen, Kernbegriffe notieren, sich selbst Zusammenhänge erklären, anderen davon erzählen und sich abfragen lassen: Ein bunter Methodenmix liefert die beste Gewähr für ein rundum gestärktes Gedächtnis. So verlockend es erscheinen mag, die »ultimative« Lerntechnik gefunden zu haben – Vielfalt wirkt meist nachhaltiger.

Selbsttests, portionsweises Lernen und erklärende Warum-Fragen zählen, laut Forschern, zu den effektivsten Lerntechniken. Als weniger hilfreich erwiesen sich das Markieren von Informationen und wiederholtes Lesen – zwei besonders verbreitete Methoden.

Nur wer beim Lernen in die Tiefe geht, kann sich das Gelernte längerfristig behalten.

Der sicherste Weg, neues Wissen zu behalten, besteht darin, es aktiv wiederzugeben. „Erklären Sie anderen, was Sie gelernt haben, und lassen Sie sich Löcher in den Bauch fragen“. Dabei bemerkt man auch am ehesten, was man noch nicht verstanden hat.

Passives Aufnehmen von Fakten, die man sich nicht selbst erschlossen oder gedanklich durchdrungen hat, ist vielfach Zeitverschwendung – Wissen in eigenen Worten wiederzugeben, es anzuwenden und auf andere Beispiele zu übertragen, ist dagegen die bessere Strategie..

...bitte umblättern und weiterlesen ⇨⇨⇨

...bitte weiterlesen

⇨⇨⇨

Gelerntes mit bestehendem Wissen vergleichen und integrieren.

Nah verwandt mit den Warum-Fragen, ist das in Beziehung setzen mit bereits vorhandenem Wissen, erlebten Erfahrungen oder Annahmen: „Was hat das mit dem zu tun, was ich schon kenne? Erinnert mich das an etwas? Wie fügt es sich in mein Vorwissen ein? Wo habe ich noch Lücken?“ Das so aktivierte »metakognitive« Wissen erleichtert Gelerntes zu integrieren.

Wer sich vor einer Lerneinheit fragt, was er über das betreffende Thema weiß, kann anschließend sich Inhalte besser merken. Offenbar hilft die gedankliche Vorbereitung später, neue Informationen in das bereits Bekannte einzubetten.

Buchtipp

Die Lernprofis (2019)
Die effektivsten Lernmethoden
Lernen zu lernen und Bestnoten kassieren

Buchtipp

Krengel, M. (2012)

Bestnote Lernerfolg verdoppeln, Prüfungsangst halbieren. Praktische Arbeitsmaterialien für Schüler und Studierende

Buchtipp

Metzig, W., Schuster, M. (2016)

Lernen zu lernen Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen

Hände ballen fördert das Gedächtnis.

Ballt man die rechte Hand zur Faust, fällt es einem leichter, neue Erinnerungen abzuspeichern; nimmt man dagegen die linke, lässt sich einmal Gelerntes besser aus dem Gedächtnis abrufen.

Messungen der Hirnströme per Elektroenzephalografie (EEG) hatten zuvor gezeigt, dass einseitiges Ballen der Fäuste die gegenüberliegende Hirnhälfte anregt.
Die Forscher vermuten daher, dass der linke Frontallappen vor allem am Abspeichern von Informationen beteiligt ist, während der rechte zum Abruf von Erinnerungen beiträgt.

HAUSAUFGABEN
OHNE STRESS

In vielen Familien beginnt der Nachmittag mit der Frage „Was hast du auf?“ und endet nicht selten in Wutausbrüchen, Türenknallen oder Weinkrämpfen. Für die Beteiligten gehört es oft zum Schwierigsten, was Erziehung zu bieten hat.

Viele Eltern sehen in Bildung den wichtigsten Garanten für beruflichen Erfolg. Dadurch gewinnt die Schulkarriere oft eine übertriebene Bedeutung. In einer Online Umfrage gaben etwa drei Viertel der Eltern an, ihre Kinder beim Erledigen der Hausaufgaben zu unterstützen – viele oft, einige seltener. Fast zwei Drittel der Eltern erarbeiten den schulischen Lernstoff grundsätzlich gemeinsam mit ihren Kindern. Nur eine kleine Rolle spielt, ob die Mutter Vollzeit berufstätig ist (und somit weniger Zeit hat), eine große dagegen, wie gut das Kind die Hausaufgaben allein schafft! Ungefähr die Hälfte der Eltern nennen als Grund, dass ihr Kind die gestellten Aufgaben ohne Hilfe eines Erwachsenen nicht schafft. Viele Eltern sehen im ewigen Kampf um schulische Aufgaben eine Verschlechterung der Beziehung zu ihrem Kind.

Mit Nichteinmischung allein ist es nicht getan. Eltern müssen ihre Kinder in schulischen Belangen begleiten, doch es kommt auf die Qualität der elterlichen Unterstützung an.

Viele Kinder würden mehr schaffen, wenn sie mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten hätten.

„Wenn ich weiß, dass ich in der Lage bin die Aufgabenstellung zu lösen, kann ich auch die dafür notwendige Energie aufbringen.“

Doch je mehr Eltern sich einmischen, kontrollieren und Druck machen, desto geringer wird das Zutrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten.
Wer Hilfe aufgedrängt bekommt, hat leicht das Gefühl, dass man ihm/ihr nichts zutraut.

Freiräume lassen und Unterstützung anbieten

Kinder brauchen einerseits emotionale Unterstützung und andererseits klare Strukturen. Gerade jüngere Kinder oder Kinder mit einer Aufmerksamkeitsschwäche brauchen die Anwesenheit eines Erwachsenen, um die Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken und diese auch einige Zeit zu halten. *„Bleiben Sie im Hintergrund, aber seien Sie ansprechbar, wenn Ihr Kind Hilfe braucht.“* Die Kunst besteht darin, herauszufinden was das Kind zum Lernen anspornt. *„Manchmal reicht auch schon die Aussicht auf die Verabredung mit Freunden oder das in Aussicht stellen einer Lieblingsbeschäftigung.“* Wichtig ist, dass Kinder Ihr eigenes Handeln als selbstbestimmt erleben.

...bitte umblättern und weiterlesen

...bitte weiterlesen

Positives und konstruktives Feedback geben

Es hilft wenig, immer und immer wieder auf die Probleme und Schwächen hinzuweisen. Positives Feedback erhöht die Leistungsfähigkeit um einiges mehr. Denn auch konzentriertes Arbeiten verdient Lob und Fehler sind völlig in Ordnung, immerhin geben sie Rückschlüsse zum Wissensstand des Kindes. Natürlich dürfen Eltern auch sagen, wenn ihnen die Hausaufgaben nicht gefallen. Die Kritik muss aber konstruktiv bleiben, wenn die Aufgaben zum Beispiel nur unsauber erledigt wurden. Mehr als ein Feedback ist nicht nötig. Das Kind sollte selbst entscheiden können, ob es nachbessern möchte. Viel besser ist es, wenn Kinder lernen ihre eigenen Leistungen selbst einzuschätzen und sich auch überlegen, wie sie ihren Lernprozess besser gestalten können. Dadurch übernehmen sie Verantwortung für ihr Verhalten und sind an dem Prozess interessiert.

Auf der Suche nach Orientierung

Willensstarke Kinder üben schon früh zu verhandeln. Auch wenn es bei manchen Themen keinen Verhandlungsspielraum gibt. Jedes Kind testet, wie weit es gehen kann, und merkt sich genau, ob die Eltern schließlich aufgeben. Beharrliche Kinder immer gewinnen zu lassen, ist nicht anzuraten. Konflikte müssen ausgetragen werden, denn nur so erkennen Kinder Grenzen ihres eigenen Verhaltens. Die Schwierigkeit für viele Eltern ist, den Emotionen ihrer Kinder Stand zu halten und nicht nachzugeben. Bei wichtigen Dingen müssen Kinder Konsequenzen erleben, wenn sie sich nicht an Regeln halten. Bei unwichtigeren Dingen kann man durchaus verhandeln.

Bedürfnisse zu äußern ist, auch wenn es nerven kann, etwas Gutes. Kinder mit gesundem Egoismus, entwickeln früh Vertrauen in ihre Fähigkeiten und stärken ihren Sinn für Eigenverantwortung.

Erholung und Entspannung um zu verarbeiten

Kinder und Jugendliche verdienen nach einem langen Schultag eine Erholungspause und genug Zeit zum Mittagessen. Wie viel Pause ein Kind braucht, ist sehr unterschiedlich. Immerhin hat jeder Mensch am Tag unterschiedliche Hoch- und Tiefpunkte. Daher sollten Eltern versuchen, gemeinsam mit ihrem Kind, die passende Zeit zum Lernen zu finden und diese dann effektiv zu nutzen. Pausen zwischendurch sind dabei genauso wichtig wie Freizeit und Hobbys nach getaner Arbeit.

Lernen lernen

Kinder brauchen auch elterliche Unterstützung, um eigene Strategien und Methoden zu entwickeln. Sie müssen herausfinden, wie sie sich am besten Dinge einprägen und merken können. Dabei geht es erstmals herauszufinden, welcher Lerntyp man ist.

- **Visuelle Lerntypen lernen leichter durch Lesen oder Aufschreiben. Lernkärtchen oder Übungsblätter können hier sehr hilfreich sein.**
- **Akustische Lerntypen lernen vorwiegend durch Zuhören. Wiederholungen im Auto, beim Zubereiten des Abendessens machen durchaus Sinn, genauso wie Erzählungen, die inhaltlich eingebettet sind oder Eselsbrücken.**
- **Der motorische Lerntyp begreift durch Angreifen. Montessoristäbchen oder Legematerial sind hier angebracht aber auch Bewegungsübungen während des Lernens.**

Auch wenn man weiß, welcher Lerntyp man ist, sollte man trotzdem unterschiedliche Methoden verwenden. Der Vorteil besteht darin, dass durch unterschiedlichen Methoden das Gelernte in unterschiedliche Gehirnarealen abgespeichert wird. So hilft es beim Üben für ein Diktat, sich die Wörter vorzustellen oder sie zu buchstabieren.

Das Zauberquadrat für richtiges Lernen für Schüler/innen, Lehrer/innen, Eltern:

Die vier Lernschritte für richtiges Lernen werden erklärt und ihre Anwendung bei verschiedenen Fragestellungen besprochen.

Die Broschüre kann man kostenlos downloaden:
https://www.schule.at/portale/psychologie-und-philosophie/psychologie/gedaechtnis-und-lernen/lernen-lernen/detail/zauberquadrat-vom-richtigen-lernen.html

Weitere Materialien und Beiträge:
https://www.schule.at
https://www.schule.at/portale/psychologie-und-philosophie/psychologie/gedaechtnis-und-lernen.html

Die Mathe-ForscherInnen.

Mathematische Abläufe werden handlungsorientiert erarbeitet und sichern durch Erfolgserlebnisse das Verstehen. Abwechslungsreiche Übungsformen, orientiert an der Lebenswelt der Schüler/innen, fördern ein spielerisches und spannendes Entdecken der Mathematik.

Viele Beispiele bieten die Möglichkeit zur Selbsttätigkeit und lassen Raum für Differenzierung.

Mit **"Matis Stimmungskalender"** können die Kinder ihre momentane Gefühlslage zum Ausdruck bringen und Verständnis für die Situation anderer entwickeln.

Wie schafft man eine gute Lernatmosphäre?

Besonders kleinere Kinder spornt es an, wenn sich zu Hause jemand inhaltlich dafür interessiert, was sie gerade lernen. *„Ihr Kind sollte sich beim Lernen akzeptiert und wertgeschätzt fühlen. Es muss spüren, dass Sie sich für seine Belange in der Schule interessieren, es will getröstet und angespornt werden, Schwierigkeiten selbstständig zu überwinden."* Hilfreich ist es auch, sich vor Augen zu führen, dass es sich um eine gemeinsam verbrachte Zeit handelt, die man auch genießen kann.

Was fördert die Lernmotivation?

Ebenso wie bei Erwachsenen führt das Vorgeben der Lösung beim Kind zum Gefühl der Bevormundung, zu der Angst, etwas falsch zu machen, und schließlich zu Trotz. *„Ermutigen Sie Ihr Kind eigenständig Lösungswege zu erarbeiten und helfen Sie nur dann, wenn das Kind den Wunsch dazu signalisiert."* Um selbstständiges Arbeiten zu fördern, sollte(n) das Lernen lernen im Vordergrund stehen.

Wann ist die beste Zeit für Hausaufgaben?

„Gerade kleinere Kinder brauchen klare Strukturen. Sie können selbst noch nicht ihren Lernverlauf steuern. Sie leben im Hier und Jetzt nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn"." Ab der 3. Klasse Volksschule bedeutet das Hinausschieben von Hausaufgaben zwar kurzfristig Entlastung, jedoch können Kinder ihre Zeit nicht unbeschwert genießen. Deshalb sollten Eltern darauf bestehen, dass Hausaufgaben regelmäßig erledigt werden. Den Zeitpunkt kann man gemeinsam bestimmen. Lange Zeit am Schreibtisch und trotzdem schlechte Noten sind klare Zeichen für Überforderung und ineffizienten Lernstil. In diesem Fall sollten Eltern das Gespräch mit den Lehrern suchen.

Wie lernen Kinder strukturiert zu arbeiten?

Vereinbaren sie mit Ihrem Kind, dass Hausaufgaben regelmäßig zu erledigen sind.
Arbeitsblätter, die das zu Erledigende erfassen, dienen dazu, dass das Kind eine Vorstellung bekommt, was es zu erledigen hat und gleichzeitig strukturiert es Anfang und Ende. Viele Kinder haben das Gefühl ewig zu lernen und können daher ihre Motivation nicht punktuell einsetzen: z.B. Hausaufgaben machen, 10 Vokabeln lernen und eine Kurzgeschichte mit fünf Sätzen schreiben. Erledigtes kann das Kind abhacken. Dadurch haben Kinder das Gefühl, dass sie bei der Organisation mitbestimmen!

Wie lassen sich Kinder zum selbstständigen Lernen anleiten?

Es macht einen Unterschied, ob man einen Stoff *„kennt"*, weil man ihn einmal durchgelesen hat, oder *„kann."* *„Deshalb ist es wichtig, dass sich Ihr Kind intensiv mit den Lerninhalten auseinandersetzt und sich individuell verbessert."* Durch Selbstmanagement können Kinder Strategien entwickeln, wie sie, wann und was, am besten lernen. So z.B. kann man mit Lernzielen, die man in ein *„Lernheft"* einträgt und eigene Fortschritte anmerkt, Lernen lernen.

Welcher Lerntyp bin ich?

	Visueller Typ	Auditiver Typ	Kommuni-kativer Typ	Motorischer Typ
Redet gerne und viel			☺	
Kann sich Bilder oder Tabellen gut behalten	☺			
Kann vorgelesene Geschichten gut nacherzählen		☺		
Kann Gehörtes (z.B. Kassetten) gut nacherzählen		☺		
Träumt farbig, mit vielen Details	☺			
Behält gut, wenn er/sie sich austauscht			☺	
Hört gerne Geschichten		☺		
Spielt gerne und gut Memory oder Puzzle	☺			
Bewegt sich gerne beim Lernen				☺
Stellt oft Fragen zum Schulstoff			☺	
Setzt Informationen gerne in Handlungen um, experimentiert gerne				☺
Kann sich gut an Melodien erinnern		☺		
Nutzt die Finger beim Rechnen				☺
Hört gut zu und setzt dann die Aufforder-ungen um		☺		
Liest gerne und kann dies gut wiedergeben	☺			
Lernt gerne zusammen mit anderen			☺	
Kaut gerne Kaugummi oder isst etwas beim Lernen				☺

Ankreuzen, was am Ehesten zutrifft. Die Anzahl der Eintragungen pro ☺ bestimmt den Lerntyp.

WENN ES MIT DEM LERNEN NICHT KLAPPT

Die Gründe, warum es Probleme in der Schule geben kann, können vielfältig sein. Das kann von reinen Rechtschreib- oder Rechenschwierigkeiten über Probleme mit LehrerInnen oder MitschülerInnen, bis hin zu privaten Belastungen und Ängsten gehen.

Wichtig ist es herauszufinden, wo die Schwierigkeiten liegen. Oft verbirgt sich hinter mangelnder Motivation eine Teilleistungsschwäche. Umgekehrt können auch eine Hochbegabung oder emotionale Probleme zu Lernschwierigkeiten führen. Eine fachliche Abklärung über eine/n Psychologen/in hilft auch versteckte Problematiken zu erkennen.

Eine Teilleistungsschwäche bedeutet, dass das Kind Teilschritte nicht richtig lösen kann. Ein Kind durchläuft verschiedene Entwicklungsstufen, deren Zeitpunkt und Verweildauer von Kind zu Kind variieren. Aufgrund von Schwächen im basalen Leistungsbereich werden Entwicklungsschritte übersprungen oder nur unzureichend ausgebildet. Werden diese Defizite nicht behoben, so leiden Kinder bis ins Erwachsenenalter. Die ersten Auffälligkeiten zeigen sich schon zu Beginn der Volksschule.
Es gibt unterschiedliche Teilleistungsschwächen. Angefangen von der Körperwahrnehmung, bis hin zur Gleichgewichtsregulation, dem Erfassen von Mengen, oder der visuellen oder akustischen Differenzierung. Diese Teilleistungsschwächen erschweren den nächsten Schritt, das Erlernen von Basisfertigkeiten wie Lesen, Schreiben oder Rechnen. Aber auch die Fähigkeit sich einer Aufgabe zu widmen, sich über längere Zeit konzentrieren zu können, ablenkende Reize auszublenden oder eine reflektierte Wahrnehmung und Deutung sozialer Reize sind heute Parameter für die Schulfähigkeit eines Kindes. Daraus entwickeln sich Lernschwächen wie Legasthenie, Dyskalkulie oder Konzentrationsschwächen. Aber auch unangepasstes, inadäquates und störendes Verhalten kann auf eine Verarbeitungsschwäche hinweisen.

Oft steht hinter einer Verweigerung eine Teilleistungsschwäche.

Kinder mit einer Lernschwäche benötigen ein hohes Maß an Konzentration und Aufmerksamkeit, um einfache Aufgaben zu lösen. Sie brauchen wesentlich mehr Energie, ermüden rasch und verlieren dabei oft die Geduld. Werden sie nicht hinreichend unterstützt, beginnen sie jede Art von schulischem Lernen abzulehnen und Hausaufgaben werden zur Qual. Das Gefühl des Versagens führt zu einem geringen Selbstwert, zur Verzweiflung und hemmt die Bereitschaft weitere Leistung zu erbringen. Oft klagen Kinder über Kopf- und Bauchschmerzen, haben Schlafprobleme und entwickeln in schlimmeren Fällen Schulangst und verweigern teilweise sogar den Schulbesuch. „Wenn ein Kind merkt, dass ihm das System, in dem es sich befindet, nicht guttut und dass seine Integrität verletzt wird, hat es einen unbewussten Mechanismus zu versagen oder zu verweigern.“ Kinder kommen aus diesem Kreislauf nicht mehr selbst heraus und brauchen die Hilfe von Erwachsenen.

...bitte umblättern und weiterlesen

...bitte weiterlesen

Hinter abweichendem und störendem Verhalten steht immer ein Bedürfnis, das Eltern und Pädagogen ernst nehmen sollten.

Nehmen sie professionelle Hilfe in Anspruch.

In unserem Berufsalltag sitzen uns immer wieder verzweifelte und hilflose Eltern und Kinder gegenüber, die sich gefühlsmäßig in einer Sackgasse befinden. Alle bisherigen Lern- und Nachhilfestrategien sind gescheitert und die ersehnte Besserung will nicht eintreten. Eine Abklärung ist oft mehr als empfehlenswert. Erst mit einer genauen Kenntnis über die gesamte Problematik, kann für das Kind ein passender lern-therapeutischer Ansatz gefunden werden, mit dem obersten Ziel das Kind unterstützend zu begleiten. Viele sogenannte Vorläuferfertigkeiten, welche den Lernprozess erst ermöglichen, können spielerisch erworben werden. Wichtig bei jedem Ansatz ist es, dem Kind den Alltag langfristig zu erleichtern und es optimal zu fördern und es nicht zu überfordern. Je früher eine Lernschwäche erkannt und je gezielter Fördermaßnahmen stattfinden, desto besser sind die Voraussetzungen, dass sich das Kind positiv entwickeln kann.

Bieten Sie Auswege aus dem Teufelskreis: Das heißt vor allem, die Selbstsicherheit Ihres Kindes zu stärken und zu fördern!

- Machen Sie Ihrem Kind niemals Vorwürfe!
- Sagen Sie Ihrem Kind, was es gut gemacht hat, loben Sie jeden noch so kleinen Erfolg!
- Machen Sie Ihrem Kind Mut vor Prüfungen!
- Weisen Sie es auf das hin, was es kann!
- Helfen Sie Ihrem Kind selbstständig zu werden!
- Probieren Sie neue Lernmethoden mit Ihrem Kind aus!

KONZENTRATIONSSCHWÄCHE

Die typischen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme von Kindern zeigen sich insbesondere dann, wenn längere Aufmerksamkeitsspannen sowie zielgerichtete Tätigkeiten verlangt werden.

Kinder mit einer Konzentrationsschwäche können sich im Vergleich mit Gleichaltrigen viel kürzer einer Sache zuwenden. Diese Auffälligkeiten zeigen sich vor allem in der Schule, bei den Hausaufgaben, bei sozialen Anforderungen wie Essen und Besuchen oder Gruppenaktivitäten. Sie vergessen einfache Handlungsanweisungen, zeigen sich motorisch unruhig und haben Schwierigkeiten Regeln einzuhalten. Diese Kinder können ihre Aufmerksamkeit nicht ausreichend steuern. Sie reagieren anders auf neuronale Reize und erwecken oft den Eindruck nicht zu wollen, trotzig oder unangemessen zu sein. Dahinter verbergen sich aber oft Unsicherheit und Ängste. Niemand will ständig anecken, unangenehm auffallen oder ausgegrenzt werden.

Oft haben Kinder aber keine anderen Strategien zur Verfügung, um auf ihre Probleme aufmerksam zu machen. Maria Aarts vertritt den Ansatz, dass Kinder, dort wo sie auffällig werden, einen Entwicklungsschritt noch nicht gemacht haben. Viele dieser Kinder sind blitzgescheit und können wesentlich mehr. Sie brauchen aber Unterstützung, um genau diese Entwicklungsschritte machen zu können. Durch gezielte Methoden und intensiven Austausch mit den Eltern, lernen Kinder ihre Welt anders zu erleben, sehen eigene Stärken und Ressourcen und können diese auch einsetzen.

Konzentration ist nicht angeboren, sie muss gelernt werden und der anschließende Zustand ist eine fokussierte Aufmerksamkeit. Im Rahmen des Konzentrations- und Aufmerksamkeitstrainings werden Strategien und Möglichkeiten gelernt, welche die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspanne verbessern. Grundlegende Arbeitstechniken für den Schul- und Hausaufgabenalltag, wie das planvolle, systematische Bearbeiten von Aufgaben und die Umgestaltung von einem impulsiven zu einem reflexiven Arbeitsstil werden durchgenommen.

Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining

Das Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining eignet sich besonders gut für Kinder, die einen impulsiven Arbeitsstil zeigen, der zu vielen unnötigen Flüchtigkeitsfehlern führt. Auch Kinder, die sich durch ihre verträumte, langsame Art gerne von den eigentlichen Aufgaben ablenken lassen, können durch das Training lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

- ➔ Erkennen des eigenen Arbeitsstils
- ➔ Systematisch, überlegtes Arbeiten
- ➔ Bewältigung von Lernaufgaben ohne inneren Zeitdruck
- ➔ Erhöhung der Selbststeuerung, der Selbständigkeit und Selbstakzeptanz
- ➔ Verbesserung der Motivation
- ➔ Erfolgreiches Bearbeiten von Aufgaben
- ➔ Angemessener Umgang mit eigenen Fehlern

Das Training stellt eine Möglichkeit dar, sich selbst besser zu verstehen und gemeinsam mit anderen Kindern Neues auszuprobieren. Das Training findet wöchentlich bis 14-tägig über einen Zeitraum von einem halben Jahr in einer geschützten Atmosphäre statt.

Ein Gruppentrainingsblock besteht aus 10 Einheiten von jeweils einer Stunde mit einem Selbstkostenbeitrag von 25 € pro Einheit.

Aufmerksam? Konzentriert? - Okay!:
AKO-Training zur Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration von Manon Condori (2008).

Das Trainingsprogramm beruht auf der Verbindung von verhaltenspädagogischen und ergotherapeutischen Ansätzen und berücksichtigt die körperliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Es fördert soziale wie emotionale Kompetenzen, indem Gruppendynamik und Selbsteinschätzung gestärkt werden. Auf dieser Basis erfahren die Trainingsteilnehmer mehr über ihre sensomotorischen Präferenzen und erlernen Möglichkeiten, ihr Aktivitätsniveau gezielt zu steuern.

Aufmerksamkeit und Konzentration gezielt trainieren:
Diagnosehilfen, Selbstbeobachtungsbögen, Übungen und Spiele von Monika Kerntke (2014).

Dieses Training setzt bei unterschiedlichen Bereichen der Aufmerksamkeit an. Mit Selbstbeobachtungsbögen beurteilen die Kinder eigenständig ihren Erfolg. Ihre Selbstverantwortung wird durch die Kopiervorlagen für ein eigenes "Erfolgs-Trainingsbuch" weiter gefördert. Auch Übungen zur Stärkung der auditiven und visuellen Aufmerksamkeit, des Fokussierens und anderer Aspekte sind angefügt.

Konzentration und Aufmerksamkeit entspannt fördern:
264 lebendige Spiele für Kindergarten, Hort und Grundschule von Peter Thiesen (2013).

Es enthält eine unter dem Aspekt ganzheitlicher Förderung zusammengestellte und in der Praxis erprobte Sammlung von 264 Konzentrationsspielen. Die Spiel- und Übungsangebote machen den Kindern Spaß und fördern gleichzeitig ihre anderen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

WENN LESEN UND SCHREIBEN ZUR QUAL WIRD...

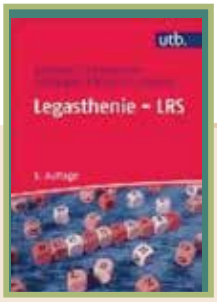
Eine Beeinträchtigung beim Erlernen des Lesens und/oder Rechtschreibens, in der Fachsprache Legasthenie genannt, ist die am häufigsten anzutreffende spezifische Lernstörung im Schulalter. Kinder mit einer Lese-Rechtschreibschwäche brauchen eine spezielle Förderung, um ihre Defizite auszugleichen. Vor allem aber brauchen sie Eltern und LehrerInnen mit Verständnis für ihre so oft vergeblichen Bemühungen.

Kinder mit einer Lese-Rechtschreibschwäche (LRS) weisen Defizite im phonologischen Bewusstsein auf. Sie verfügen über geringer ausgeprägte Fähigkeiten einzelne Laute zu unterscheiden, im Gedächtnis zu speichern und abzurufen. Sie zeigen Beeinträchtigungen in der Wortwahrnehmung und -verarbeitung, die vor allem den Aufbau von orthographischem Wissen über Regelmäßigkeiten und Struktur erschwert. Wir wissen, dass genetische Faktoren eine große Rolle spielen, denn die schulischen Entwicklungsstörungen kommen in Familien gehäuft vor und dass im Gehirn eines betroffenen Kindes Buchstaben nicht im üblichen Sinne verarbeitet werden.

Charakteristisch für eine Lese-Rechtschreibschwäche ist die Häufigkeit und hohe Stabilität von Fehlern. Folgende Hinweise können als erste Anhaltspunkte dienen.

- *Das Kind ist sich nicht sicher in der Zuordnung von Buchstaben zu Lauten und verwechselt diese beim Schreiben (bifekt statt perfekt, Schein statt Schwein).*
- *Das Kind hat Schwierigkeiten mit der richtigen Reihenfolge der Buchstaben. Statt „Raum“ wird „Ruam“, statt „Bart“ wird „Brat“ geschrieben oder gelesen.*
- *Das Kind liest und schreibt optisch ähnliche Zeichen falsch (b/d/p/q, m/w/v).*
- *Das Kind lässt Buchstaben am Wortanfang, am Wortende oder im Wortinneren aus.*
- *Die Länge oder Kürze eines Selbstlautes, wie zum Beispiel das „kurze O“ in Sonne kann nicht als solches identifiziert werden.*
- *Das Kind liest buchstabierend, stockend und teilweise ohne den Sinn zu verstehen.*
- *Das Kind erkennt fehlerhaft Gelesenes nicht, auch wenn es keinen Sinn ergibt.*
- *Das Kind hat Schwierigkeiten, Reime zu erkennen oder zu bilden.*
- *Dem Kind gelingt die Silbenzerlegung nur mühsam.*

Finden Sie ihr Kind in dieser Beschreibung wieder, ist eine Abklärung einer Legasthenie empfehlenswert. Für eine gezielte Diagnostik gibt es psychologische Verfahren, die die Defizite erfassen und auf eine passgenaue Förderung abzielen.



Buchtipp

Legasthenie - LRS: Modelle, Diagnose, Therapie und Förderung

von Christian Klicpera, Alfred Schabmann, Barbara Gasteiger-Klicpera, Barbara Schmidt (2017).

Beim Erwerb der Schriftsprache durchläuft das Kind unterschiedliche Phasen, die je nach Symptomatik weniger gut ausgereift sind Kinder eignen sich Schriftsprache nicht nur im Rahmen der Schule an. Dies betrifft ihre Zugriffsweisen, ihre Vorstellungen von Schrift und ihr individuelles Lernverhalten. Diese Aspekte sind bereits im Kindergartenbereich bedeutsam. Eine umfassende Sprachförderung (Wortschatz, Grammatik, Erzählen, Rollen- und Phantasiespiele), spielerische Erfahrungen mit Schrift und Schriftsprache, die konzeptionelle Schriftlichkeit durch Vorlesen und den Umgang mit Büchern (und damit auch die Motivation zum Lesenlernen) fördern das phonologisch-sprachliche Bewusstsein. Der Schrifterwerb ist als Entwicklungsprozess zu sehen, bei dem sich Kinder schrittweise das System der Schrift erarbeiten und selbstständig Regeln zur Verschriftlichung gesprochener Sprache entdecken. Dabei werden unterschiedliche Phasen durchlaufen. Wie schnell und in welchem Alter ist sehr verschieden und wird von unzähligen Faktoren mitbestimmt.

Logographische Phase (Vorschulzeit): Kinder erkennen z.B. Zeichen, die für verschiedene Marken stehen; sie kennen einige Buchstaben aufgrund derer sie Wörter erraten. Erste Wörter werden geschrieben, wobei hier zwei Buchstaben schon ein Wort bedeuten können z.B. Tr für Tier. Buchstabenkombinationen werden visuell eingeprägt.

GEZINKTES MEMORY:
Die Unterseiten der Memorykarten beim „Gezinkten Memory" zeigen wie üblich Bilder, zusätzlich sind aber auf der Oberseite in Großbuchstaben geschriebene Wörter zu sehen. Ein Kind, das Schrift bereits für sich nutzen kann, wird die zusammengehörenden Karten daher leicht finden. Beim Spielen lässt sich gut beobachten, ob ein Kind die Funktion von Schrift schon erkannt hat.

Download: **Gibt es Vorläuferfähigkeiten beim Schriftspracherwerb? Vom Sprechen zur Schrift beim Übergang von der KITA in die Schule** von Füssenich, I. (2012): https://alphaprof.de/wp-content/uploads/2014/09/mitSprache_Fuessenich.pdf

Alphabetische Phase (VS-Anfang): Zusammenlauten; Silben erlesen; Kinder schreiben lautreu: z.B. Fata (Vater) oder Schtatbag (Stadtpark). Diese Phase ist wichtig, um ein Gefühl für Sprache und Sprachrhythmus zu entwickeln. Schreiben, ohne dass Wörter auf ihre Richtigkeit geprüft und verbessert werden oder Lesespiele sind ideal.

Orthographische Phase (VS-Ende): Kinder erkennen und lernen Regeln, wie wir „richtig" schreiben. Das Lesen wird einfacher, die Aufmerksamkeit wird auf größere Worteinheiten (Silben) gelenkt, Buchstabenfolgen, die Morpheme (einzelne Wortbausteine und die Wortstämme),

sowie die Aussprache von Wörtern, werden im „inneren Lexikon" abgespeichert. Es entwickelt sich ein sogenanntes „Rechtschreibgewissen." An intensiven Lese- und Rechtschreibübungen führt jedoch kein Weg vorbei.

Hilfreich ist hier:

Zerlegung von Wörtern in gleichbleibenden Vorsilben, Wortstämmen und Nachsilben: z.B. aingeklembt: ein klemm en ein ge klemm t
Rechtschreibregeln: wie z.B. die Groß-Kleinschreibung, die richtige Schreibung von S, SS oder ß z.B. das Marburger Rechtschreibtraining
Fehlerwörter, Fehlerarten visualisieren: durch Kärtchen, die man an unterschiedlichen Stellen aufklebt, aber auch durch mündliches Buchstabieren oder in Gedanken auf eine Wand oder Tafel schreiben, werden Lernwörter gemerkt
Lesefähigkeit verbessert sich am

...bitte umblättern und weiterlesen

...bitte weiterlesen ⇨⇨⇨

besten durch lautes Lesen. In der Schule hat sich, ausgehend von einer Studie von Rosebrock und Nix (2011), das kooperative Lautleseverfahren (Tandem-Lesen) als am geeignetsten erwiesen.

Gezielte Lese- und Rechtschreibförderung hilft diese Defizite zu überwinden.

Wenn Kinder Fehler machen, ist dies zunächst kein Grund zur Beunruhigung. Es gibt niemanden, der fehlerfrei das Schreiben gelernt hätte. Verfestigen sich aber die Schwierigkeiten und zeigen sich auch trotz regelmäßigen Übens kaum Verbesserungen, dann braucht das Kind eine gezielte Unterstützung. Denn Kinder mit einer Lese-Rechtschreibschwäche profitieren nicht von herkömmlichen Unterrichtsmethoden. Sie brauchen die phonologische Entschlüsselung (lautierendes Lesen – lautierendes Schreiben) für das Erlernen der Schriftsprache. Weitere Entwicklungsschritte bauen darauf auf. Oft werden schon neue Entwicklungsschritte von der Schule erwartet und teilweise erlernt, ohne dass die Basis für das Schreiben und Lesen vorhanden ist. Wird das Kind mit seinem Unverständnis des Schriftspracherwerbs alleine gelassen, wird es keine Erfolgserlebnisse haben und Schreiben und Lesen wird abgelehnt. Damit startet eine Negativspirale von Misserfolgen und Verweigerung.

Buchtipp

Gero Tacke (2019)

10-Minuten-Rechtschreibtraining für zu Hause: Programm zum Aufbau der Rechtschreibkompetenz ab der 3.Klasse

Buchtipp

Arnd Stein (2018)

Das neue Rechtschreibspiel – Jeder Rechtschreibfehler ist ein kleiner Irrtum

Es werden hierbei methodisch kurze Texte diktiert, wobei das Wort während des Diktates ausgebessert wird. Ein Fehlerspiegel zeigt dem Kind die eigenen Entwicklungsschritte.

Was Sie bei der Unterstützung Ihres Kindes beachten sollen:

Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kind nicht absichtlich, oder gar um Sie zu ärgern, Fehler macht. Ihr Kind wird sowieso ausreichend auf seine Fehler hingewiesen, machen Sie es einmal auf die richtig geschriebenen Wörter aufmerksam, Sie werden sich wundern wie viele Wörter Ihr Kind richtig schreibt!

- falsch geschriebene Wörter sind die Herausforderung für eine spannende Zusammenarbeit – erforschen Sie gemeinsam deren Herkunft!
- Reden Sie mit Ihrem Kind viel über Sprache und Schrift, anstatt Ihr Kind zu belehren, überlegen Sie gemeinsam wie ein Wort geschrieben wird und warum genau so! Stellen Sie Fragen, die Ihr Kind anregen, selbst darauf zu kommen, wie das Wort „richtig“ geschrieben wird:
  - → Kann ich den Buchstaben hören? Viele Buchstaben können wir nämlich wirklich nicht hören!
  - → Woher stammt das Wort, von welchem Wort wird es abgeleitet?
  - → Zu welcher Wortart gehört das Wort (Groß-Kleinschreibung).
  - → Bei unklarem letzten Buchstaben –d/-t; -g/-k; -b/-p : Wie kannst du das Wort verlängern, um zu über prüfen, wie der letzte Buschstabe des Wortes geschrieben wird?
- Fehlerwortlisten anfertigen: häufig falsch geschriebene Wörter werden richtig aufgeschrieben und aufgehängt z.B. am Kühlschrank, an der Kloinnentüre, im Auto usw.
- Lesen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, dabei gilt: lieber kurz und lustvoll ☺ als ewig und qualvoll ☹ .
- Gibt es zu lange Leseaufgaben von der Schule - finden Sie mit der/dem LehrerIn Speziallösungen.

Mag. Elke MATTER
Institut für Familienförderung, Sozial, Heil- und Sonderpädagogin, Trainerin für Kinder mit Legasthenie und Rechenschwäche, Marte Meo Practicioner.

MATHEMATIK IST NICHT LOGISCH!

WENN RECHENSCHWÄCHE ZUM PROBLEM WIRD

Es gibt Kinder, die unzureichende oder mangelhafte Rechenstrategien ausbilden. Trotz durchschnittlicher Intelligenz zeigen diese Kinder Schwächen in der korrekten Wahrnehmung von mathematischen Symbolen, im Mengenerfassen, in den Grundrechnungsarten, sowie im Zählen und Abzählen. Sie zeigen häufig Schwächen in Fähigkeiten, die Voraussetzung für ein mathematisches Verständnis darstellen wie: optische, akustische und zeitliche Orientierung sowie Körper- und Raumorientierung.
Die ersten Auffälligkeiten zeigen sich in den ersten Jahren der Volksschule. Spätestens in der 3. Klasse wird das Rechnen zur Qual. Aussagen wie: „Ich mag Mathe nicht.“, „Mathematik ist doof.“ oder „Ich bin zu dumm dafür.“, führen zu einer Verweigerungshaltung. Der Selbstwert ist im Keller und Kinder mit Rechenschwäche beginnen an sich zu zweifeln und entwickeln Ängste. Rechenschwache Kinder denken „nicht nicht“! Sie denken anders und das oft sehr kompliziert. Sie leisten „nicht nichts“! Sie leisten oft mehr! Doch ihre vertrackte Denkweise und eine Kombination von Fehlvorstellungen führen letztendlich nicht zu zielführenden Lösungen bei Grundrechnungsarten, Stellenwertsystem und Mengeneinschätzung. Eine Zeit lang können sie das gut kompensieren mit Auswendiglernen und Abzählen, doch mit steigenden Anforderungen im Mathematikunterricht reicht das dann nicht mehr aus.
Eine frühzeitige Förderung, die sich an eine genaue Diagnose der Probleme und Ursachen anschließt, kann dem Kind und seiner Familie viel Kummer und Sorgen ersparen.

Was sind nun mathematische Grundkompetenzen?

Noch vor dem Schuleintritt beschäftigen sich Kinder mit Mengen und Zahlen. Wenn Kleinkinder im Alltag Mengen mit „viel“ oder „weniger“ benennen. Wenn sie Süßigkeiten abzählen, anfangs noch fehlerhaft und unvollständig, führen sie doch eine Aus- und Abzählhandlung durch. Schon Babys im Alter von 4-5 Monaten können Mengenunterschiede von 1-3 erkennen. Der französische Neurowissenschaftler Stanislas Dehaene spricht von angeborenen „Zahlendetektoren“. Die Fähigkeit des simultanen Mengenerfassens (Subitizing) ist von Geburt an gegeben und beschränkt sich zunächst

...bitte umblättern und weiterlesen

...bitte weiterlesen

auf die Zahlen 1, 2 und 3. Kinder entwickeln bis zum Grundschuleintritt ein Verständnis von Mengen (wenig, viel, sehr viel), können Mengen in gleich große Teilmengen teilen, sagen die Zahlwortreihen von 1 bis 10 und oft noch weiter exakt in der Reihenfolge auf. Sie wissen welche Zahl größer oder kleiner ist und benennen die Nachbarzahlen. Kinder verwenden in ihrer Entwicklung noch meistens ihre Finger zum Zählen. Wenn es das in der 1. Klasse Volksschule noch braucht, ist noch kein Grund zur Sorge gegeben. Ein tiefes Zahlenverständnis ist dann erkennbar, wenn das Kind begreift, dass man Zahlen zerlegen und zusammensetzen kann; d.h. wenn ich drei Zuckerln habe und ich 5 haben möchte, muss ich noch 2 Zuckerln dazu tun.
Wie schon eingangs erwähnt gibt es unterschiedliche Schweregrade der Rechenschwäche. Der Zahlenraum 10 ist oft gut erarbeitet und auch bis 50 zeigen sich vielleicht keine Schwierigkeiten. Doch im Zahlenraum 100 und 1000 beginnen die Komplikationen und das 1x1 sitzt nicht und kann nicht abgerufen werden.

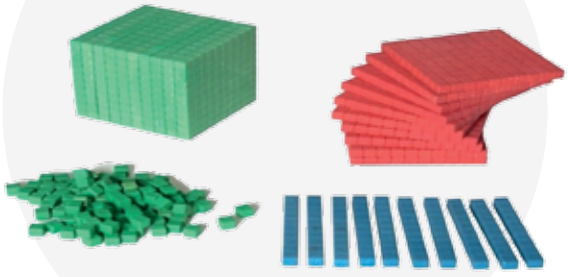
Was sind nun Merkmale einer Rechenschwäche?

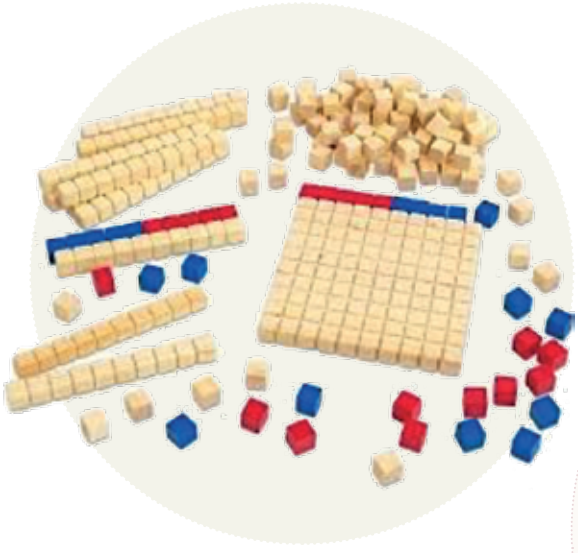
Es ist die Vielzahl und die Vielfalt von „Anfängerfehlern“, die mit der Zeit auffällig werden. Defizite eine Menge zu teilen oder zu sortieren, die Benennung von Nachbarzahlen im Zahlenraum 100/1000, mangelndes Verständnis vom Stellenwertsystem T/H/Z/E, der Zahlendreher „zweiundsechzig“ wird als 26 geschrieben.
So verstehen sie auch oft keine Platzhalteraufgaben oder Sachaufgaben. Beim Addieren kommt es zu Fehlern, beim Untereinanderschreiben und dem Vergessen von Überträgen. Dies gilt auch bei den anderen Grundrechnungsarten. Teilschritte werden mit den Fingern gerechnet oder als Nebenrechnung hingeschrieben. Längen- und Mengenmaße können nicht umgerechnet werden. Die Arbeitsgeschwindigkeit ist sehr langsam und die Konzentration lässt schnell nach. Letztendlich beginnen dann rechenschwache Kinder bei Grundrechnungsarten zu raten und erkennen auch das unmögliche Ergebnis, welches sie geschrieben haben, nicht als falsch an.

Wie kann ich mein Kind zuhause unterstützen?

Zu Beginn geht es darum ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass das Kind es nicht absichtlich macht, um mich zu ärgern. Unter Druck Rechnungen zu lösen klappt auch nicht.

Es ist dann besser eine kleine Pause zu machen. Weniger ist mehr! In Kontakt mit den Lehrern bleiben und sich informieren, wie mein Kind in der Klasse tut und welche Aufgaben im Mathematikunterricht kommen. Im Alltag soll viel über Mengen und Relationen geredet werden. Begriffe wie, „um so viel mehr oder weniger, doppelt so viel, ein viertel Brot, ein halber Liter Milch“, sind hilfreich.
Wir sind im Alltag ständig von Mathematik umgeben! Sogar aus dem Tischdecken kann man eine Multiplikation machen. Oder das Kind einkaufen gehen lassen. „Bring mir bitte einen Liter Milch mit.“
Der Umgang mit Geld ist wesentlich zu erlernen! Rechenschwache Erwachsene erzählen oft, dass sie große Schwierigkeiten haben





Habba-Babba Montessori Mathe Spielzeug aus Holz inkl. Metallbox zum Aufbewahren: Zahlen lernen mit Rechen-Stäbchen.

beim Einschätzen der Summe. Sie geben beim Einkaufen zum Bezahlen lieber einen großen Geldschein her, um auf Nummer sicher zu gehen. Lustvolle Aktivitäten sind gemeinsames Kochen und Backen (Menge), Würfel- und Geldspiele.

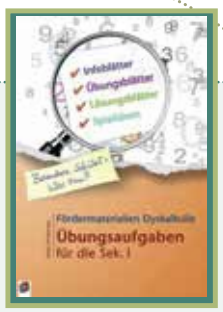
In der Förderung der Grundrechnungsarten ist es hilfreich Anschauungsmaterial zu verwenden. Als Empfehlung nenne ich das Montessori Material (Grundsortiment zum Dezimalrechnen), welches mit Einerwürfel, Zehnerstange, Hunderterplatte und Tausenderwürfel die Größenrelation sehr gut darstellt.

Das Kind kann damit Rechenoperationen durchführen. Oder sie legen im Zahlendreher die zwei Zahlen, um den Unterschied darzustellen und wahrzunehmen. Wesentlich sind auch die Hundertertafel, die Stellenwerttafel und der Zahlenstrahl. Die Stellenwerttafel ist leicht zu zeichnen und für den Zahlenstrahl kann man ein Maßband verwenden.
Es ist wichtig dem Kind zu vermitteln, was mit einer Zahl passiert, wenn addiert, subtrahiert, dividiert und multipliziert wird.
Wichtig ist, dass das Kind immer laut rechnet. So kann man den Gedankenfehler erkennen!

Buchtipp

Melanie Bettner (2018)

Kleine Spiele gegen Rechenschwäche:
einfach - aktiv - motivierend von der 1. bis zur 4. Klasse.



Buchtipp

Britta Schipperges (2016)

Besondere Schüler – Was tun?
Fördermaterialien Dyskalkulie: Übungsaufgaben für die Sek. I.

Übungsblätter im Bereich der Rechenschwäche lassen sich auch im Internet finden

Rechenschwache Kinder denken anders und scheitern meist an Fehlvorstellungen und an Lösungsmustern, die nicht zielführend sind. Oft bedarf es auch einer körperlichen Nachreifung, um neue Erfahrungen zu machen und die Mathematik neu zu begreifen.
Die Symptome sind vielfältig und unterschiedlich. Daher erfordert die Förderung rechenschwacher Kinder ein breites Spektrum an Fördermöglichkeiten und muss individuell am Kind angepasst werden.
Rechenschwäche ist eine Teilleistungsschwäche und bedeutet, dass es Entwicklungsdefizite in der Erfassung von Mengen, Zuordnung von Zahlen, Größenvorstellungen und Umsetzung von Grundrechnungsarten gibt. Es gibt Schwierigkeiten im Erwerb mathematischer Grundkompetenzen.

Mag. Olivia SPITZER
Institut für Familienförderung, Sozial, Heil- und Sonderpädagogin, Mediatorin, Trainerin für Kinder mit Legasthenie und Rechenschwäche

WENN PLÖTZLICH NICHTS MEHR GEHT

PRÜFUNGSANGST

Es gibt kaum jemanden, der ganz gelassen an Prüfungssituationen herangehen kann. Aufregung und Nervosität gehören dazu. Sie wirken sogar aktivierend. Doch wenn Menschen schon beim bloßen Gedanken an eine Prüfung, einen Test oder eine Schularbeit in Panik geraten, spricht man von Prüfungsangst. Denkblockaden und Blackouts beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit massiv und nur selten wurzelt Prüfungsangst in schlechten Leistungen. Im Gegenteil: Oft sind sogar besonders Begabte davon betroffen.

Prüfungsangst verursacht eine Art stressbedingte Leistungsminderung, die hauptsächlich unter Zeitdruck und in Prüfungssituationen auftritt. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass allein die Aussicht, gleich eine Leistungsüberprüfung zu haben, bei Menschen mit Prüfungsangst Hirnareale aktiviert, die auch beim Erkennen von Gefahren und bei Schmerzen eine Rolle spielen. Hirnscans zeigen, dass in den Köpfen besonders ängstlicher Kinder die rechte Amygdala stärker aktiviert wird. Zudem ist diese besser mit Hirnarealen vernetzt, die mit einer Angstreaktion in Verbindung stehen. Diese übermäßige Beteiligung der Amygdala erklärt, dass ängstliche Kinder bei Konfrontation mit Aufgaben, negative Gefühle und Angst auslösende Reize verarbeiten müssen. Andere Hirnareale, die für mathematische Denkprozesse und logisches Denken stehen, wie der rechte dorsolaterale präfrontale Kortex, sind weniger aktiv.

Menschen mit Prüfungsangst leiden unter teils heftigen Stresssymptomen, wenn eine Leistungsüberprüfung bevorsteht. Sie versuchen daher, diese Situationen möglichst zu vermeiden.

Menschen mit Prüfungsängsten haben schlichtweg weniger Ressourcen zur kognitiven Informationsverarbeitung zur Verfügung.
Die Vermutung liegt nahe, dass leistungsängstliche Jugendliche und Erwachsene auf Grund einer Lernschwäche eine Abneigung gegen Prüfungssituationen entwickeln. Doch auch besonders leistungsfähige Kinder leiden oft darunter. Diese verfügen über ein großes Arbeitsgedächtnis und damit eigentlich über eine überdurchschnittliche intellektuelle Leistungsfähigkeit. Insbesondere das Arbeitsgedächtnis, das uns beim vorübergehenden Speichern von Informationen und Lösungen komplexer Probleme hilft, ist durch die Prüfungsangst blockiert. Gerade Kinder werden dadurch eher zu „Vermeidern“. Sie trauen sich immer weniger zu und geraten in einen Strudel aus Vermeidung und Versagen. Obwohl mehrere Faktoren dafür verantwortlich sind, ist der Auslöser fast immer ein negatives Ereignis, welches dazu führt, dass sich eine Prüfungsangst manifestiert.

Prüfungsangst bekämpft man am besten unmittelbar vor einer Leistungsüberprüfung.

An sich versucht unser Gehirn selbst mit diesem Phänomen fertig zu werden, indem der ventromediale präfrontale Kortex negative Emotionen reguliert und die Aktivität der Amygdala dämpft. Beide Regionen, die bei ängstlichen Kindern stärker miteinander kommunizieren, deuten also auf Kompensationsprozesse hin. Das erklärt auch, warum Prüfungsangst vor einer Prüfung wesentlich stärker ausfällt als in der Prüfungssituation selbst. Dieser Mechanismus versucht einem Scheitern entgegenzusteuern. Eine mögliche Therapie sollte demnach da ansetzen, wo die Angst entsteht, nämlich vor der Aufgabe. Um diese Erwartungsangst in den Griff zu bekommen, scheint kognitive Kontrolle besonders wichtig zu sein. Es macht also wenig Sinn noch mehr zu lernen. Vielmehr hilft es, seine Angstreaktionen zu erkennen und Kontrollressourcen rechtzeitig zu aktivieren. In erster Linie geht es darum Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken.

Direkt vor einer Prüfungssituation können einige Übungen besonders hilfreich sein:

- **Kurz innehalten:** Sobald die Angst aufsteigt, hilft es kurz „Stopp!“ zu denken.
.
- **Aufmerksamkeit steuern:** Aufmerksamkeit bewusst auf die Umgebung lenken - weg von sich selbst.
  Sich etwas Schönes vorstellen: Das kann ein Ausflug, ein Haustier oder was Lustiges sein.
- **Atemübungen:** Um aus akutem Prüfungsstress herauskommen, reicht es oft schon fünf Mal tief in den Bauch zu atmen.
- **Muskeln entspannen:** Einzelne Muskeln gezielt anspannen und wieder entspannen z.B. Oberschenkel, Po oder Schulterblatt. Die Konzentration auf den Körper, lenkt ab und gleichzeitig führt der Wechsel von An- und Entspannung dazu, dass die Produktion der Stresshormone heruntergefahren wird (Progressive Muskelrelaxation).
- **Perspektive wechseln:** Die mentale Herangehensweise an eine Prüfung ist entscheidend: Ein bisschen Lampenfieber steigert die Aufmerksamkeit. Empfindet man die Klausur jedoch als Bedrohung, wird aus dem Lampenfieber eine Denkblockade. Frust in Motivation und Stärke umwandeln.

Stress wegatmen mit der 4-6-8-Methode

Einfache Atemübungen helfen Stress abzubauen. Wer unter Angst leidet, atmet schnell und flach. Ganz bewusst tief und langsam zu atmen, vor allem in den Bauch, beruhigt den Kreislauf und versorgt den Körper optimal mit Sauerstoff. Die Hand am Bauch, knapp unterhalb des Nabels, fokussiert die Aufmerksamkeit auf den Atem.

1. Langsam und tief durch die Nase einatmen, bis vier zählen
2. die Luft anhalten, bis sechs zählen
3. langsam durch den Mund ausatmen und bis acht zählen
4. Das Ganze wiederholen Sie mindestens fünf Mal

Buchtipp

Doris Wolf und Rolf Merkle (2017)

So überwinden Sie Prüfungsängste:
Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen

Buchtipp

Lene Mayer-Skumanz und Irmgard Heringer (2004)

Mit dem Tiger um die Wette:
Geschichten, Tipps und Übungen bei Prüfungsangst und Stress.

Buchtipp

Sabine Thalmayr (2016)

Keine Angst vor Prüfungsangst:
Wie man dem Angsthasen Beine macht.
Für sehr junge Kinder