



Bildungsberatung an der HAK-Imst: OStR Prof. Dr. Mag. Bernhard Netzer

Lerntipps für Eltern

Diese Tipps sollen als Anregung bzw. als Ratgeber dienen - die Tipps sind geeignet, um Kinder mit Lernproblemen zu helfen oder ein bereits erfolgreiches Kind zusätzlich zu unterstützen.

Tipp 1:

Mit dem Kind in die Bibliothek gehen und dort gleich anmelden. Herausfinden welche Art von Büchern Ihr Kind bevorzugt (Science Fiction, Computerbücher, Romane, Indianerbücher...). Nehmen Sie Ihrem Kind gleich ein Buch mit.

Tipp 2:

Stellen Sie Ihrem Kind einen ungefähren Zeitplan für den Nachmittag auf. Dieser sollte neben den Hausaufgaben genügend Zeit zum Spielen lassen, aber das Kind auch nach und nach an feste Lernzeiten gewöhnen.

Tipp 3:

Reden Sie öfters mal mit dem Klassenlehrer Ihres Kindes. So erfahren Sie rechtzeitig, wo Ihr Kind Probleme hat. Sagen Sie dem Lehrer auch, dass er Sie gern auch anrufen kann, wenn es Probleme gibt.

Tipp 4:

Nicht die Autorität von Lehrern untergraben. Wie soll Ihr Kind Respekt vor einem Lehrer haben, wenn Sie schlecht über diesen reden. Wenn es ernsthafte Benachteiligungen Ihres Kindes gibt, sprechen Sie mit dem Lehrer oder dem Schuldirektor.

Tipp 5:

Belohnung (z.B. mehr Taschengeld) für gute Noten mit den Kindern aushandeln. Dabei das Kind nicht verwöhnen, aber dennoch einen Anreiz bieten. Die Belohnung muss auch nicht unbedingt Geld sein, es kann auch mal ein Wochenendausflug (Burg, Freizeitpark, Erlebnisbad...) sein.

Tipp 6:

Schenken Sie Ihrem Kind Lernmaterialien zusätzlich, nicht anstatt von Spielsachen. Betonen Sie dies auch.

Tipp 7:

Ihr Kind muss beim Lernen auch Pausen machen. Dies wissen viele Kinder aber nicht. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es nach 45 Minuten Lernzeit eine kurze Pause (5-10min) einlegen soll.

Tipp 8:

Richten Sie Ihrem Kind eine gute Lernumgebung ein, indem Sie einen geräumigen, gut beleuchteten Arbeitsplatz schaffen.

Tipp 9:

Möglichst Tageslicht verwenden. Falls davon nicht genügend vorhanden ist, könnt Ihr Tageslichtlampen einsetzen.

Tipp 10:

Für Ruhe sorgen! Niemand kann gut bei Lärm oder Musik gut lernen. Hilfreich sind hier notfalls Ohrstöpsel. Stören Sie Ihr Kind auch nicht durch ständiges Nachschauen.

Tipp 11:

Eine gute Ernährung ist nicht nur für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig, sondern auch für seine Lernergebnisse. Wertvolle Tipps zur Ernährung erhalten Sie in dem Buch:

Tipp 12:

Geben Sie Ihrem Kind auch ein Pausenbrot mit in die Schule. Wenn Sie Ihrem Kind nur Geld mitgeben, besteht die Gefahr, dass es sich ungesunde Sachen kauft. Zusätzlich können Sie Ihrem Kind auch Obst und Gemüse mitgeben.

Tipp 13:

Motivieren Sie Ihr Kind bei Misserfolgen in der Schule und loben Sie es bei guten Noten. Vermeiden Sie auf alle Fälle solche Sätze wie: "Aus Dir wird doch nichts" oder "Du bist doch zu dumm".

Tipp 14:

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genügend trinkt, es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die belegen, dass bei Flüssigkeitsmangel die Gehirnleistung enorm nachlässt. Am besten ist Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder Tee. Als Tee empfiehlt sich besonders Roibosch Tee, da dieser leicht süß und fruchtig schmeckt.

Tipp 15:

Treibt Ihr Kind in der Freizeit genug Sport? Wenn nicht helfen Sie da ein wenig auf die Sprünge und suchen (gemeinsam mit Ihrem Kind natürlich) einen Sportverein. Sehr gut sind Mannschaftssportarten, da Ihr Kind dabei Teamgeist lernt.

Tipp 16:

Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind Konzentrationsprobleme hat und sieht es dazu noch blass und erschöpft aus, dann ist es gut möglich, dass Ihr Kind unter Eisenmangel leidet. Dies kann durch eine Blutuntersuchung beim Arzt festgestellt und gegebenenfalls danach behandelt werden.

Tipp 17:

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und zeigen Ihrem Kind wie wichtig das Lernen ist. Betonen Sie, dass Sie selbst nur durch fleißiges Lernen Erfolg haben. Oder Sie melden sich zu einer Weiterbildung oder einem Volkshochschulkurs an.

Tipp 18:

Befürchten Sie, dass Ihr Kind sein Klassenziel nicht erreicht und die Klasse wiederholen muss, dann suchen Sie einen Nachhilfelehrer für Ihr Kind.



Lerntipps für Schülerinnen und Schüler

Keine Lust zu lernen? Du fühlst dich nicht im der Lage, auch nur eine einzige Vokabel in deinem Kopf zu speichern? Die Matheformeln sind zu sperrig, die Geschichtsdaten der letzten 500 Jahre zu langweilig? Hier die wichtigsten Lerntipps für ein konzentrierteres und erfolgreicherer Lernen.

1. Überleg dir genau, was du wissen musst.

Oftmals hat man als Schüler den Eindruck, von der Menge des Stoffes einfach nur überrollt zu werden. Dieser Eindruck erschwert den leichten Einstieg in den Stoff. Bei vielen Themengebieten ist es so, dass es zunächst einmal genügt die Grundsätze zu verstehen, um anschließend tiefer in den Stoff vordringen zu können. Schreib dir also die Eckpunkte des Lernstoffes auf einen Zettel und überlege erst mal, wie du was und wann lernen willst. Am besten du nimmst dir einen Kalender zur Hand und trägst für jeden Tag die Themengebiete ein, die du jeweils bearbeiten möchtest. Das lohnt sich ganz besonders, wenn es noch einige Wochen bis zum Klausurtermin sind.

2. Konzentration kommt nicht von alleine.

Wer Probleme hat sich auf den Stoff zu konzentrieren, wenn er vor einem Haufen langweiliger Bücher sitzt und eigentlich viel lieber draußen in der Sonne liegen würde, sollte sich bestimmte Riten zulegen, die die konzentrierten Lernphasen einleiten. Etwas Gymnastik und ein paar Lockerungsübungen können Wunder wirken. Oder koche jeden Tag vor Lernbeginn eine Thermoskanne mit Tee, stell dir eine kühle Flasche Wasser und ein Glas auf den Schreibtisch und schalte das Handy aus. Erst nach Ende des Lernens wieder einschalten - das Handy /Telefon ist nämlich der größte Störfaktor beim Lernen!

3. Weitere Ablenkungsmöglichkeiten ausmerzen

Räume vorher deinen Schreibtisch komplett frei und leg nur die Bücher und Materialien darauf, die wichtig sind. So wandert dein Blick nicht auf Fotos oder andere Papiere. Abgeschaltet gehören Fernseher und Radio. Eine ruhige CD ist hingegen als leise Hintergrundmusik erlaubt.

4. Belohne dich!

Wer viel arbeitet, der hat sich auch etwas Belohnung verdient. Eine Packung Kekse (ohne Schokolade!) oder die bereits beschriebene Thermoskanne mit Tee können Wunder wirken. Im Sommer könnte auch ein eisgekühlter Orangensaft helfen. Fernsehen ist übrigens nicht als Belohnung geeignet. Ein langes Telefonat mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund nach getaner Arbeit eignet sich hingegen viel besser, um abzuschalten.

5. Erledige Störquellen.

Wie viel schneller könntest du den Stoff hinter dich bringen, wenn du nicht ständig durch das Telefon gestört würdest? Festnetztelefon und Handy gehören abgeschaltet, Familienmitglieder oder andere Mitbewohner müssen informiert werden, dass du nicht zu Gesprächen bereit bist. Unser Tipp: Lass deine Eltern sagen, dass du z.B. erst ab 21:00 Uhr wieder erreichbar bist. Wer "nur mal so" anrufen wollte, wird dich nicht wieder nerven. Und wer dir etwas Wichtiges z.B. zur Abendplanung mitteilen wollte, kann ja auch von dir zurück gerufen werden.

6. Pausen sind wichtig

Es bringt nichts, stundenlang über Büchern zu hängen und zu verzweifeln. Man erstickt sich selbst in Selbstmitleid und hat gleichzeitig ein schlechtes Gewissen weil man denkt, man hätte mehr lernen und besser aufpassen müssen. Das einzige Mittel gegen den Frust: Schaff dir einen "Stundenplan". Teile den Lernstoff in Einheiten zu je einer Stunde auf. Jede Stunde machst Du eine Pause von fünf bis zehn Minuten, in denen du nach draußen gehst, dich bewegst oder ein wenig bei geschlossenen Augen entspannst. Müdigkeit kann am besten durch ein Spaziergang im Freien vorgebeugt werden. Während ein Kaffee noch erlaubt ist, sollten andere Aufputschmittel wie Koffeintabletten auf jeden Fall ausgespart werden.

7. Bringe Struktur in deinen Lernstoff

Erstelle dir Gedächtnisstützen! Merktettel eignen sich wunderbar zur Niederschrift von Inhalten, die man sich einfach nicht merken kann. Direkt nach jeder Pause schaust du dir die Zettel wieder an und kümmerst dich um die wirklich wichtigen Themen. Ruhig Blut: Man kann nicht alles wissen und das wird auch niemand von dir verlangen. Jeder Stoff - und sei er noch so langweilig - ist zu kapiern. Es kommt nur auf die Technik und etwas Ausdauer an!

8. Entspannung nach dem Stress

Sport ist gut, um vom "Lernstress" herunter zu kommen. Auch ein gepflegtes Ballerspiel auf deinem Computer oder ein kleiner Spaziergang helfen, sich abzureagieren. Merke: Das Lernen sollte nicht zu einer unliebsamen Pflicht verkommen, sondern eher voll in deinen Tagesablauf integriert sein. Erst wenn es genauso selbstverständlich für dich ist, ein Lehrbuch aufzuschlagen, wie dir deine Zähne zu putzen, hast du es geschafft.

9. Lebe gesund

Halte während des Lernens den Grundsatz "Keine Kalorien, kein Alkohol, keine Zigaretten" ein. Stopf dich nicht mit Schokolade voll, was du später sowieso wieder bereuen würdest.

10. Wenn gar nichts mehr hilft...

Es ist mitten in der Nacht. Am nächsten Morgen schreibst du eine wichtige Klassenarbeit. Du hast das Gefühl, nichts zu können, kannst nicht einschlafen. Es hört sich vielleicht seltsam an, aber das einzige was in dieser Situation hilft ist ein gutes Buch zu lesen. Kein Lehrbuch, sondern einen Roman. Du wirst feststellen: Nach gelesenen 10 Seiten aus einem Buch, das nichts mit dem Lernen zu tun hat, fallen auch dir die Äugelein zu.