

Lernen lernen

Unser Gehirn besteht aus ca. 125 Milliarden Nervenzellen, die man landläufig als die grauen Zellen kennt.

Wenn wir das Licht der Welt erblicken sind es noch weit nicht so viele. Alleine im ersten Lebensjahr verdoppelt sich die Anzahl der Nervenzellen unseres Gehirns.

Der Aufbau bzw. Umbau unseres Gehirns ist nie wirklich abgeschlossen, aber der Großteil davon passiert bis zur Pubertät.

Man muss sich dies so vorstellen wie den Weg von einer Ich-AG zu einer Weltfirma....

Warum ist es nun für das Lernen relevant wie das Gehirn aufgebaut ist und dass es sich verändert?

Ganz einfach... es gibt verschiedene Teile unseres Gehirns, die zum Teil sehr eng zusammenarbeiten und diese Zusammenarbeit verändert sich von Geburt bis zum Erwachsenenalter.

In den ersten 6 bis 10 Jahren ist es wichtig, dass Kinder ein System in ihrem Leben haben, um Dinge besser einordnen, besser lernen zu können und nicht überfordert werden. Dabei sind Rituale und ein regelmäßiger Tagesablauf sehr hilfreich. Zeigen Sie ihrem Kind immer wieder Lernstrategien und deren konkrete Anwendungen.

z.B.: Rechnen mit Äpfel, wie kann ich eine bestimmte Stückzahl auf alle Geschwister aufteilen, etc.

Ab der Grundschule muss das Kind immer mehr Verantwortung für sich selbst übernehmen und von Ihnen gezeigt bekommen wie es sich selbst organisieren kann.

Auch Emotionen, Gefühle spielen eine wichtige Rolle in Sachen Gedächtnis.

Verbinden wir etwas mit positiven Gefühlen können wir es leichter einspeichern und später auch wieder schneller abrufen.

Verbinden wir etwas mit negativen Gefühlen verdrängen wir es oder speichern wir es gleich gar nicht ein. Negative Dinge können uns auch so sehr beschäftigen, dass es unmöglich wird andere Dinge aus dem Gedächtnis zu holen.

Deswegen ist es wichtig den Kindern eine positive Lernumgebung zu gestalten.

Weiters ist das auch der Grund warum man Kinder für schlechte Noten nicht bestrafen sollte, dass so Angst vor dem Fach erzeugt werden kann.

Besonders wichtig ist, dass das Kind nicht nur in der Schule lernt, sondern auch im Alltag. Zeigen und Erklären Sie ihrem Kind verschiedenste Dinge und versuchen Sie ihr Kind zu fördern betreffend seinen eigenen Interessen.

Seien Sie auch ein gutes Vorbild, nehmen Sie selbst mal ein Buch in die Hand, bilden Sie sich fort und erzählen Sie ihrem Kind davon.

Je weiter es Richtung Pubertät geht, desto wichtiger wird es, dass sie ein offenes Ohr für Ihr Kind haben.

MOTIVATION

Immer die leidigen Hausaufgaben... das doofe Lernen.... der Sprössling wüsste ja viel viel bessere Dinge, die man nach der Schule tun kann!

Das ist genau der Punkt, den man nutzen kann um die Kinder zum Lernen zu motivieren. Sie kennen sicher das Experiment vom Hund, der gelernt hat, dass das Klingeln eines Glöckchens Futter vorhersagt, und deswegen nach dem Klingeln mit der Speichelproduktion begann. Das ist eine besondere Art des Lernens, die auch bei uns Menschen toll funktioniert. Auf diese Weise lernt das Kind auch, dass jedes Verhalten, dass es zeigt Konsequenzen nach sich trägt.

Wichtig dabei ist, dass Bestrafung nicht einfach das Gegenteil der Belohnung ist und dass jegliche Reaktion auf ein Verhalten des Kindes UNMITTELBAR erfolgen muss.

Es hat keinen Sinn ein Kind heute zu bestrafen, weil es letzte Woche zu viel vor dem PC gehockt ist.

Die Intensität der Bestrafung muss immer an das Fehlverhalten angepasst sein und erklärt werden! Oft reicht ein strenges Wort.

Das Kind muss verstehen was es falsch gemacht hat, dass es nicht seiner Persönlichkeit betrifft und es muss erklärt bekommen welches Verhalten erwünscht → Lösungsvorschläge für die Zukunft!

Die angekündigte Belohnung sollte eingehalten werden und möglichst zeitnahe erfüllt werden. Belohnungen sollten aber eher die Ausnahme und nicht die Regel sein und direkt mit dem gewünschten Verhalten zusammenhängen...

Lob und Anerkennung reichen oft auch schon um das Kind zu motivieren.

Wenn ein Kind mal eine schlechte Note zurückbekommt oder von einem Lehrer gesagt bekommt es könne etwas nicht, das nehmen sich Kinder das sehr zu Herzen, auch wenn sie es sich nicht anmerken lassen. Bekommt ein Kind in einem Fach öfter schlechte Noten oder negative Kommentare glaubt es oft selbst daran es nicht zu können und es entsteht ein Teufelskreis.

Zeigen Sie daher immer wieder Ihrem Kind, dass es viele Dinge sehr gut kann, dass es sich in vielen Dingen schon sehr verbessert hat, vieles kann was ihm unmöglich schien (das Durchblättern alter Kinderfotos eignet sich dazu sehr gut!).

Vor allem vor Prüfungen müssen Sie ihrem Kind klar machen, dass es sich gut vorbereitet hat und KEINE Angst haben braucht! Es hat ja gelernt und es muss POSITIV denken, ansonsten geht's wirklich ins Auge!

Schlafen – Essen – Trinken

Dinge, die besonders wichtig sind um optimale Lernvoraussetzung zu schaffen.

Wie viel Schlaf braucht ein Kind:

Alter	Schlafdauer in Stunden
1	14
2	13,2
3	12,5
4	11,8
5	11,4
6	11
7	10,6
8	10,4
9	10,1
10	9,9
11	9,6
12	9,3
13	9
14	8,7
15	8,4
16	8,1

Vor allem bei jüngeren Kindern ist es wichtig ein Abendritual zu haben, dazu gehört eine fixe Zu-Bett-Geh- und Aufstehzeit, aber auch Dinge wie Vorlesen und Gute-Nacht-Kuss. Schicken Sie aber ihr Kind nicht zu früh ins Bett, dass kann zu Einschlafschwierigkeiten, etc. führen.

BRAIN-FOOD:

Das richtige Essen und die richtigen Snacks bringen unser Gehirn erst so richtig auf Hochtouren!

Beispiele:

- Karotten
- Studentenfutter (Nüsse + Trockenfrüchte)
- Vollkornprodukte (Vitamin B → das Nervenvitamin)
- Milchshakes (OHNE Zucker, toll für Kinder, die Obst anders nicht essen!)
- Püriertes Gemüse in Saucen für wahre Gemüsemuffel
- Witzige Verzierungen auf dem Pausenbrot oder der Nachspeise aus Gemüse oder Obst
- Jegliches Obst → frisch und ungeschält
- Traubenzucker und Limos vermeiden → am besten wäre Wasser

Flüssigkeitsbedarf

Alter	Empfohlene Trinkmenge
4 – 7 Jahre	0,9 Liter
7 – 10 Jahre	1 Liter
10 – 13 Jahre	1,2 Liter
13 – 15 Jahre	1,3 Liter
15 – 19 Jahre	1,5 Liter

Tipps:

Kaufen Sie mit Ihrem Kind eine ansprechende (bunte) Trinkfalsche, die mit Wasser oder verdünnten Fruchtsäften gefüllt wird und am Vormittag geleert werden muss.

Verwenden Sie große Gläser.

Achten Sie darauf, dass das Frühstücksgetränk nicht zu heiß ist.

Bringen Sie ihrem Kind während dem Lernen mal einen verdünnten Fruchtsaft (2/3 Wasser!) das liefert Energie & Vitamine.

Lernplan

Noch 1 Woche	Noch 6 Tage	Noch 5 Tage	Noch 4 Tage	Noch 3 Tage	Noch 2 Tage	Noch 1 Tag
verstehen				speichern		
Lernzeiten: länger und konzentriert				Lernzeiten: kurz, dafür öfter		
Überblick			entspannen			entspannen

1 Woche vor dem Test: Überblick verschaffen: welcher Teil des Stoffes ist besonders schwer, wo muss noch geübt werden,....

Tag 7 bis 4 vor der Schulaufgabe kann noch dazu genutzt werden um sich den Lernstoff zu erarbeiten. Dazu eignen sich längere Lernphasen, damit konzentriert am Thema gearbeitet werden kann.

Vier Tage vor der Schulaufgabe sollte auch ein Entspannungsnachmittag eingeplant werden an dem lernfrei ist.

An den drei Tagen vor der Schulaufgabe sollte das gelernte Wissen gefestigt werden. Zum Wiederholen eignen sich häufige dafür kurze Lerneinheiten.

Am Tag vor der Schulaufgabe sollten keine zu schweren Aufgaben mehr gestellt werden um das Kind nicht zu verunsichern. Es sollte genügend Raum für Ablenkung und Entspannung gelassen werden damit für den nächsten Tag viel Energie übrig ist.

Wichtig sind Lernpausen!

Man sollte unterscheiden zwischen kurzen (10 Minuten) und langen (30 Minuten) Lernpausen.

Die kurzen Pausen werden beim Hausaufgabe-Machen zwischen zwei Fächern gemacht. Die langen Pausen sollte man zwischen Essen und Lernen bzw. Hausaufgaben und dem Lernen für Prüfungen und Schulaufgaben finden.

Pausen und Lerneinheiten müssen deutlich von einander getrennt werden (gut eignet sich eine Eieruhr oder ein Wecker, die die Pausen beenden).

In den Pausen sollten sich die Kinder viel bewegen, den Raum in dem gelernt wird auf alle Fälle verlassen, nicht fernsehen, nicht am PC sitzen,....

Richtig Sitzen & kleine Übungen

Ganz wichtig viel Abwechslung beim Sitzen!

Möglichkeiten wären: - Sitzkissen,

- Sitzball
- Lesen im Liegen!
- verkehrt am Stuhl sitzen und die Hände auf der Lehne abstützen
- Dinge im stehen machen (z.B. Schreiben an der Fensterbank, etc.)

Leitfragen, die das Finden passender Möbel erleichtern:

- 1.) Berührt der Sitzende mit beiden Beinen vollständig den Boden?
→ NEIN: der Stuhl ist zu groß!
- 2.) Liegen die Oberschenkel des Sitzenden auf der Sitzfläche zur Gänze auf?
→ NEIN: Stuhl zu klein!
- 3.) Befinden sich die herabhängenden Arme des Sitzenden mit den Ellenbogen in Höhe der Tischfläche
→ DARUNTER (mehr als 2cm): Tisch zu klein
→ DARÜBER (mehr als 2cm): Tisch zu groß

Richtiges Sitzen in Stichwörtern erklärt:

- gerader Rücken
- beide Beine vollständig am Boden – hüftbreit
- Kniegelenk nimmt einen 90° Stellung ein
- Beim Zuhören nach hinten lehnen
- Beim Schreiben nach vorne – aber gerader Rücken bleibt!

Übungen:

- ✓ Laufen am Stand
- ✓ Laufen am Stand mit anfersen
- ✓ Liegestütz rücklings am Sessel (90° gebeugte Beine!)
- ✓ Schulterkreisen (in alle Richtungen)
- ✓ Armkreisen (in alle Richtungen)
- ✓ Handgelenkkreisen (in alle Richtungen)
- ✓ Rumpfbeugen (Knie darf nie über die Zehenspitzen schauen!)
- ✓ Hula-Hoop-Bewegungen ohne Reifen (Spannung im Bauch!)
- ✓ Pendelschwingen der Arme mit Kniewippen und angedeuteten Rumpfbeugen
- ✓ Riese – Zwerg (strecken - beugen) mit Flechtgriff

Reinschauen auf www.gesundundmunter.at lohnt sich auch (weiter Übungen und Ideen)

Literatur

Bartl, Almuth: Konzentrationsspiele. Oldenburg Schulbuchverlag, München 2000.
ISBN: 3486987860

Turecek, Katharina: Clever Lernen, Krenn Verlag, Korneuburg, 2008.
ISBN: 978-3-902532-83-1

Endres, Wolfgang: Lernen lernen 5 und 6: Das Arbeitsheft zur Lernmethodik mit Tipps und Übungen für die 5. und 6. Klasse, Beltz Verlag.