

Erfolgreich in die nächste Runde

> Tipps für einen gelungenen Start auf der weiterführenden Schule

Auf der weiterführenden Schule wird für Ihr Kind vieles anders: Es begegnet neuen Klassenkameraden und Lehrern, zusätzlichen Fächern und einem höheren Lerntempo. Das ist spannend, doch wie alle großen Veränderungen verlangt es Ihrem Kind auch einiges ab.

Mit liebevoller Unterstützung können Sie ihm den Start auf der neuen Schule deutlich erleichtern. Ermutigen Sie es, fest an sich zu glauben, selbstbewusst aufzutreten und eine positive Einstellung zum Lernen zu entwickeln. Helfen Sie ihm, seine Konzentration zu verbessern, mit cleveren Strategien effizient und erfolgreich zu lernen und auch an die nötigen Pausen zu denken.

Wie das geht? Diese Broschüre gibt Ihnen wichtige Hintergrundinformationen, Anregungen und Praxistipps an die Hand. Sie basiert auf den langjährigen Erfahrungen, die der Studienkreis als eines der beliebtesten Nachhilfeeinstitute Deutschlands in der Zusammenarbeit mit Schülern, Eltern und Lehrern gesammelt hat.

Erfolgreich in die nächste Runde

> Tipps für einen gelungenen Start auf der weiterführenden Schule



Erfolgreich in die nächste Runde

> Tipps für einen gelungenen Start auf der weiterführenden Schule

Inhaltsverzeichnis

Erfolgreich in die nächste Runde

- > Tipps für einen gelungenen Start auf der weiterführenden Schule

Herausgeber: Studienkreis GmbH
Universitätsstraße 104
44799 Bochum
www.studienkreis.de

1. Auflage

Texterstellung > rheinfaktor GmbH, Susanne Gerbert, Sabine Ostmann

Bilder > Studienkreis

Gestaltung > Renate Borris, Sandra Feldmann

Druck > Lensing Druck, Ahaus

> Vorwort	> 5
> I. Wer an sich glaubt, ist stark	> 7
> Nahrung fürs Selbstwertgefühl	> 8
> Sicher und schlagfertig auftreten	> 10
> II. Konzentriert geht's besser	> 12
> Konzentrationsdauer bei Kindern	> 13
> Ganz bei der Sache	> 13
> Nur wer fit ist, kann sich konzentrieren	> 14
> Die richtige Arbeitsumgebung	> 16
> Keine Hexerei: Konzentration kann man lernen	> 18
> III. Mit Spaß bei der Sache	> 20
> Positive und negative Motivation	> 21
> Das richtige Maß finden	> 22
> Der andere Weg zum Lernstoff	> 22
> Gemeinsam besser lernen	> 23
> Gegen den Lernfrust eine Runde „Motzivation“	> 24

> IV. Lernen will gelernt sein

- > Jedes Kind lernt anders
- > Alles zu seiner Zeit
- > Erst aufwärmen – dann loslegen
- > Lernen nach Plan
- > Mit dem Hausaufgabenplaner alles im Blick
- > Das Lernpensum in Häppchen teilen
- > Den Lernstoff erfassen und behalten
- > Lernen fängt mit Zuhören an
- > Richtig lesen lohnt sich
- > Aktiv im Unterricht mitmachen
- > Wiederholen, damit's hängenbleibt
- > Lernen mit dem Computer
- > Keine Angst vor Klassenarbeiten
- > Was tun gegen Prüfungsangst?

> V. Tipps für den Schulalltag

- > Die Lernkartei: Wiederholen mit System
- > Mit beiden Gehirnhälften lernt sich's besser
- > Spielend leicht Vokabeln einprägen
- > Clevere Methoden für Grammatik und Gedichte
- > So klappt's auch mit Mathe
- > Kreativität braucht Köpfchen

> Links und Lesetipps

> Viele gute Gründe für den Studienkreis

> 25

> 26

> 27

> 28

> 29

> 29

> 30

> 31

> 32

> 33

> 35

> 35

> 36

> 37

> 38

> 39

> 40

> 41

> 42

> 43

> 44

> 45

> 46

> 48

Liebe Eltern,

mit dem Wechsel auf die weiterführende Schule hat Ihr Kind einen großen Schritt auf seinem Bildungsweg gemacht. Nun warten spannende neue Lernerlebnisse, aber auch viele neue Herausforderungen, die ihm eine Menge abverlangen: Es muss sich in einem neuen Klassenverband behaupten, der beste Freund oder die beste Freundin ist vielleicht in einer anderen Klasse oder sogar auf einer anderen Schule.

Anders als auf der Grundschule gibt es nun keinen Klassenlehrer mehr, der fast alle Fächer unterrichtet, sondern jede Stunde kommt ein anderer Fachlehrer. Das ist spannend, aber erst mal ganz schön verwirrend. Und dann gibt es auch noch ganz neue Unterrichtsfächer: Geschichte, Physik, Fremdsprachen. Und in zunehmendem Maße sind abstraktes Denken und selbstständiges Arbeiten gefragt. Auf jeden Fall wächst der Druck – Ihr Kind muss jetzt ein deutlich größeres Lernpensum absolvieren.

Je umfangreicher der Lernstoff, desto mehr kommt es darauf an, sinnvoll und gezielt zu lernen. Das ist eine Investition fürs Leben. Denn das Wissen der Welt verdoppelt sich heute alle fünf bis sieben Jahre. Die rasante Entwicklung neuer Technologien und Kommunikationsmedien tut ein Übriges. Die Fähigkeit, die Informationsflut zu strukturieren und zu kanalisieren, wird immer wichtiger. Man kann also gar nicht früh genug damit beginnen, sich effektive Lernstrategien und -methoden anzueignen. Mindestens ebenso wichtig für den Erfolg in der Schule – und später im Leben – sind aber auch soziale Kompetenz, eine gute Portion Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und vor allem: Motivation und Spaß am Lernen.

Auch bei der Entwicklung dieser Kompetenzen und Fähigkeiten können Sie Ihr Kind wirkungsvoll begleiten – so wie Sie es auch in der Grundschulzeit erfolgreich unterstützt haben. Aus unserer jahrelangen Erfahrung im Nachhilfeunterricht haben wir in dieser Broschüre wichtige Informationen und eine Vielzahl praktischer Tipps zusammengestellt, die Ihnen, liebe Eltern, helfen, Ihr Kind weiterhin zu motivieren und es zum selbstständigen Lernen anzuleiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre – und Ihrem Kind viel Erfolg auf seinem weiteren Bildungsweg.

Ihr Studienkreis



Kapitel 1

Wer an sich glaubt, ist stark

Sie kennen das sicher noch aus Ihrer eigenen Schulzeit: Die Schule ist ein aufregender Ort, an dem nicht nur gelernt wird, sondern auch jede Menge Kontakte geschlossen und unterschiedlichste Fähigkeiten erprobt werden. Wie viele Erinnerungen haben wir noch an einzelne Erlebnisse und Freundschaften! Und auch an unangenehme Situationen, in denen wir uns vielleicht ausgeschlossen oder überfordert fühlten.

Der Wechsel auf die weiterführende Schule ist eine besondere Herausforderung. Denn fast alles ist jetzt neu: der Schulweg, das Gebäude, die Lehrer, die Mitschüler. Selbst wenn Ihr Kind gemeinsam mit Klassenkameraden aus der Grundschule auf die neue Schule wechselt, bilden sich hier neue Beziehungen und Strukturen heraus. Es kommen viele fremde Mitschüler hinzu, neue Freundschaften werden geschlossen, neue Cliquen gebildet. Und auch zu jedem Lehrer entwickeln die Schüler eine eigene Beziehung. Bewegte Zeiten, in denen enge Bezugspersonen, die zuhören und Verständnis zeigen, für das Kind besonders wichtig sind.



> Nahrung fürs Selbstwertgefühl

Es liegt auf der Hand: Wie gut ein Kind in der Schule zurechtkommt – ob im Unterricht oder beim Spiel auf dem Pausenhof – hängt eng damit zusammen, was es sich selbst zutraut und ob es sich in die Gemeinschaft der Mitschüler eingebunden fühlt.

Am wohlsten fühlen sich Kinder, die allem Neuen offen, neugierig und mit einer positiven Haltung begegnen. Die an sich glauben, selbstbewusst für ihre Interessen eintreten und auch die Grenzen und Bedürfnisse der anderen beachten. Wer diese Eigenschaften mitbringt, kann sich meist auch in schwierigen Situationen behaupten.

Doch was macht ein Kind stark und selbstbewusst? Das Selbstwertgefühl entwickelt sich über die Jahre hinweg und hängt eng mit dem Umfeld des Kindes zusammen. Folgende Aspekte haben großen Einfluss auf das Selbstbild und das soziale Verhalten eines Kindes:

> Liebe und Anerkennung

Ein Kind mit einem gesunden Selbstwertgefühl hat die Grundüberzeugung: „Ich werde geliebt, genau so, wie ich bin.“ Wer seinem Kind täglich seine Liebe und Anerkennung zeigt, es ernst nimmt und fest an es glaubt, vermittelt ihm das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein. Das bedeutet nicht, übermäßig

nachsichtig zu sein. Im Gegenteil: Es ist sogar wichtig, Grenzen klar zu setzen und liebevoll, aber konsequent zu vertreten.

Tipp:

Formulieren Sie Kritik immer positiv. Betonen Sie dabei das, was das Kind schon kann, nicht seine Defizite.

> Positive Einstellung

Kinder, deren Eltern optimistisch mit Herausforderungen umgehen und sich tatkräftig für eine bessere Welt einsetzen, neigen dazu, selbst eine positive Einstellung zu entwickeln. Eine Fokussierung auf (mögliche) Schwierigkeiten bewirkt dagegen das Gegenteil.

> Eigenverantwortung

Kinder brauchen Unterstützung, aber auch den Freiraum, sich selbst zu erproben. In vielen Fällen genügt es, dem Kind zu erläutern, wie wichtig eine Aufgabe ist, und es dann selbst die Lösung finden zu lassen. Falls das Kind weitere Hilfe benötigt, wird es darum bitten. So lernt es, selbstbestimmt zu handeln.

> Gemeinschaft

Aktivitäten in der Gruppe, ob Sportverein oder Theaterclub, ermöglichen die wertvolle Erfahrung, gemeinsam mit anderen etwas zu erreichen.

> Engagement

Wer sich gemeinsam mit anderen für ein soziales Ziel engagiert, zum Beispiel für den Erhalt des Jugendzentrums oder für den Tierschutz, gewinnt darüber hinaus das Gefühl, in der Gesellschaft etwas bewirken zu können.

> Hilfe gegen Angst

Angst ist ein ganz normales Gefühl, das vor möglichen Gefahren warnt. Es ist jedoch wichtig, dass Kinder Strategien lernen, mit ihren Ängsten umzugehen, damit diese nicht zu belastend werden. Dazu gehört, mit dem Kind über seine Ängste zu sprechen – jedoch ohne es dazu zu drängen – und gemeinsam mögliche Lösungen zu entwickeln.

Tipp:

*Gelassenheit tut gut
Nobody is perfect: Jeder macht Fehler, Kinder ebenso wie Erwachsene. Wichtig ist, aus ihnen zu lernen und trotz allem an sich zu glauben. Bestärken Sie Ihr Kind darin, dass es in Ordnung ist – genau so, wie es ist. Mit all seinen Stärken und Schwächen, mit all seinen Talenten und Unsicherheiten. Gerade in schwierigen Situationen verleiht dieses Wissen Mut und neues Selbstvertrauen*

> Sicher und schlagfertig auftreten

Hänseleien, Rängeleien oder sogar handfeste Gewalt – auch das gehört zum Schulalltag. Folgende Grundstrategien helfen Ihrem Kind, nicht in die Opferrolle zu geraten. Und nicht verzagen: Was davon noch nicht „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist, lässt sich nach und nach antrainieren.

> Körpersprache

Mit einer guten Körperspannung und einer aufrechten Haltung fängt es an: So zeigt Ihr Kind, dass es nicht alles mit sich machen lässt.

> Laut und deutlich sprechen

Auch wer gut vernehmlich spricht, sagt damit: Ich bin da. Ich glaube an mich. Mit mir ist zu rechnen!

> Blickkontakt

Es ist gut, dem Gegenüber immer in die Augen zu sehen und damit Präsenz zu zeigen.

> Schlagfertigkeit

Wer dumme Sprüche mit einer witzigen Antwort quittiert, bringt den Angreifer schnell aus dem Konzept und dreht die Rollen um.

Diese Strategien haben nichts mit Aggression zu tun. Sie signalisieren vielmehr, dass das Kind zu sich selbst steht und für sich eintreten kann. Und das Tollste: Sie wirken auch nach innen. Ein eher unsicheres Kind kann sich allein dadurch sicherer fühlen, dass es selbstbestimmter auftritt.

Tipp:

Schlagfertigkeit üben

Schlagfertigkeit bleibt meist genau dann aus, wenn man sie am dringendsten braucht. Üben Sie deshalb mit Ihrem Kind, mit Spott und Hänseleien umzugehen. Überlegen Sie gemeinsam treffende Antworten und legen Sie sich ruhig fertige Retouren für die häufigsten Angriffe zurecht. Zum Beispiel: „Na du Streber, du bist aber wieder fleißig.“ Antwort: „Oh, danke für das Kompliment. Wie schön, dass du das gut findest!“



Hilfe bei Gewalt und Mobbing

Achtung: Bei schweren körperlichen Attacken und bei Mobbing, also wiederholten Übergriffen und Ausgrenzung durch die Klassenkameraden, reichen schlagfertige Antworten nicht aus. In solchen Fällen sollten Sie spezielle Hilfs- und Beratungsangebote wahrnehmen. Tipps und Informationen finden Sie auch im Internet. Hier nur zwei von vielen Beispielen:

> Thema Selbstverteidigung bei Gewalt:

www.selbstverteidigung.net/thema/selbstverteidigung-fuer-kinder

> Thema Mobbing:

www.schueler-mobbing.de

www.familie.de/kind/schule/artikel/tipps-gegen-mobbing-in-der-schule

Kapitel 2

Konzentriert geht's besser

Großeinsatz für die grauen Zellen: Von einem Schulkind wird jeden Tag höchste Aufmerksamkeit verlangt – im Unterricht, bei den Hausaufgaben und beim Lernen. Es gilt, neuen Lernstoff aufzunehmen, sich in rascher Abfolge mit unterschiedlichsten Themen auseinanderzusetzen und schwierige Aufgaben geduldig zu Ende zu führen. Und das nicht nur im Lieblingsfach, sondern auch, wenn einen der Stoff so gar nicht fesselt. Hinzu kommt, dass 1.000 Dinge ringsum interessanter erscheinen: die Späße der Mitschüler, der Vogel vor dem Fenster, der geplante Ausflug ins Schwimmbad ...

Die im Schulalltag geforderte Konzentration ist somit eine bemerkenswerte Leistung und eine echte Herausforderung. Doch ohne geht es nicht. Nur wer sich gut konzentrieren kann, wird sich auf die Dauer in der Schule zurechtfinden, mit Freude lernen und gute Ergebnisse erzielen. Genug Gründe, die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes nach besten Kräften zu unterstützen und zu fördern. Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Bedingungen schaffen können, unter denen sich Ihr Kind gut konzentrieren kann.



> Konzentrationsdauer bei Kindern

Wie viel Konzentration kann ein Kind überhaupt aufbringen? Zunächst einmal ist Konzentration natürlich nicht zu jeder Zeit in gleichem Maß vorhanden. Sie hängt bei jedem Menschen davon ab, wie sehr ihn eine Beschäftigung interessiert, wie es ihm gerade geht, wie leicht ihm die Aufgabe fällt und wie viel potenzielle Ablenkung die Umgebung bietet. Es ist also völlig normal, wenn Ihr Kind nicht immer mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache ist.

Die Zeitspanne, in der sich Kinder ohne Unterbrechung konzentrieren können, verlängert sich mit den Jahren. Bei Kin-

dern unter 10 Jahren sind es nur etwa 20 Minuten, im Alter von 10 bis 12 Jahren etwa 25 Minuten und von 12 bis 16 Jahren etwa 30 Minuten. Diese Zeiträume können individuell und je nach Tagesform deutlich variieren. Dennoch bieten sie einen guten Anhaltspunkt dafür, wie oft und wann Entspannungspausen eingeplant werden sollten – zum Beispiel bei den Hausaufgaben.

Tipp:

Sollte Ihr Kind grundsätzlich Probleme damit haben, sich zu konzentrieren, empfiehlt sich ein spezielles Trainingsprogramm beziehungsweise ein Besuch beim Arzt.

> Ganz bei der Sache

Beim Frühstück im Comic blättern und ab und zu auf den Fernseher schielen? Beim Lernen laute Musik hören und zwischendurch mal eben ein paar Freunde anrufen? Wir leben in einer schnellen Zeit mit vielen Reizen und haben leicht das Gefühl, etwas zu verpassen. Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, ist jedoch keine Lösung. Denn nur wenn wir einer Sache unsere volle Aufmerksamkeit widmen, machen wir

sie gut. Das gilt ganz besonders für das Lernen.

Je früher Ihr Kind sich daran gewöhnt, sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren, desto besser. Ermutigen Sie es deshalb, begonnene Aufgaben zu Ende zu führen, und loben Sie es dafür. Achten Sie auch darauf, Ihr Kind möglichst nicht zu unterbrechen, wenn es ins Spiel versunken ist.

> Nur wer fit ist, kann sich konzentrieren

Um sich gut konzentrieren zu können, muss man sich wohlfühlen. Dazu gehören so grundlegende Dinge wie ausreichender Schlaf, genug zu trinken und eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Enorm wichtig ist auch, dass Ihr Kind sich jeden Tag genug bewegt. Kinder, die zu viel still sitzen, sind nervös und unausgeglichen. Auf die Dauer kann Bewegungsmangel sogar ihre körperliche, seelische und geistige Entwicklung beeinträchtigen. Während es für Erwachsene ausreicht, etwa zwei- bis dreimal pro Woche 45 bis 60 Minuten lang Sport

zu treiben, sollten Kinder jeden Tag mindestens zwei bis drei Stunden in Bewegung sein – ob beim Rennen, Ballspielen, Hüpfen oder Klettern.

Kinder haben einen natürlichen Drang, zu toben und immer neue Bewegungsvarianten auszuprobieren.

Leider haben sie nicht immer ausreichend Gelegenheit dazu. Gerade in der Stadt werden sichere Spiel- und Bewegungsräume knapper. Passive Spiele, zum Beispiel am Computer, nehmen dafür zu. Falls Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind sich zu wenig bewegt, können Sie es vielleicht mit neuen Ideen begeistern. Wie wäre es zum Beispiel damit:

- > Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind Sportkurse in Ihrer Umgebung aus. Es muss nicht immer der klassische Fußball- oder Turnverein sein – vielleicht hat Ihr Kind zum Beispiel Lust auf Akrobatik, Yoga oder Baseball. Viele Vereine bieten kostenlose Probestunden an, sodass Ihr Kind in Ruhe herausfinden kann, was ihm wirklich Spaß macht.
- > Keine Lust auf den Sonntagsspaziergang? Ein Besuch der Kletterhalle, gemeinsame Runden auf der Schlittschuhbahn oder eine Ruderpartie

Tipp:

Freiräume lassen

Wer hat nicht schon einmal die Luft angehalten, wenn er einem Kind bei einer gewagten Kletterpartie oder einem toll-kühnen Balanceakt zugeschaut hat? Doch keine Angst: Kinder können ihre Fähigkeiten in der Regel sehr gut einschätzen. Sie brauchen fordernde Aktivitäten geradezu, um sich selbst und ihre Umgebung zu erproben. Damit entwickeln sie nicht zuletzt ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstständigkeit und ihre Fähigkeit, sich ganz auf eine fordernde Aufgabe zu konzentrieren.

auf dem See schaffen willkommene Abwechslung.

- > Zum Kindergeburtstag oder einfach als Wochenendprogramm für Familie und Freunde: Eine Schnitzeljagd quer durch den ganzen Park macht Groß und Klein viel Spaß.

Tipp:

Sie als Vorbild spielen eine große Rolle. Achten Sie selbst darauf, allem, was Sie tun, ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen. Auch und gerade, wenn Sie sich mit Ihrem Kind beschäftigen. Schalten Sie zum Beispiel den Fernseher aus, wenn Sie ihm etwas vorlesen.

Alles easy: Drei Tipps zur Entspannung

Nicht nur Bewegung, auch Entspannung ist ein Grundbedürfnis von Körper und Seele. Manche Kinder entspannen sich leicht, zum Beispiel beim Musikhören oder Malen. Kinder, die oft nervös und angespannt sind, profitieren dagegen von speziellen Entspannungstechniken. Es gibt unzählige Möglichkeiten und Angebote. Als kleine Anregung stellen wir Ihnen drei Beispiele vor:

- > **Fantasiereisen:** Das Kind legt sich bequem hin, schließt die Augen und hört zu, während Sie es mit ruhiger Stimme auf eine imaginäre Reise einladen. Zum Beispiel auf eine Wanderung durch eine schöne Landschaft oder eine Bootsfahrt zu seiner ganz persönlichen Insel. Das Kind entwickelt dabei seine eigene Traumlandschaft, in der es sich vollkommen wohl und gelassen fühlt. Gerade die bildhafte Vorstellung hilft Kindern, sich zu entspannen. Entsprechende Anleitungen gibt es im Buchhandel und im Internet, zum Beispiel unter www.familienhandbuch.de.
- > **Yoga:** Yoga kräftigt, dehnt und entspannt den Körper. Es gibt spezielle Kinder-yogakurse, die den besonderen Bewegungsdrang und die kürzeren Konzentrationsspannen bei Kindern berücksichtigen. Nähere Informationen finden Sie unter anderem beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. unter www.bdy.de.
- > **Mandala ausmalen:** Mandalas sind kreisförmige Bilder mit einer gleichmäßigen Struktur. Es erfordert einige Konzentration, sie sorgfältig mit Farben zu füllen und dabei dem vorgegebenen Muster zu folgen. Wer sich darauf einlässt, gewinnt innere Ruhe. Vorlagen gibt es im Buchhandel und im Internet, zum Beispiel kostenlos zum Download unter www.free-mandala.com.

> Die richtige Arbeitsumgebung

Lernparadies oder Rumpelkammer? Auch die Arbeitsumgebung wirkt sich darauf aus, wie konzentriert Ihr Kind lernt. In der Schule sind vielfältige Ablenkungen leider oft unvermeidlich – zu Hause kann man aber einiges dafür tun, ein gutes Arbeitsumfeld zu schaffen.

So sollte es selbstverständlich sein, dass das Kind einen eigenen Schreibtisch hat, an dem es seine Hausauf-

gaben ungestört erledigen kann. Die Arbeitsumgebung muss dem Kind gefallen, damit es sich dort wohl- und entspannt fühlt. Nehmen Sie sich deshalb Zeit und Ruhe, um sie gemeinsam zu gestalten.

Diese Faktoren sollten dabei besonders beachtet werden:

> Licht

Eine helle Umgebung hebt die Stimmung und erleichtert vor allem das Lesen und Schreiben. Der Schreibtisch sollte daher in der Nähe eines Fensters stehen, möglichst so, dass die Hand des Kindes beim Schreiben keine Schatten auf das Papier wirft. Wenn Ihr Kind beim Lernen ab und zu aus dem Fenster schaut, ist das umso besser – das entspannt die Augen.

Zusätzlich werden geeignete Lampen für das Lernen in der Dämmerung und Dunkelheit benötigt. Sie sollten den ganzen Raum erleuchten, damit die Augen nicht durch starke Hell-Dunkel-Kontraste angestrengt werden. Ideal ist eine Kombination aus Schreibtischlampe und Deckenfluter oder Deckenlampe.



Störquellen ausschalten

Der gute Vorsatz zu lernen ist da, aber es kommt dauernd etwas dazwischen ... Damit Ihr Kind die Zeit am Schreibtisch wirklich effektiv nutzen kann, sollte es einmal in Ruhe überlegen, was seine Konzentration stört. Viele Störquellen lassen sich mit einfachen Mitteln ausschalten. Hier ein paar Anregungen:

- > *Ständig kommt jemand ins Zimmer? Dann schafft ein „Bitte nicht stören!“-Schild an der Tür Abhilfe.*
- > *Nur mal eben checken, ob die anderen nachher mit ins Schwimmbad kommen? Das lenkt zu sehr ab. Verabredungen für die Zeit nach den Hausaufgaben sollten schon feststehen, bevor sich Ihr Kind an den Schreibtisch setzt.*
- > *Die Gedanken kreisen um den Streit mit dem besten Freund? Ein klärender Telefonanruf vor den Hausaufgaben wirkt in solchen Fällen manchmal Wunder.*
- > *Das Problem, das das Kind beschäftigt, lässt sich nicht so leicht beheben? Ein guter Trick ist hier, das Thema auf einen Zettel zu schreiben und diesen an einen sicheren Ort zu legen, zum Beispiel in ein eigens dafür vorgesehenes Kästchen. Später kann Ihr Kind den Zettel wieder hervorholen und sich in Ruhe damit beschäftigen.*
- > *Fernsehen und Musik binden ebenfalls Aufmerksamkeit und sollten während des Lernens ausgeschaltet sein. Es ist aber nichts dagegen einzuwenden, bei leichten Routineaufgaben – etwa beim Schreibtisch-Aufräumen – Musik zu hören*

> Luft

Auch ausreichend Sauerstoff ist ein Muss, damit die grauen Zellen gut arbeiten. Lüften Sie deshalb das Zimmer regelmäßig. Das Fenster sollte mehrmals am Tag für etwa fünf bis zehn Minuten ganz geöffnet werden – das Fenster lediglich zu kippen, reicht nicht aus. Die Raumtemperatur sollte etwa 20° C betragen.

> Ordnung

Hinter Blätterbergen und Bücherhalden lernt es sich nicht gut. Denn sie wirken unübersichtlich und vermitteln, dass noch vieles unerledigt ist. Auch Nintendo, Comics und Spielfiguren gehören nicht in die Nähe des Schreibtischs, da sie ablenken und das Lernen erschweren. Bringen Sie Ihrem Kind bei, den Schreibtisch jeden Tag nach den Hausaufgaben komplett aufzuräumen. Dann hat es immer nur die Materialien für die aktuell anstehenden Aufgaben im Blick und geht viel strukturierter und entspannter zur Sache.

> Keine Hexerei: Konzentration kann man lernen

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – das gilt auch für die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Schon Kleinigkeiten können helfen, die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes mit der Zeit zu stärken.

Das fängt mit einem geregelten Tagesablauf an. Er gewöhnt die Kinder daran, sich einer Sache nach der anderen zuzuwenden. Ideal ist, wenn Ihr Kind kleine Aufgaben erhält, die es regelmäßig selbstständig ausführt, zum Beispiel den Mittagstisch zu decken oder das Haustier zu versorgen. Loben Sie das Kind für die sorgfältige Ausführung – das motiviert. Sollte es seine Aufgabe vernachlässigen, erinnern Sie es liebevoll daran, bis sie erledigt ist, und erkennen Sie seinen Einsatz an. So wird die Selbstdisziplin geschult.

Kinder, die oft unruhig und unkonzentriert sind, benötigen besondere Zuwendung. Strafen und lautstarke Auseinandersetzungen führen langfristig nicht zum Erfolg, da Kinder nicht absicht-

lich unaufmerksam sind und meist selbst unter ihrem Verhalten leiden. Besser ist es, immer wieder geduldig auf die ausstehenden Aufgaben hinzuweisen und das Kind auch für kleine Erfolge mit Lob zu belohnen.

Tipp:

Wenn Ihr Kind sich zu lernen bemüht, verdient das grundsätzlich Lob und Anerkennung – ganz gleich, wie der Lernerfolg ausfällt. Vergessen Sie nicht, dass Kinder andere Dinge in der Regel sehr viel lieber tun. Sie müssen sich also bewusst für das Lernen und gegen die attraktivere Alternative entscheiden. Jeden Tag wieder. Das sollte nicht als bloße Selbstverständlichkeit angesehen werden – auch nicht bei Kindern, die keine größeren Konzentrationsprobleme aufweisen.

Tipp:

Konzentrationskurse im Studienkreis
Viele Nachhilfeschoolen des Studienkreises bieten regelmäßig spezielle mehrteilige Kurse an, in denen Schüler lernen, wie sie ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können. Die meisten Übungen sind so angelegt, dass sie sich problemlos zu Hause wiederholen lassen. Fragen Sie im Studienkreis in Ihrer Nähe nach dem Kursangebot.

Das trainiert die Konzentration und macht auch noch Spaß

Konzentrationsfähigkeit kann mit einer Vielzahl spielerischer Übungen trainiert werden. Hier eine kleine Auswahl:

- > Ein Wahrnehmungsspiel für zu Hause: Lassen Sie Ihr Kind einen Gegenstand einige Minuten lang betrachten, dann die Augen schließen und den Gegenstand so exakt wie möglich beschreiben (Farbe, Form, Textur, Besonderheiten, Unregelmäßigkeiten...). Übernehmen Sie ruhig selbst einmal die Rolle des Beschreibenden – auch für Erwachsene ist das eine prima Übung!
- > Babylonischer Satzbau: Für dieses Spiel benötigen Sie mehrere Teilnehmer – je mehr, desto schwieriger wird es. Der erste beginnt mit einem Wort, der zweite wiederholt dieses Wort und hängt ein eigenes an usw., immer reihum, sodass ein immer längerer Satz entsteht. Auf die Dauer braucht es eine Menge Konzentration, alle Wörter richtig aneinanderzureihen.
- > Gut für Konzentration und Feinmotorik: Mehrere Mitspieler sitzen um eine Flasche. Reihum legen sie jeweils ein Streichholz auf den Flaschenkopf. Mit jeder Runde wird es schwieriger, das Ganze nicht zum Einsturz zu bringen. Sobald das erste Hölzchen herunterfällt, ist das Spiel zu Ende.
- > Ein Spiel mit ganzem Körpereinsatz: Zwei etwa gleich große und gleich schwere Kinder stehen einander gegenüber und drücken ihre Handflächen gegeneinander. Nun geht es darum, den anderen nur durch Druck auf die Hände aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei darf kein anderer Körperteil genutzt werden. Macht ähnlich viel Spaß wie Rangeln, verlangt aber eine bewusste Fokussierung auf die erlaubten Bewegungen.
- > Ganz klassisch: Auch regelmäßiges Vorlesen und viele Gesellschaftsspiele wie das gute alte Memory trainieren die Konzentration.

Weitere Ideen finden Sie zum Beispiel unter www.elternwissen.com und www.familienhandbuch.de.

Kapitel 3

Mit Spaß bei der Sache

Wer mit Spaß bei der Sache ist, lernt leichter und schneller als jemand, der lustlos und voller Widerwillen an den Lernstoff herangeht. Neugierde ist jedem Menschen angeboren – und sie ist der beste Antrieb zum Lernen. Wer Kinder zum Lernen motivieren will, sollte also vor allem ihr Interesse wecken.

Doch nicht jedes Thema ist gleich spannend und jeder Mensch hat andere Neigungen. Julie zum Beispiel mag Mathe und tut sich mit Sprachen schwer. Lukas dagegen findet Englisch klasse und Mathe öde. Was tun? Wie kann man Julie zum Sprachenlernen anregen und Lukas dazu bringen, Interesse für Mathe aufzubringen?



Das fördert die Selbstmotivation

- > *Begeisterung ist die stärkste Motivation. Ganz wichtig ist Ihr gutes Vorbild: Leben Sie Ihrem Kind vor, wie man begeistert und verantwortungsvoll an Dinge herangeht, und fördern Sie es bei der Entwicklung seiner Fähigkeiten.*
- > *Das schafftst du: Ermuntern Sie Ihr Kind, seine Fähigkeiten zu erproben und Schwierigkeiten als Herausforderungen zu betrachten. Zeigen Sie ihm, dass es sich lohnt, wenn man sich anstrengt.*
- > *Wer sein Ziel kennt, lernt leichter. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, selbst Lernziele zu definieren und sich realistische Zwischenziele zu setzen, die es zum Weitermachen motivieren.*
- > *Sparen Sie nicht an Lob und konstruktiver Kritik – so helfen Sie Ihrem Kind, seine Fähigkeiten richtig einzuschätzen und Selbstsicherheit zu gewinnen.*
- > *Bieten Sie Ihrem Kind attraktive Lernmöglichkeiten: Machen Sie Ausflüge, besuchen Sie Museen, besorgen Sie interessante Bücher, Lernprogramme und Spiele.*

> Positive und negative Motivation

Julies Mutter könnte nun sagen: „Wenn deine Noten in Englisch nicht besser werden, nehmen wir dir die neue Spielekonsole wieder weg.“ Solche Strafanordnungen sind durchaus wirksam, denn die Furcht vor negativen Konsequenzen ist ein starker Antrieber. Aber eine solche negative Motivation ist auch nicht ungefährlich. Denn wenn Ängste zu stark werden, aktivieren sie nicht, sondern lähmen. Oder das Gegenteil tritt ein: Zu viel Druck stumpft ab; das Kind reagiert mit Trotz und Verweigerung.

Julies Mutter könnte auch eine Belohnung in Aussicht stellen: „Wenn du deine Englisch-

Noten verbesserst, bekommst du ein neues Spiel für deine Spielekonsole.“ Solch eine positive Motivation ist meist viel wirkungsvoller als Strafanordnungen. Aber: Auch in diesem Fall wird Julie nicht lernen, weil es ihr Spaß macht, sondern weil sie auf die Belohnung hofft.

Auf Dauer wirkungsvoller als negative oder positive Motivation ist es, die Fähigkeit des Kindes zur Selbstmotivation zu fördern. Denn wer mit einer positiven Einstellung an Dinge herangeht, wird feststellen, dass man selbst staubtrockenen Themen noch spannende Aspekte abgewinnen kann. Dann ist Lernen keine Last, sondern macht Lust auf mehr.

> Das richtige Maß finden

Ermütigung ist hilfreich, zu hohe Erwartungen dagegen bremsen die Motivation und gefährden den Lernerfolg. Wichtig ist, das richtige Maß zwischen Hilfe-stellung und Selber-machen-Lassen zu finden. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Lernen, aber nehmen Sie ihm keine Arbeit

ab. Erledigt es zum Beispiel seine Hausaufgaben nur unzureichend und schludrig, fragen Sie es, ob es selbst mit den Ergebnissen zufrieden ist. Wenn es gerne die schlampigen Aufgaben abgeben will, äußern Sie Ihre Meinung dazu – mehr nicht. Ihr Kind soll selbst seine Schlüsse ziehen.

> Der andere Weg zum Lernstoff

Am besten lernen wir, wenn alle Sinne beteiligt sind. Deshalb hilft es der Motivation auf die Sprünge, wenn der Lernstoff mal ganz anders verpackt wird. Statt nur übers Mittelalter zu lesen, kann Ihr Kind auf einem Mittelaltermarkt ein lebendiges Bild von alten Handwerken und Ritterturnieren gewinnen. Museen bieten ebenfalls viele spannende Möglichkeiten zum Ausprobieren und Mitmachen. Beim Roboterbauen oder Papierschöpfen bekommen Kinder vielfältige Anregungen und begeistern sich mit Leichtigkeit für Geschichte oder Technik. Auch mit Ausflügen zu archäologischen Stätten oder

Wanderungen, bei denen Sie gemeinsam Tiere beobachten oder Pflanzen sammeln, machen Sie das Lernen für Ihr Kind zum Erlebnis.

Tipp:

Schließen Sie einen Hausaufgabenvertrag ab
Wenn Sie dauerhaft unzufrieden mit der Art und Weise sind, wie Ihr Kind seine Aufgaben erledigt, setzen Sie sich zusammen und vereinbaren Sie gemeinsam, was künftig besser gemacht werden sollte: etwa den Lehrer fragen, wenn etwas nicht verstanden wurde. Oder Sie verpflichten sich, einmal in der Woche Vokabeln abzuhören. Notieren Sie die Vereinbarungen, unterschreiben Sie den Vertrag und überprüfen Sie nach ein bis zwei Wochen, ob Verbesserungen erzielt wurden. Wenn ja, ist eine kleine Belohnung fällig.

> Gemeinsam besser lernen

Manchmal kommt man beim Lernen allein nicht weiter. Zum Beispiel weil der Stoff trocken und langweilig ist oder weil man die Inhalte nicht versteht. Darunter leidet dann schnell die Motivation. Ermuntern Sie Ihr Kind, sich Unterstützung zu holen, wenn es nicht weiter weiß. Sie selbst, ältere Geschwister oder Freunde – bestimmt findet sich jemand, der sich mit dem Thema auskennt und den Stoff so erklären kann, dass Ihr Kind ihn versteht.

Auch in der Gruppe klappt das Lernen oft besser – und es macht viel mehr Spaß, als allein mit den Schulbüchern dazusitzen. Man kann sich mit anderen austauschen,

sein Wissen ergänzen und sich gegenseitig motivieren. Und man lernt fürs Leben: Schließlich werden später in Studium und Beruf

immer mehr Aufgaben im Team gelöst. Kinder können also gar nicht früh genug damit beginnen, mit anderen zusammenzuarbeiten.

Tipp:

Lernen mit Filmen und am PC
Auch spezielle Lernspiele oder Lernprogramme vermitteln Wissen auf unterhaltsame und spielerische Weise. Und wer Sprachen lernt, wird Spaß daran haben, mal einen Film in der Originalversion mit Untertiteln zu sehen, die Website des Lieblingsstars zu besuchen, Songs zu übersetzen oder mit Kindern aus anderen Ländern zu chatten.



> Gegen den Lernfrust: eine Runde „Motzivation“

Wer lacht, lernt leichter, und mit Humor klappt alles besser – aber was ist, wenn gar nichts mehr geht? Wenn Ihr Kind seine Schulsachen in die Ecke pfeffert, die Tür hinter sich zuknallt und dicke Luft herrscht, sind Ermahnungen fehl am Platze. Im Gegenteil: Wenn der Lernfrust überhand nimmt, muss er raus. Sport ist eine gute Möglichkeit, Ärger und Aggressionen abzubauen: Eine Runde um den Block rennen, auf ein Wutkissen einschlagen oder einfach eine Runde wild schreien und toben – das macht den Kopf frei.

Tipp:

Hausaufgabenbeschimpfung

Ist Ihr Kind völlig genervt und blockiert? Empfehlen Sie ihm eine Runde „Motzivation“. Dabei darf es sein Hausaufgabenpaket nach Strich und Faden beschimpfen und richtig doll übertreiben – so lange, bis es über sein Motzgewitter selbst lachen muss.

Tipp:

Effektive Gruppenarbeit

Damit es mit dem Lernen klappt und die Kids nicht nur herumblödeln, kann es sinnvoll sein, dass anfangs ein Erwachsener die Lern-AG leitet. Um ein effektives Lernen zu ermöglichen, sollte die Gruppe nicht mehr als vier Kinder umfassen. Wichtig ist, dass ein klares Lernziel gesetzt wird, dass die Kinder sich gut vertragen und nicht zu empfindlich auf gegenseitige Kritik reagieren.

Kapitel 4

Lernen will gelernt sein

Die Anforderungen wachsen, das Lerntempo steigt und die Liste der Hausaufgaben, die Ihr Kind zu erledigen hat, wird immer länger. Doch keine Angst: Mit der richtigen Methode kann Lernen ganz leicht sein und sogar Spaß machen.

Beim Lernen für die Schule gilt im Prinzip das Gleiche wie in der Arbeitswelt: Wer einfach wild loslegt, schafft oft viel weniger als gedacht. Je größer der Wissensberg, desto wichtiger ist es, strukturiert und effizient zu lernen. Denn wer mit Verstand lernt und seine Zeit sinnvoll einteilt, erarbeitet sich den Stoff schneller und behält am Ende mehr. Leiten Sie Ihr Kind deshalb dazu an, sinnvoll zu lernen. Dann verlieren selbst Mathe-Formeln und das englische Gerundium ihren Schrecken und die Vorbereitung auf die nächste Klassenarbeit muss nicht mehr voller Stress auf den letzten Drücker erfolgen. Und das Tollste ist: Wer mit Köpfchen lernt, hat auch noch mehr Zeit zum Spielen und Freundetreffen.



> Jedes Kind lernt anders

Kinder haben unterschiedliche Interessen und Begabungen. Das wirkt sich auch auf die Art und Weise aus, wie sie lernen. Am besten lernen wir, wenn alle Sinne beteiligt sind. Doch meist spielt ein Sinnesorgan die „Hauptrolle“: Matthis zum Beispiel muss alles lesen, damit er es sich merken kann. Leonie erinnert sich besonders gut an Dinge, die sie im Unterricht gehört hat. Julie lernt am liebsten in der Gruppe. Lukas möchte alles selbst ausprobieren. Je nachdem, welches Sinnesorgan am stärksten am Lernprozess beteiligt ist, spricht man hier von visuellen, auditiven, motorischen und kommunikativen Lern-

typen, die jeweils einen anderen Zugang zum Wissen haben und unterschiedliche Lernmittel bevorzugen. Finden Sie heraus, welcher Lerntyp Ihr Kind ist, und helfen Sie ihm, geeignete Lernmittel zu finden.

Tipp:

Interaktiver Lern-Check
Einen ausführlichen interaktiven Lerntypen-Check finden Sie im Internet unter www.nachhilfe.de/service/lern-checks. Hier können Sie auch testen, wie gut sich Ihr Kind konzentrieren kann, ob es seine Hausaufgaben richtig macht und ob es eventuell Nachhilfe benötigt.

Welcher Lerntyp ist Ihr Kind?

- > *Liest und beobachtet es viel? Macht es sich viele Notizen? Veranschaulicht es das Gelernte in Grafiken oder Skizzen? Dann ist es ein visueller Lerntyp, für den Bücher, Grafiken, Lernkarteien, Lernposter und Videos besonders hilfreich sind.*
- > *Hört es besonders aufmerksam zu und führt es beim Lernen manchmal Selbstgespräche? Dann ist ihr Kind ein auditiver Lerntyp, der sich den Stoff am besten mit Lernkassetten, Gesprächen oder Vorträgen einprägt. Ganz wichtig: Auditive Lerntypen reagieren sehr empfindlich auf störende Nebengeräusche.*
- > *Erzählt Ihnen Ihr Kind oft, was es in der Schule gelernt hat? Oder diskutiert es gerne mit Freunden über den Lernstoff? Dann ist es ein kommunikativer Lerntyp, für den das Verstehen im Dialog von großer Bedeutung ist und der gerne in Lerngruppen arbeitet.*
- > *Ist Ihr Kind ein kleiner Tüftler, der „Learning by Doing“ bevorzugt? Dann ist es ein motorischer Lerntyp, der aus Gruppenaktivitäten, Projektarbeiten und Rollenspielen den größten Nutzen zieht.*

Mit allen Sinnen lernen

Unabhängig davon, welcher Lerntyp Ihr Kind ist, sollte es versuchen, sich den Lernstoff über möglichst viele Sinneskanäle einzuprägen, um vielfältige Möglichkeiten des Erinnerns und Merkens zu nutzen. Je mehr Sinneskanäle beteiligt sind, desto besser können wir uns an das Gelernte erinnern.

Im Durchschnitt erinnern wir uns an:

- > 20 % dessen, was wir nur gehört haben,
- > 30 % dessen, was wir nur gelesen haben,
- > 50 % dessen, was wir gehört und gelesen haben,
- > 70 % dessen, was wir gehört, gelesen und mit anderen besprochen haben,
- > 90 % dessen, was wir gehört, gelesen, mit anderen besprochen und selbst ausprobiert haben.

> Alles zu seiner Zeit

Auch für das Lernen gibt es gute und schlechte Zeiten. Am besten lernen wir, wenn wir ausgeruht, entspannt und hellwach sind. Wann das der Fall ist, ist bei jedem Menschen anders: Leonie macht ihre Hausaufgaben am liebsten am frühen Nachmittag, Matthis ist dann todmüde und dreht erst später richtig auf.

Direkt nach der Schule oder nach dem Mittagessen mit dem Lernen loszulegen, gilt zwar als vorbildlich, ist aber nicht optimal. „Voller Bauch lernt nicht gern“ – das ist kein bloßer Spruch. Denn mit

vollem Magen braucht der Körper erst mal eine Pause. Nach einem langen Schultag und nach dem Essen ist Bewegung an der frischen Luft ideal. Danach lernt es sich leichter.

Tipp:

Die beste Zeit zum Lernen
Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, wann ihm das Lernen am leichtesten fällt. Diese Zeit sollte dann als fester Termin für Hausaufgaben und Vorbereitung eingeplant werden. Mit der Zeit gewöhnt sich der Organismus daran und schaltet zu dieser Stunde schneller auf Konzentration und geistige Anstrengung um.

> Erst aufwärmen – dann loslegen

Mit dem Lernen ist es wie beim Sport: Wer losrennt, ohne sich vorher aufzuwärmen, bekommt schnell Muskelkater. Deshalb sollte man bei den Hausaufgaben nicht gleich mit den dicksten Brocken anfangen. Denn das Gehirn benötigt erst mal eine Anlaufzeit, bis es voll aufnahmefähig ist. Einen leichten Text zu lesen oder ein paar überschaubare Vokabeln zu lernen, ist ein guter Einstieg und verhilft Ihrem Kind zu einem ersten Erfolgserlebnis.

Tipp:

Gratis-Hausaufgabenplaner
Der Studienkreis bietet einen kostenlosen Hausaufgabenplaner, in den Schüler ihre Aufgaben und wichtige Termine eintragen können. Außerdem enthält das 134 Seiten starke Heft einen Kalender für das komplette Schuljahr, alle Ferientermine, einen Stundenplan und viele nützliche Tipps für den Schulalltag. Den Hausaufgabenplaner gibt es im Studienkreis vor Ort – so lange der Vorrat reicht.



> Lernen nach Plan

Viele Schüler legen erst kurz vor einer Prüfung los und versuchen dann möglichst viel Stoff „reinzupauken“. Doch außer einer Menge Stress bringt das nichts – schade um die verlorene Zeit. Auch wenn das Lernpensum wächst, geht es nicht darum, dass Ihr Kind jetzt möglichst viel Zeit mit Lernen verbringt. Clever lernen heißt das

Zauberwort. Wer clever lernt, lernt mäßig, aber regelmäßig, hat den Überblick über Hausaufgaben und Klassenarbeiten und weiß, wie er sich den Stoff sinnvoll aneignen und gut einprägen kann. Mit einer guten Planung und ein paar hilfreichen Tipps kann Ihr Kind sich ohne Stress gezielt vorbereiten – und gute Noten sind machbar.

> Mit dem Hausaufgabenplaner alles im Blick

Wer effizient lernen will, braucht erst mal einen Überblick. Also: Die Hausaufgaben nicht gedankenlos auf einen Zettel kritisieren, der dann womöglich noch verloren geht, sondern ordentlich und übersichtlich in ein Hausaufgabenheft notieren.

Um nicht nur die Aufgaben eines Tages im Blick zu behalten, sondern auch anstehende Klassenarbeiten, Tests, Projektstage und die nächsten Ferien, leistet ein Hausaufgabenplaner nützliche Dienste. Er ist aufgebaut wie ein Stundenplan: Links stehen die Wochentage, daneben in einer Spalte die Schulstunden. Rechts werden dann die Hausaufgaben eingetragen – und zwar bei dem Tag, an dem sie erledigt sein müs-

sen. Am unteren Rand jeder Doppelseite stehen alle anderen wichtigen Termine. Auf diese Weise lassen sich nicht nur die täglichen Aufgaben klug organisieren, sondern auch Wochenpläne zur Vorbereitung von Klassenarbeiten erstellen.

Tipp:

Pausen nicht vergessen
Nach jedem Lernabschnitt braucht Ihr Kind fünf bis zehn Minuten Pause, sonst lässt die Konzentration nach und Fehler schleichen sich ein. Außerdem helfen Pausen, das Gelernte zu verfestigen.

> Das Lernpensum in Häppchen teilen

Die Hausaufgaben haben es heute wieder in sich: Zwei Seiten Englisch-Vokabeln, drei Mathe-Übungen, vier Seiten alte Römer im Geschichtsbuch, und ein Grammatik-Kapitel muss auch noch wiederholt werden. Doch womit anfangen? Manchmal scheint der Aufgabenberg so groß zu sein, dass selbst motivierte Schüler der Mut verlässt. Je umfangreicher das Lernpensum, desto wichtiger ist es, planvoll zu lernen und den Stoff in übersichtliche Häppchen zu portionieren. Und wie bei einem guten Essen ist auch hier Abwechslung gefragt.

Dabei hilft ein einfacher Trick: Alle Hausaufgaben werden jeweils auf kleine Haftzettel notiert. Legen Sie nun gemeinsam die Reihenfolge fest, in der Ihr Kind die Aufgaben erledigt. Damit keine Längeweile aufkommt, sollte es abwechselnd unterschiedliche Fächer bearbeiten. Also nach Physik nicht Mathe, sondern Deutsch oder Erdkunde, nach einer schriftlichen eine mündliche Aufgabe, denn so bleibt der Stoff besser im Gedächtnis. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Teilaufgaben übersichtlich und gut zu bewältigen sind. Denn wenn sich Ihr Kind zu hohe Ziele setzt, ist Lernfrust vorprogrammiert.

Die Zettel werden an eine Pinnwand geheftet und die Aufgaben der Reihe nach abgearbeitet. Ist eine Aufgabe erledigt, wird der Zettel abgerissen – und es ist Zeit für eine kleine Pause. Das Abreißen der Zettel vermittelt Ihrem Kind jedes Mal das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Dieses kleine Erfolgserlebnis motiviert zum Weiterlernen.

Tipp:

Zeichen setzen

Beim Notizenmachen kann man den Text mit Zeichen strukturieren: Wichtige Begriffe werden unterstrichen oder mit einem Ausrufezeichen versehen. Was noch mal nachgelesen werden muss, wird mit einem schrägen Pfeil nach oben gekennzeichnet; nicht Verstandenes mit einem Fragezeichen.

> Den Lernstoff erfassen und behalten

Eine ruhige, angenehme Lernumgebung, liebevolle Ermutigung und eine gute Planung, die auch Abwechslung beim Lernen und Pausen vorsieht – damit haben Sie schon wichtige Bedingungen für den Lernerfolg Ihres Kindes geschaffen. Nun geht es darum, den Lernstoff sinnvoll zu erarbeiten und im Gedächtnis zu behalten. Dabei helfen eine aktive Mitarbeit im Unterricht und effektive Lese- und Merktechniken.

Tipp:

Alles Wichtige kommt auf die Pinnwand
Eine Pinnwand leistet nicht nur bei der Strukturierung der täglichen Hausaufgaben gute Dienste. Hier können Kinder alles festhalten, was wichtig ist: zum Beispiel eine Mathe-Formel, die sich nur schwer einprägt, oder den Termin für die nächste Klassenarbeit.



> Lernen fängt mit Zuhören an

Wer aufmerksam zuhört und im Unterricht das Wichtigste mitschreibt, hat schon eine Menge Arbeit geleistet. Denn was Ihr Kind im Unterricht bereits verstanden hat, ist im Gehirn bereits abgespeichert und muss zu Hause nur noch aufgefrischt werden.

Doch was heißt das, „effizient mitschreiben“? Alles notieren, was der Lehrer sagt? Oder alles, was er an die Tafel schreibt? Weder noch: Effizient mitschreiben bedeutet, wichtige Lerninhalte mit eigenen Worten zu erfassen. Dabei gibt es zwei Methoden: Die lineare Methode folgt dem Geschehen im Unterricht. Auf einem Blatt notiert Ihr Kind Datum und Thema der Stunde, dazu kommen Tafelmitschriften, Erläuterungen des Lehrers zu besonders wichtigen Punkten sowie die Hausaufgaben.

Bei der zweiten Methode, „Mind Mapping“ („Gedankenkarte“), wird ein Schlüsselbegriff zum Thema des Unterrichts in der Mitte eines Blatts notiert. Wie die Äste eines Baumes gehen davon Stränge zu Unterthemen ab, die sich

ihrerseits weiter verästeln können. Mehr zu dieser Methode erfahren Sie auf Seite 45.



> Richtig lesen lohnt sich

Nach dem Unterricht geht Ihr Kind zu Hause seine Notizen aus dem Unterricht durch, ergänzt und vertieft das Gelernte durch Übungen und Lektüre. Auch spart effektives Vorgehen eine Menge Zeit und Mühe. Zum Beispiel richtiges Lesen. Das lohnt sich, denn unser ganzes Leben lang nehmen wir wichtige Informationen vor allem beim Lesen auf.

Viele Schüler erledigen das Lesen „nebenbei“ und ohne ein klares Ziel. Sie schweifen mit ihren Gedanken ab und vergessen das Gelesene im Nu. Richtig Lesen heißt deshalb vor allem, sinnvoll und konzentriert zu lesen.

Das gelingt am besten in mehreren Schritten. Zunächst genügt es, den Text kurz zu überfliegen, um das Thema in groben Zügen zu erfassen. Dabei ist es hilfreich, auf (Kapitel-)Überschriften, Illustrationen oder Bildtexte zu achten. Außerdem kann man schon mal unbekannte Wörter nachschlagen. Im nächsten Schritt sollte Ihr Kind dann an Hand der im Unterricht behandelten Themen Fragen an den Text stellen. Mit diesen Fragenstellungen im Hinterkopf liest es den Text

abschnittsweise noch einmal – nun aber gründlich –, um die Aussage des Textes zu erfassen und Antworten auf seine Fragen zu finden. Danach ist es wichtig, das Gelesene zu wiederholen und wichtige Informationen zu markieren oder herauszuschreiben. So werden die Inhalte besser im Gedächtnis verankert. Ganz zum Schluss sollte Ihr Kind die Notizen dann noch einmal durchgehen und überprüfen, ob der Text alle seine Fragen beantwortet hat.

Tipp:

Schneller lesen

Wer viel liest, steigert mit der Zeit sein Lesetempo. Auch dabei hilft ein einfacher Trick: Ermuntern Sie Ihr Kind, einen Text nicht Wort für Wort zu lesen, sondern gleich ganze Sätze zu erfassen. Mit etwas Übung wird es bald mehrere Zeilen oder sogar ganze Absätze auf einmal erfassen und sich so einen schnellen Überblick über einen Text verschaffen können. Wichtige Abschnitte sollten dann noch einmal intensiver gelesen werden.

In fünf Schritten einen Text erfassen

1. Überblick gewinnen: Text grob überfliegen, um das Thema zu erfassen
2. Fragen stellen: unbekannte Begriffe nachschlagen, Fragen und Leseziele formulieren
3. Text abschnittsweise sinnerfassend lesen, Antworten auf Fragen suchen
4. Wichtige Informationen markieren oder herauschreiben
5. Notizen durchgehen und überprüfen, ob alle Fragen beantwortet sind

Tipp:

Pausen nicht vergessen
Beim Lesen lässt die Konzentration recht schnell nach. Deshalb ist nach zehn Minuten Lektüre Zeit für eine kurze Entspannungspause.



> Aktiv im Unterricht mitmachen

Wer sich im Unterricht zu Wort meldet, Fragen stellt und mitdiskutiert, gliedert damit gedanklich den Stoff, behält vieles leichter im Gedächtnis – und kann auf jeden Fall schon mal bei den mündlichen Noten punkten. Es gibt also gute Gründe, sich aktiv am Unterricht zu beteiligen. Gleichwohl liegt das nicht

jedem Kind. Manche sind eher still und schüchtern oder schweigen aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Doch dafür gibt es eigentlich keinen Grund. Denn wer Fragen stellt, zeigt Interesse – das freut den Lehrer. Und der Banknachbar weiß in der Regel auch nicht mehr als man selbst.

> Wiederholen, damit's hängenbleibt

Viele Kinder tun sich schwer mit dem Auswendiglernen. Sie können sich nicht gut konzentrieren und der Lernstoff will einfach nicht hängen bleiben. So haben Untersuchungen ergeben, dass die meisten Vokabeln nach einer Woche schon wieder vergessen sind. Doch mit der richtigen Technik können wir dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. Vorausgesetzt, wir haben verstanden, was wir lernen sollen.

mal zu wiederholen. Dann erst gelangen sie ins Kurzzeitgedächtnis. Damit wir sie aber auch in zwei oder drei Wochen noch beherrschen, sind noch ein paar weitere Wiederholungen nötig, am besten im Abstand von ein bis zwei Tagen.

Tipp:

Erzählstunden zum Üben nutzen
Eine gute Möglichkeit für Ihr Kind, das freie Reden vor Zuhörern zu üben, sind regelmäßige Erzählstunden in der Familie. Hier berichtet jedes Familienmitglied, was es in der vergangenen Woche erlebt hat.

Alles, was wir lesen oder hören, wird zunächst im Ultrakurzzeitgedächtnis gespeichert – allerdings nur für etwa 30 Sekunden. Deshalb ist es wichtig, Lerninhalte, etwa Vokabeln, noch ein- bis zwei-

Mut zum Mitreden

Gerade wenn Ihr Kind zu den schüchterneren Naturen gehört, braucht es Ermunterung zur aktiven Mitarbeit. Mit ein paar Tricks lässt sich schon eine Menge erreichen:

- > Ermutigen Sie Ihr Kind, sich mindestens einmal pro Stunde aktiv zu melden. Dadurch kann es seine Scheu vor mündlichen Beiträgen abbauen.
- > Wenn Ihr Kind aufgerufen wird und nicht gleich eine Antwort weiß, sollte es nicht einfach schweigen, sondern die Frage wiederholen, um etwas Zeit zu gewinnen. Wenn es gar nichts weiß, sollte es das ruhig zugeben.
- > Damit die anderen auch zuhören, wenn Ihr Kind spricht, sollte es ruhig und nicht zu schnell sprechen, Pausen machen und seine Zuhörer anschauen.

> Lernen mit dem Computer

Ohne Computer geht auch in der Schule heute gar nichts mehr. Im Gegenteil: Der Umgang mit dem PC zählt ebenso zu den Kulturtechniken wie Lesen und Schreiben. Sinnvoll und wohldosiert eingesetzt, kann der Computer Ihrem Kind beim Lernen wertvolle Dienste leisten, etwa beim Erstellen von Grafiken oder kleinen Präsentationen, beim Vokabellernen oder bei der Suche nach Informationen, die den Lernstoff ergänzen. Podcasts oder Edutainment-Programme reichern den Lernstoff auf interessante Weise an. Spezielle Lernprogramme helfen beim Sprachenlernen, beim Vokabeltraining oder bei Geometrie-Übungen.

Tipp:

Lernen in kleinen Häppchen
Gerade beim Auswendiglernen sperrt sich unser Gehirn, wenn es sich zu viele Informationen gleichzeitig einprägen soll. Deshalb ist es wichtig, das Gelernte in kleine Häppchen aufzuteilen. Die kann Ihr Kind sich leichter einprägen, und es hat Erfolgserlebnisse, wenn wieder eine Portion gelernt ist. Auf den Seiten 40 bis 45 haben wir praktische Tipps zum Auswendiglernen zusammengestellt.

> Keine Angst vor Klassenarbeiten

Lernt Ihr Kind regelmäßig und effektiv?

Führt es einen Hausaufgabenplaner? Geht

es gerne zur Schule und hat

Spaß am Lernen? Dann dürften

Klassenarbeiten und Tests kein

Grund zur Sorge mehr sein. Die

Vorbereitung kann Ihr Kind ganz

ähnlich angehen wie die täg-

lichen Hausaufgaben.

Tipp:

Gewusst, wo
Wer mit dem Computer lernt, benötigt ein sinnvoll strukturiertes Ablagesystem mit Ordnern zu jedem Unterrichtsfach und Unterordnern zu den jeweiligen Schwerpunktthemen. Hier werden eigene Texte oder Informationen aus dem Internet abgelegt – und können schnell gefunden werden

Darauf sollen Sie beim Kauf von Lernsoftware achten

- > Ist das Programm altersgerecht? Hat es einen klaren Bezug zum aktuellen Lernstoff?
- > Ist die Bedienungsanleitung auch für Nicht-Computerfreaks leicht verständlich, das Programm übersichtlich aufgebaut und die Navigation klar und intuitiv nachvollziehbar?
- > Sind die Aufgaben abwechslungsreich? Können individuell unterschiedliche Schwierigkeitsgrade ausgewählt werden?
- > Sind zwischen den einzelnen Übungen Erholungspausen vorgesehen?
- > Gibt es einen Hinweis, wenn Ihr Kind beim Lösen der Aufgaben einen Fehler macht? Kommen dann automatisch Erläuterungen zum Thema?

> Was tun gegen Prüfungsangst?

So vorbereitet, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Wäre da nur nicht diese schreckliche Nervosität. Ein bisschen Bammel vor der Klassenarbeit ist ganz normal – und sogar nützlich, denn er hilft uns, uns zu konzentrieren und unsere Leistungsreserven abzurufen. Leidet Ihr Kind aber unter übermäßigem Lampenfieber, ist es wichtig, dass Sie ihm Sicherheit geben und mit ihm üben. Lassen Sie sich doch erzählen, was in der Klassenarbeit

drankommen soll und was Ihr Kind darüber weiß. Das ist eine gute Übung – und hilft gegen Nervosität. Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie es an Aufgaben erinnern, die es gut gelöst hat. Vermeiden Sie, Erwartungsdruck aufzubauen, und machen Sie ihm deutlich, dass Ihre Liebe nicht von guten Noten abhängt.

Vorbereitung ohne Stress

- > Was wann gelernt und geübt werden muss, wird in einem detaillierten Lernplan festgehalten. So weiß Ihr Kind immer, was zu tun ist.
- > In diesen Lernplan gehört auch Stoff, der schon „sitzt“, aber noch einmal wiederholt werden soll.
- > Helfen Sie Ihrem Kind, den Lernstoff in inhaltlich zusammenpassende Einheiten zu gliedern, und sorgen Sie für Abwechslung.
- > Jeden Tag ein bisschen zu wiederholen bringt mehr als die große Lernaktion kurz vor der Prüfung.
- > Rechtzeitig vor einer Prüfung einen Tag für einen Check des Lernstoffs reservieren. So bleibt noch genug Zeit, Wissenslücken zu schließen.
- > Wer ganz auf Nummer sicher gehen möchte, kann auch eine Übungsarbeit unter Prüfungsbedingungen schreiben, also ohne Hilfsmittel und in der bei der Klassenarbeit zur Verfügung stehenden Zeit.
- > Spickzettel sind nützlich: Wer einen Spickzettel schreiben kann, der beherrscht den Stoff. Deshalb sind Spickzettel eine gute Übung, sie sollten aber doch besser zu Hause bleiben.
- > Ganz wichtig: Am Abend vor der Klassenarbeit oder Prüfung sollte Ihr Kind nichts mehr lernen, damit sich der Stoff setzen kann.

Kapitel 5

Tipps für den Schulalltag

In den vorangehenden Kapiteln haben Sie eine Menge darüber erfahren, wie Sie Ihr Kind stärken und motivieren, wie Sie seine Konzentration fördern und welche Strategien den Lernerfolg sichern. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen nützliche Helfer und praktische Tipps vor, die das Lernen unterstützen und Ihrem Kind dabei helfen, eigenständig Ideen zu entwickeln.



> Die Lernkartei: Wiederholen mit System

Verwechselt Ihr Kind immer wieder dieselben Vokabeln? Steht es mit Grammatikregeln und Mathe-Formeln auf Kriegsfuß? Dann muss eine Lernkartei her, denn damit lässt sich der Lernstoff systematisch wiederholen.

Alles, was Sie benötigen, sind ein Karteikasten, Trennblätter und passende Karteikarten. Mit den Trennblättern wird der Kasten in fünf verschieden große Fächer eingeteilt. Dann werden wichtige Vokabeln oder Fakten auf den Karten notiert: Auf die Vorderseite kommt die Frage, auf die Rückseite die Antwort. Die fertigen Karten kommen in das erste Fach des Karteikastens. Dann wird abgefragt. Alle Kärtchen, zu denen Ihr Kind die Antwort weiß, gelangen ins nächste Fach, die übrigen bleiben im vorderen. Der Inhalt des ersten Fachs wird täglich wiederholt. Bekanntes wandert jeweils ein Fach weiter, bis es auch einer Überprüfung im letzten Fach standhält. Nun erst wird die Karte entfernt.



> Mit beiden Gehirnhälften lernt sich's besser

Unsere Gehirnhälften haben unterschiedliche Fähigkeiten: Die linke übernimmt das Denken, Logik, Sprache und Zahlen. Die rechte ist für Bilder, Fantasie und Gefühle zuständig. Wenn beide Hirnhälften beteiligt sind, lernen wir leichter und können uns besser an das Gelernte erinnern. Effiziente Gedächtnistechniken machen sich diese Tatsache zunutze und verknüpfen begriffliches Denken mit Bildern und Geschichten.

> Kettenmethode/Geschichten-technik

Die zu lernenden Begriffe werden wie die Glieder einer Kette in der richtigen Reihenfolge aneinandergehängt und assoziativ mit leicht zu merkenden bildhaften Wörtern verknüpft. Die Ahnenreihe des Menschen zum Beispiel könnte man wie folgt verbinden: Ramapithecus (= Rama) – Australopithecus (= Australien) – Homo habilis (Habgier) – Homo erectus (= Erik mit „e“) – Homo sapiens (= Sapperlot)

Um sich die einzelnen Begriffe zu merken, schwenkt man nun mit seiner Aufmerksamkeit wie eine Kamera beim Filmen von einem Begriff zum nächsten.

Die Geschichtentechnik geht noch einen Schritt weiter und verknüpft die Begriffe zu einer Story – je lustiger und skurriler, desto besser.

> ABC-Technik/Merkwortmethode

Jedem Buchstaben des Alphabets wird in Gedanken ein Begriff zugeordnet (zum Beispiel A = Auto, B = Baum etc.). Beim Lernen verbindet man die wichtigen Begriffe mit diesen persönlichen Kennwörtern – und kann sie sich so in der richtigen Reihenfolge merken. Diese Methode funktioniert auch mit Zahlen, nur mit dem Unterschied, dass hier nicht Buchstaben, sondern Zahlen mit Kennwörtern verknüpft werden (z. B. 1 = Stock, 2 = Hose, 3 = Dreirad, 4 = Tisch, 5 = Finger etc.).

So kann man sich zum Beispiel die Kreiszahl Pi gut einprägen: 3,1415 = Dreirad, Stock, Tisch, Stock, Finger.

> Reime und Eselsbrücken

Reime sind für unser Gehirn besonders einprägsam. Kein Wunder, dass die meisten Eselsbrücken gereimt sind („333: bei Issos Keilere!“). Am besten merkt man sich selbst gereimte Eselsbrücken.

> Spielend leicht Vokabeln einprägen

Was tun, wenn es mit dem Vokabellernen partout nicht klappen will? Hier können Sie Ihr Kind unterstützen: Lassen Sie sich eine Liste der wichtigsten Vokabeln geben und fragen Sie diese immer wieder ab: beim Einkaufen, beim Spaziergang – ganz spontan, immer wieder, bis es sitzt. Und hier sind noch ein paar bewährte Tricks:

> Vokabel-Memory

Dafür brauchen Sie einen Stapel kleiner Karteikärtchen. Die eine Hälfte wird mit den deutschen Wörtern, die andere mit den fremdsprachigen Begriffen beschriftet und umgedreht auf den Tisch gelegt. Nun gilt es, die zueinander passenden Kärtchen zu finden. Wenn Ihr Kind fünf Paare gefunden hat, ist eine kleine Belohnung fällig.

> Üben durch Zuhören

Wer besser durch Zuhören lernt, kann seine Vokabeln mithilfe eines MP3-Players, CD-Spielers oder Computers üben. Dazu erst das deutsche Wort aufnehmen, nach einer Pause dann das fremdsprachige. Die Aufnahme kann sich Ihr Kind immer wieder und auch unterwegs anhören.

> Mit Bildern lernen

Unser Gedächtnis erinnert sich lieber an Bilder als an Worte. Deshalb hilft es – nicht nur beim Vokabellernen – wenn man sich zu den Begriffen Bilder vorstellt oder auch mal kleine Zeichnungen anfertigt.



> Clevere Methoden für Grammatik und Gedichte

Manchmal muss es etwas mehr sein. Wenn Ihr Kind sich nicht nur einzelne Begriffe oder Vokabeln, sondern komplizierte Regeln oder ganze Gedichte einprägen muss, braucht es ausgefeiltere Methoden. Auch hierfür haben wir erprobte Tipps:

> So lernt Ihr Kind Grammatikregeln ...

1. Die Regel aufmerksam lesen: Wie ist sie aufgebaut? Was ist ihr Inhalt? Worauf kommt es an? Welche Beispiele gibt es? Welche Ausnahmen gelten?
2. Erläuterungen mit den Beispielsätzen vergleichen.
3. Die Regel mit eigenen Worten erläutern.
4. Eigene Beispielsätze finden.
5. Zur Übung selbst den Lehrer spielen und anderen die Regel erklären.

> ... und so ein ganzes Gedicht

1. Den Text komplett durchlesen und überprüfen, ob der Inhalt verständlich ist; gegebenenfalls unbekannte Begriffe nachschlagen.
2. Die Handlung im Geiste rekapitulieren – als würde ein Film vor dem geistigen Auge ablaufen.
3. Den Inhalt mit eigenen Worten wiedergeben.
4. Überprüfen, ob der Inhalt richtig und in der korrekten Reihenfolge wiedergegeben wurde.
5. Den Text in Abschnitte gliedern.
6. Nun Abschnitt für Abschnitt und Satz für Satz auswendig lernen.
7. Mehrmals wiederholen. Schwierige Passagen auf einer Lernkarte oder einem Zettel notieren und an die Pinnwand heften.

> So klappt's auch mit Mathe

An Mathe scheiden sich die Geister. Die Zahlenlehre zählt zu den beliebtesten und zugleich zu den meistgehassten Schulfächern. Ob einem Mathe liegt, hat mit Begabung nicht viel zu tun – sondern mit der Bereitschaft, sich in die Thematik einzuarbeiten. Gerade bei Mathe ist es wichtig, am Ball zu bleiben, da die Inhalte kontinuierlich aufeinander aufbauen.

Mathe-Übungen verlieren ihren Schrecken, wenn man sie nach einem einfachen Schema strukturiert. Ob Gleichung oder Sachaufgabe, die meisten Übungen sind gleich aufgebaut: Sie enthalten einen Informationsteil und eine Problemstellung. Also sollte Ihr Kind die Aufgabe zunächst für sich in diese beiden Bestandteile gliedern – so wird sie klarer und übersichtlicher.

Die Lösung sollte Ihr Kind dann selbstständig, ohne Ihre Hilfe erarbeiten. Ganz wichtig: Streichen Sie Fehler an, aber korrigieren Sie sie nicht. Erklären Sie die Theorie, beantworten Sie Fragen, aber den Weg zur Lösung muss Ihr Kind selbst finden – nur so kommt es weiter. Starten Sie mit einfachen Übungen und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad nach und nach.



> Kreativität braucht Köpfchen

Je weiter Ihr Kind in der Schule kommt, desto mehr wird von ihm erwartet, dass es Aufgaben selbstständig löst und eigene Ideen entwickelt. Dabei helfen zwei Kreativtechniken, die Ihnen vielleicht aus dem Beruf vertraut sind: Mind Mapping und Brainstorming.

Dem Mind Mapping sind wir in Kapitel IV (siehe Seite 32) bereits begegnet – als einer Möglichkeit, Lernstoff zu strukturieren. Rund um ein zentrales Thema werden die einzelnen thematischen Aspekte wie die Äste eines Baumes gruppiert. Mit dieser Methode kann man nicht nur effizient lernen, sie hilft auch dabei, eigene Ideen

zu entwickeln. Und das macht auch noch Spaß. Denn Ihr Kind kann seiner Fantasie freien Lauf lassen und seine Ideenskizze mit Farben und Zeichnungen ausgestalten.

Eine andere Kreativtechnik eignet sich besonders für kleinere Gruppen. Wenn man allein über ein Thema nachdenkt, kann es ganz schön lange dauern, bis man eine Lösung gefunden hat. Beim Brainstorming („Gedankenwirbel“) dürfen alle ihre Ideen beitragen. Wichtigste Spielregeln: Das Brainstorming muss zeitlich begrenzt sein (30 Minuten). Keiner darf die Ideen der anderen kritisieren! Die Gruppe wählt einen Schriftführer, der die Beiträge festhält.



Links und Lesetipps

> Lernen allgemein

Burnett, Gary/Jarvis, Kay: So helfe ich meinem Kind beim Lernen: Kinder zu Hause motivieren und unterstützen. Mülheim an der Ruhr 2005

Endres, Wolfgang: So macht Lernen Spaß. Praktische Lerntipps für Schüler und Schülerinnen – 11 bis 16 Jahre. Weinheim und Basel 2004

Jansen, Fritz/Streit, Uta: Positiv lernen. Heidelberg 2006

Keller, Gustav: Lernen will gelernt sein. Ein Lerntraining für Schüler. Wiebelsheim 2003

> Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

Friedl, Johanna: Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen. Münster 2001

Götz, Barbara/Späth, Gabi: Ich bin stark! Selbstverteidigung für Mädchen. Würzburg 2002

Kaiser, Thomas: Das Wut-weg-Buch. Freiburg 2002

Kunz, Daniel/Freigang, Detlev: Was geht? Ein Buch nur für Jungs. München 2002

Palmer, Pat/Froehner, Melissa A.: Schüchtern? Ich doch nicht! Strategien zu mehr Selbstvertrauen. München 2002

> Konzentration und Entspannung

Thorbrietz, Petra/Miketta, Gaby (Hrsg.): Konzentration: Wie Eltern ihr Kind unterstützen können. München 2007

Friedrich, Volker & Sabine: Entspannung für Kinder. Mit Audio-CD. Reinbek 2002

> Links zum Thema Bildung und Lernen

www.bildungsserver.de

www.elternwissen.com

www.familienhandbuch.de

www.lernen-heute.de

www.lernklick.de

www.nachhilfe.de

www.studienkreis.de

Viele gute Gründe für den Studienkreis

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Das Unternehmen bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schüler aller Klassen und Schularten. Mit seinen bundesweit rund 1.000 Schulen gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe.

Ihre Vorteile im Überblick

- > Individuelle Förderung
- > Langfristiger Lernerfolg
- > Nachgewiesene Wirksamkeit
- > Lernen in Wohlfühlatmosphäre
- > TÜV-geprüfte Qualität in über 600 Standorten
- > Qualifizierte und engagierte Lehrkräfte
- > Passgenaue Angebote



Weitere Informationen zu den Leistungen des Studienkreises gibt es unter

www.studienkreis.de

oder gebührenfrei unter der Rufnummer

0800 111 12 12