



# Lernen

## 1. Schwierigkeiten mit dem Lernen

Kinder und Jugendliche müssen auch ausserhalb der Schule lernen. Sei es das Lernen von Fremdwörtern, wichtigen Ereignissen und Inhalten oder das Merken und Beherrschen von Rechnungsprozessen. Einigen Kindern bereitet dies aus unterschiedlichen Gründen grosse Mühe. Misserfolge in der Schule sind nicht immer eine Folge ungenügender Eignung oder mangelnder Intelligenz. Häufig liegt es auch an falschen Lernmethoden und Arbeitstechniken.

## 2. Wie zeigen sich Probleme beim Lernen

Das Kind

- hat Mühe, den Lerninhalt aufzuteilen und zu planen
- nimmt sich zu viel vor
- lernt stundenlang alleine im Zimmer
- schiebt das Lernen oft auf den Abend vor der Prüfung heraus
- zeigt Gefühle der Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Angst und Ärger
- verliert die Motivation
- passt auch im Unterricht nicht mehr gut auf
- geht planlos an den zu lernenden Stoff heran

## 3. Welche Rahmenbedingungen helfen bei Problemen mit dem Lernen

### Allgemein

- immer an der gleichen Stelle im Tagesablauf lernen (Abmachungen treffen; Plan erstellen)
- immer am gleichen Arbeitsplatz lernen
- bequemer, ordentlicher und genügend beleuchteter Arbeitsplatz
- Ablenkungsmöglichkeiten vermindern (Tisch leer räumen, elektronische Geräte ausschalten, Ruhe gewährleisten und Fensterplatz vermeiden)
- auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten

### Prüfungsvorbereitung

- Vorbereitung auf mehrere Tage verteilen
- anfänglich alles durchlesen und sicherstellen, ob alles verständlich ist (sonst beim Lehrer oder bei Schulkollegen nachfragen)
- mit einfachen Lerninhalten beginnen
- Pausen einlegen
  - Lernphasen von max. 20 Minuten
  - nach einzelnen Lernabschnitten jeweils eine 5 Minutenpause
  - nach zwei Lernphasen eine grössere Pause von 20-30 Minuten
- Bewegungspausen einlegen
- Reihenfolge des Lerninhaltes variieren
- rechtzeitiges und regelmässiges Wiederholen, je früher desto besser
- zunächst das Gelernte vom Vortag auffrischen, bevor weitergegangen wird

- am Ende der Woche nur Wiederholen, nichts Neues dazulernen
- sich überlegen, was die Lehrperson bei der Prüfung fragen könnte

#### 4. Tipps zum Üben für Schüler und Schülerinnen:

Wähle 1-2 Tipps aus, wende diese mindestens einen Monat lang an und ziehe danach Bilanz:

**Aufteilen und Pausen machen:** Lernstoff in kleine Portionen aufteilen und auf mehrere Tage verteilen. Wenn du etwas lernst, mach Pausen, damit sich das Gelernte setzen kann.

**Abwechslung der Lerninhalte** während einer Lerntages (z.B. Rechnen, Schreiben und Geschichte). Nie verschiedene Sprachen direkt nacheinander lernen.

**Gruppen:** Mit anderen Schülern den Lerninhalt diskutieren und sich gegenseitig abfragen.

**Auswendiglernen:** Beim Auswendiglernen nehme ich nur wenig aufs Mal, aber ich wiederhole es jeden Tag.

**Lernspaziergang:** Manche Kinder lernen besser mit Bewegung. Nimm das Buch und spaziere in der Wohnung herum, während du lernst.

**Wiederholen mit Bild:** Zeichne zu deinen Informationen Bilder dazu. Beispielsweise bei neuen Wörtern im Französisch das passende Bild dazu zeichnen.

**Lernplakat:** Du schreibst das Wichtigste aus deinem Lernstoff auf ein Lernplakat und hängst es so auf, dass du es täglich mehrmals siehst. Dann liest du halblaut vor, was du geschrieben hast.

**Mehrmals wiederholen:** Wenn du etwas durchgelesen oder gehört und verstanden hast, wiederhole es: nach 20 Minuten/am selben Tag noch einmal/ nach einem Tag/ nach 3 Tagen/ nach einer Woche/ nach einem Monat.

**Wiederholen mit Stimme:** Lies deine Arbeitsblätter, die du lernen sollst, mit halblauter Stimme in schriftdeutscher Sprache vor. Erkläre z.B. deinem Teddy die Zusammenhänge dieses Textes.

**Wiederholen mit Tonband:** Du sprichst die Wörter oder Rechnungen auf eine Kassette und machst eine Pause, in der du die Antwort sagen kannst. Nach der Pause sprichst du auch die Antwort aufs Band, so kannst du dich kontrollieren.

**Eselsbrücken:** Manchmal gibt es Verse oder Bilder, die dir helfen, etwas zu behalten:

**Norden, Osten, Süden, Westen**  
**nie ohne Seife waschen.**

**Zettelbox:** Eine längliche Schachtel in 5 Fächer einteilen. Notizkärtchen aus Zeichnungspapier zurechtschneiden, damit sie in die Fächer passen. Auf die Vorderseite wird die Aufgabe oder das deutsche Wort geschrieben und auf die Rückseite die Lösung der Aufgabe oder das Wort in der Fremdsprache. Das erste Fach wird anfänglich mit ca. 5-10 Kärtchen gefüllt. Diese Kärtchen werden geübt. Am nächsten Tag werden zuerst alle Kärtchen repetiert. Jedes richtig beantwortete Kärtchen rutscht ein Fach weiter. Die anderen bleiben in ihrem Fach. Dann werden im ersten Fach so viele neue Kärtchen ergänzt und geübt, bis es wieder 5-10 sind. Nun wird jeden Tag zuerst repetiert, dann neuer Stoff ergänzt. Wenn die Kärtchen im Fach 5 sind, werden sie nur noch einmal pro Woche kontrolliert. Sobald etwas nicht gewusst wird, kommt es zurück ins Fach 1.

Für Kurztrainings von täglich ein paar Minuten sehr gut geeignet.

Viel Erfolg!

Quellen:

- Buch „Effektiv Denken – effektiv Lernen“ von Fabian Grolimund
- Elternleitfaden zum Lösen von Hausaufgabenprobleme von Döpfner, Schürmann und Frölich
- Ratgeber „Mit Kindern lernen – Konkrete Strategien für Eltern“ von Fabian Grolimund
- Fit4fun – Broschüre für Eltern vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel