

Unsere Schulpsychologin, *Frau Carola Rudrof* hat für Sie einige Tipps zusammengestellt, die weiterhelfen können:

- Schaffen Sie eine möglichst gute Lernumgebung und Lernatmosphäre. Kinder halten sich zum Hausaufgabenmachen und Lernen am liebsten dort auf, wo jemand in der Nähe ist. Manche haben auch nicht die Möglichkeit in einem eigenen Zimmer zu arbeiten. Deshalb achten Sie bitte darauf, dass es im Raum weder zu kalt noch zu warm ist und zwischenzeitlich gelüftet wird.
- Störungen von außen sind möglichst zu minimieren: Der Fernseher ist beim Lernen aus! Ebenso sollte keine laute bzw. ablenkende Musik gespielt werden. Vielleicht können Geschwister, die ablenken, sich für eine Zeit lang woanders aufhalten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zu oft und zu lange Fernsehen schaut, Computer spielt oder ähnliches. Ebenso sind entsprechende Zeitabstände zwischen dem Lernen und der Beschäftigung mit den Medien einzuhalten: vor und nach dem Lernen mindestens eine halbe Stunde warten (sonst ist das Gelernte wieder „gelöscht“).
- Zwischen dem Lernen sollten Pausen eingelegt werden, in denen man sich bewegt, ausreichend trinkt, eine Kleinigkeit isst oder Musik hört. Lernfähigkeit und Leistungshochs bzw. -tiefs sind individuell. Generell gilt: Solange man „gut“ arbeiten kann, sollte man nicht gezwungenermaßen pausieren, wenn aber nichts mehr geht, sollte auch man nicht zwingend weitermachen, sondern Pausen einlegen. Empfohlen wird nach einer Arbeitszeit von etwa 20 Minuten eine Pause von 5 Minuten, nach 60 Minuten eine Pause von 15 Minuten.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind eine gewisse Lernstruktur entwickeln. Dazu gehören ordentliches und übersichtliches Arbeiten genauso wie das Bereithalten des notwendigen Arbeitsmaterials. Regelmäßiges und rechtzeitiges Lernen ist Voraussetzung für Erfolg. Nutzen Sie z.B. die „Kraft des Weckers“: ein Küchenwecker wird eingestellt (auf 10 oder 15 Minuten) und während dieser Zeit wird zuverlässig geübt (z.B. mit Hilfe einer Lernkartei oder Lernbox) oder laut gelesen. Wichtiger Lernstoff sollte nochmals notiert und evtl. gut sichtbar aufgehängt werden (z.B. auf Lernpostern oder Merktzetteln) und immer wieder (laut) gelesen werden. Abschließend sollte Wissensstoff nicht nur mündlich, sondern auch schriftlich wiedergegeben werden.
- Hängen Sie einen Terminkalender auf, wo die Termine für Abfragen notiert werden. Ein zu knappes Lernen vor Schulaufgaben sollte vermieden werden. Seien Sie gewiss: Was über mehrere Tage behalten wird, das weiß man sicher!
- Wissen Sie vielleicht selbst noch „Eselsbrücken“ oder Merksprüche, die Ihrem Kind helfen könnten? Überlegen Sie mit Ihrem Kind, mit was (mit welchen Bildern) das Gelernte verknüpft werden könnte (eigene Erlebnisse/Erfahrungen, Gerüche, Farben, Gefühle...).
- Gelerntes sollte möglichst über viele „Kanäle“ (sehen, hören, sprechen, fühlen, bewegen) aufgenommen werden: Bitte Lernstoff nicht nur leise durchlesen, sondern auch laut vorsprechen, aufschreiben oder in die Luft schreiben, beim Lernen (z.B. Gedicht lernen) langsam gehen und rhythmisch sprechen, Bilder zu Begriffen zeichnen usw. .
- Ähnlicher Lernstoff sollte nicht hintereinander gelernt werden. Besser ist ein Abwechseln der Fächer, z.B. Deutsch – Mathe – Englisch. Nie kurz vor einer Abfrage

noch versuchen neuen Lernstoff aufzunehmen! Dadurch wird das Gedächtnis blockiert und das früher Gelernte kann nicht oder nur teilweise abgerufen werden.

- Seien Sie selbst mal „Schüler“ und lassen Sie sich von Ihrem Kind Lernstoff erklären. Vielleicht haben Sie eine Tafel oder eine Flipchart daheim, worauf Wichtiges geschrieben werden kann.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es (umfassend) gelernt hat, auch wenn der Erfolg nicht so ausfallen sollte, wie Sie es sich gewünscht hätten. Überlegen Sie gemeinsam Gründe für den fehlenden Erfolg: War der Druck zu groß? Hemmen Angstgefühle? Lebt Ihr Kind in einer belastenden Situation? Besteht vielleicht eine Teilleistungsschwäche? Wurde falsch gelernt? ...
- Und schließlich: Wenn Sie sich Zeit nehmen können, dann nehmen sie sich diese für Ihr Kind. Essen Sie (zumindest einmal am Tag) gemeinsam, gehen Sie spazieren, machen Sie im Sommer mal ein Picknick oder Spiele. Interessieren Sie sich für die Freizeitbeschäftigungen Ihres Kindes, auch für den Freundeskreis und haben Sie ein „offenes Ohr“ für Anliegen, lassen Sie aber auch nicht alles zu, was vielleicht nicht gut für Ihr Kind ist.

Schule, Lernen und Erfolg sind wichtig, aber nicht alles!
Vertrautheit und Verbundenheit, Zuverlässigkeit und Geborgenheit in der Familie sind ebenso wichtig für ein erfolgreiches Leben!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihrem Kind alles Gute und viel Erfolg!

Carola Rudrof,
Schulpsychologin

Susanne Bonora
Konrektorin

Norbert Renner
Rektor