

Lernen mit Erfolg

Ratgeber
für Schüler und ihre Eltern



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE
Centre de psychologie et d'orientation scolaires

Mariette Schlammes

Lernen mit Erfolg

**Ratgeber
für Schüler und ihre Eltern**

Einleitung

Die vorliegende Broschüre versucht in kurzer Form, die wichtigsten Schwerpunkte beim schulischen Lernen aufzugreifen sowie den Schülern und ihren Eltern Anregungen und praktische Hilfe anzubieten. Darüber hinaus zeigt sie Verbesserungsvorschläge und Lösungsmöglichkeiten für Problemsituationen in der täglichen Schulpraxis. Ziel dieser Broschüre ist es, die Schüler unterstützend zu begleiten, damit sie durch geeignete Lernstrategien eine zufriedenstellende Arbeitsleistung und die angestrebten Lernziele erreichen. Außerdem versucht sie, durch konkrete Lerntipps den Schülern mehr Freude am Lernen zu vermitteln.

Die Broschüre ist so aufgebaut, dass der Leser anhand von Erklärungen zu den jeweiligen Themenbereichen ein Verständnis für die Komplexität von Lernprozessen entwickeln kann. Am Schluss jedes Kapitels sind die wichtigsten lernpsychologischen Punkte in Form von Merksätzen für die Schüler zusammengefasst. Damit ist ein besseres Behalten des in geraffter Form dargestellten Inhalts beabsichtigt. Die für die meisten Merksätze verwendete Befehlsform ist selbstverständlich nicht als Befehl, Belehrung oder Ermahnung zu deuten. Im Gegenteil, die Merksätze sind als erprobte und bewährte Vorschläge und gut gemeinte Ratschläge zu verstehen, die es dem Schüler erlauben, die eigene erstellte Lernstrategie zu überdenken, zu vergleichen und gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen oder neue Punkte einzuplanen, um so seinen persönlichen Lernstil aufzubauen.

Mariette SCHLAMMES

Dipl.-Psychologin

Dipl.-Heilpädagogin

Inhaltsverzeichnis

Bedeutung des Lernens

- Was heißt Lernen? 5
- Das Gedächtnis 6
- Schulisches Lernen 7
- Lebenslanges Lernen 13
- Vom Sinn allen Lernens 14
- 15

Wovon hängt die schulische Leistung ab?

- Intelligenz 17
- Motivation 18
- Konzentration 21
- Optimal lernen im Schulalltag 25
- 30

Die Rolle der Eltern

- Was können Eltern tun, um das seelische Wohlbefinden und die Schulleistung ihres Kindes zu fördern? 45
- 46

Was tun bei Problemen?

- Was tun, wenn Probleme beim Lernen entstehen? 48
- Nachhilfe 49
- 51
- Schlusswort 52



Bedeutung des Lernens

WAS HEIßT LERNEN?

Sicher hast du dir schon Gedanken über das Lernen gemacht und versucht, eine Erklärung für diesen Begriff zu finden. Lernen ist ein Vorgang, den man nicht beobachten kann. Man kann Lernen aus Verhaltensweisen oder Leistungsformen erschließen, die man beobachten kann.

Lernen durch Wahrnehmungen

Der Mensch lernt von Geburt an und zwar durch Wahrnehmungen (Wahrnehmung = Funktion des Organismus, auf Grund derer er Informationen aus der Außenwelt aufnimmt, die er durch Sinneseindrücke wie z.B. Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen bekommt,

und ihnen eine Bedeutung gibt). Da aber die unzähligen Reize oder Sinneseindrücke nicht alle aufgenommen und interpretiert werden können, findet eine Wahrnehmungsselektion statt.

Lernen durch Umfeld und Entwicklung

Damit der Mensch sich in seiner Umwelt, an die er sich ständig anpassen muss (z. B. klimatische Bedingungen, Ernährungsgewohnheiten), zurecht finden kann, lernt er sich auch an das Verhalten der Menschen dieser Umwelt anzupassen. So lernt er körperliche Bedürfnisse befriedigen (z.B. Hunger und Durst stillen), er lernt eine bestimmte Sprache und eine bestimmte Kultur kennen und übernehmen, er lernt Handlungen ausführen, die zu dieser Umwelt gehören,

er lernt Gefahrensituationen einschätzen und vermeiden. Durch die Ausübung eines Berufes lernt er selbstständig zu werden, er lernt soziale Kontakte herzustellen und zu pflegen (Verwandte, Freunde, Kollegen, usw.) und so lernt er sich zu entfalten und immer weiterzuentwickeln. Dabei spielen biologische und psychologische Faktoren, Umfeld und Erziehung eine große Rolle und ganz besonders das Gehirn und seine Funktionsweise.

DAS GEDÄCHTNIS

Ein wesentlicher Faktor der Gehirntätigkeit beim Lernen ist das Gedächtnis. Das Gedächtnis ist unser Erinnerungsvermögen. Es steht in engem Zusammenhang mit dem Lernen, da es die Funktion hat:

1. einzuprägen (d.h. aufzunehmen)
2. zu behalten (d.h. zu speichern)
3. zu reproduzieren (d.h. abzurufen und für Anwendung verfügbar zu machen).

Lernen ohne Gedächtnis ist nicht möglich. Das Gedächtnis, bei dem verschiedene biochemische Vorgänge beteiligt sind, befähigt uns in neuen Lernsituationen auf Gelerntes zurückzugreifen und darauf aufzubauen. Auf diese Weise wird das Gelernte ständig verarbeitet, wenn wir Neuem begegnen.

Wie funktioniert das Gedächtnis?

Aus der Alltagserfahrung wissen wir, dass wir manche Dinge schnell vergessen und andere ganz lang behalten. Vergessen gehört zum menschlichen Alltag und es ist nicht möglich, dass der Mensch alles behält. Auch beim Lernen wird Erlerntes immer wieder vergessen, was aber nicht besorgniserregend sein soll, denn

vorübergehendes Vergessen steht nicht im Widerspruch zum Lernerfolg. Wie lässt sich das erklären?

Bei der Funktionsweise des Gedächtnisses unterscheiden wir zwischen drei Speichern, die eine Information durchlaufen muss, damit sie dauerhaft behalten wird.

Funktionsweise des Gedächtnisses

• **Der Sensorische Speicher (Ultrakurzzeit-Gedächtnis)**

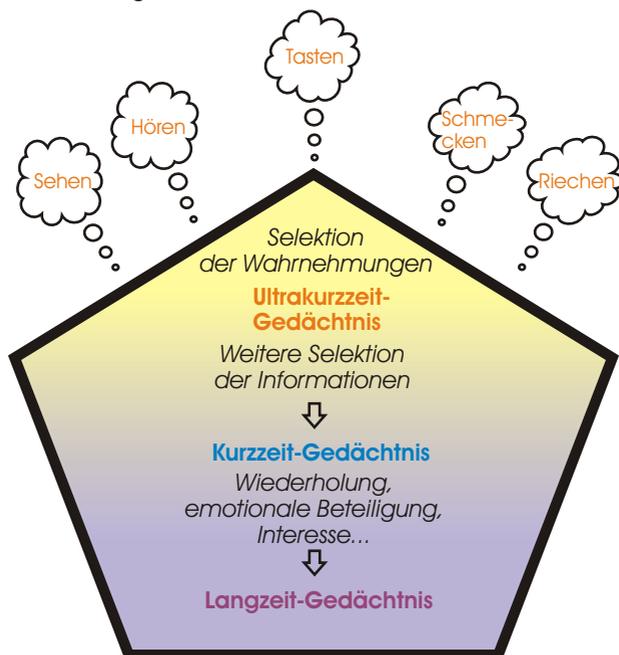
Die Informationen, die wir über die Sinne aufnehmen, gelangen zuerst in den sogenannten Sensorischen Speicher, wo sie c.a. eine Viertelsekunde verfügbar sind. Das Gedächtnis filtert

diese Informationen und arbeitet dabei sehr selektiv. Der größte Teil der Informationen aus dem Sensorischen Speicher wird nicht behalten und kommt nicht in den Kurzzeitspeicher.

• **Der Kurzzeitspeicher (Kurzzeit-Gedächtnis)**

In den Kurzzeitspeicher gelangt das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten (Dauer der Information im Kurzzeitspeicher: mehrere Minuten). Hier findet eine weitere Selektion und Interpretation der Information statt. Bei Überlagerung des Informationsmaterials (z.B. durch zu große Mengen, Ähnlichkeit und Gleichzeitigkeit von In-

formationen) kann es zu Interferenzen kommen, wodurch der größte Teil des Vergessens im Kurzzeitgedächtnis entsteht. Die Information ist noch nicht fest gespeichert. Durch Wiederholen kann die Information doch bis zu einem gewissen Grad festgehalten werden.



• **Der Langzeitspeicher (Langzeit-Gedächtnis)**

Damit die Information von da aus in den Langzeitspeicher gelangt und somit gelernt wird (Dauer der Information im Langzeitspeicher: Jahre), muss sie weiterverarbeitet werden. Hier können neue Informationen die schon gespeicherten überlagern, die dann manch-

mal schwer zugänglich und nicht jederzeit abrufbar, jedoch nicht vergessen sind. Auf dem Weg ins Langzeitgedächtnis spielen Wiederholung, Interesse am Lerngegenstand und emotionale Beteiligung eine wichtige Rolle.

Das emotionale Gedächtnis

Neben dem semantischen Gedächtnis, in dem die Lerninhalte (Wissen) gespeichert werden, gibt es noch ein Gedächtnis, dessen Inhalte an Emotionen (positive und negative Gefühle) geknüpft sind, das sogenannte emotionale Gedächtnis.

Das, was in beiden Gedächtnisarten gespeichert ist, wird am besten behalten. Allgemein kann man sagen, dass, je mehr man innerlich (emotional) an einem Lerngegenstand beteiligt ist und je mehr er uns bedeutet, umso größer ist das Behalten davon. Auch das allgemeine Lernklima und die innere Ausgeglichenheit können das Behalten fördern und erleichtern,

umgekehrt aber auch hemmen oder bremsen. Damit eine Information gezielt in den Langzeitspeicher gelangt, muss sie die Selektion passieren, mit der das Gedächtnis den Übergang zwischen den einzelnen Speichern filtert. Beim Lernen geht es darum, Informationen in das Langzeitgedächtnis aufzunehmen.

Lernarten

Es gibt zwei grundlegende Lernarten:

- das **Assoziationslernen (Faktenlernen)** und
- das **Verständnislernen (Verarbeitungslernen)**

Die vorher beschriebene Gedächtnisstrategie ist wesentlich für das **Assoziationslernen** (z.B. Auswendiglernen von Vokabeln, geschichtliche Ereignisse und Jahreszahlen, geographische Gegebenheiten, Regeln, Formeln). Diese Lernart wird auch noch als mechanisches Lernen bezeichnet. Dadurch erwirbt man Lerninhalte, die dann eine Grundvoraussetzung sind für das tiefere Verständnis von komplexen Zusammenhängen.

Für die andere Lernart, das **Verständnislernen**, steht das Verarbeiten des Lerninhalts im Mittelpunkt. Die hierfür angewandte Gedächtnisstrategie (Elaboration) bezieht sich auf das Verständnis und Lernen von komplexen Sachverhalten und ihren Zusammenhängen (z.B. Verständnis eines geschrie-

benen oder mündlichen Textes, Bedeutung der Begriffe erfassen). Hierbei geht es um das, was der Lernende mit der Information tut, wie sehr er sie geistig bearbeitet und verarbeitet, sich also gedanklich intensiv damit beschäftigt.

Für das Verarbeiten ist die Strukturierung des Lerninhalts eine wirksame Methode. Auch das Mitschreiben von Schlüsselbegriffen oder sonstigen wesentlichen Inhalten, die in Verbindung mit dem stehen, was man bereits kennt und daher relevant sind, eignet sich dafür. Es geht hier darum, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und zu trennen. Auch Unterstreichen oder farbliche Markierung von Wesentlichem ist sehr hilfreich und effektiv.

Verschiedene Lerntypen

Beim Lernverhalten kann man zwischen verschiedenen Lerntypen unterscheiden. Da beim Lernen und Behalten besonders das Sehen, Hören, Schreiben und Fühlen ausschlaggebend sind, ist es für den Einzelnen vorteilhaft herauszufinden, welches Sinnesorgan er bevorzugt benutzt, was dann sein bester Lernkanal ist. Er kann dies beim Lernen günstig einsetzen, z.B.:

- **Der auditive Lerntyp**

Es gibt Menschen, die am besten lernen, wenn sie den Lernstoff hören können (auditiver Lerntyp). Etwas laut

lesen oder vorgelesen bekommen (auch auf Kassette) ist in dem Fall eine hilfreiche Erinnerungsstütze.

- **Der visuelle Lerntyp**

Andere Menschen erinnern sich gut an das, was sie gesehen haben und können diese Bilder leicht wieder ins Gedächtnis zurückrufen (visueller Lerntyp). Für sie ist es einfacher, sich Bilder, Skizzen, Illustrationen, graphische Darstellungen, Wortbilder (lesen), optische Zeichen wie Notizen oder mehrfarbige Markierungen sowie

die optische Struktur des Lernstoffes einzuprägen. Da sind sogenannte „Mind Maps“ (Mind Mapping = eine von Tony Buzan entwickelte Methode mit Hilfe derer, Ideen graphisch oder bildhaft dargestellt werden und so ein klareres Strukturieren und besseres Behalten erzielt werden sollen) und Lernkarten vorteilhaft einzusetzen.

- **Der kinästhetische Lerntyp**

Wieder andere Menschen behalten besser durch praktisches Tun. Da das Schreiben eine manuelle Tätigkeit ist und eine Bewegung oder Geste begreift, spricht man vom kinästhetischen Lerntyp oder Schreibtyp. Diese

Menschen prägen sich leicht etwas ein, was mit Bewegungen oder Gesten begleitet ist. Sie lernen z.B. auch gut, wenn sie sich bewegen, wie beim Spazieren oder beim Hin- und Hergehen im Zimmer.

- **Kombination**

Meistens geschieht das Lernen durch eine Kombination der verschiedenen Wahrnehmungsvarianten. Deshalb wer-

den auch im Unterricht verschiedene Methoden eingesetzt, um so die einzelnen Lerntypen anzusprechen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass es vorteilhaft ist, seinen Lernstil nach seinem individuellen Lerntyp auszurichten und intensiv einzusetzen. Darüber hinaus sollte man ihn aber auch mit anderen Sinnesorganen kombinieren, um möglichst viele Lernkanäle zu aktivieren und so das Lernen zu vereinfachen.

LERNEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT
UND SCHWER SEIN,
DU KANNST ES LERNEN

Wie wir sehen, ist Lernen ein sehr komplexer und weitreichender Begriff. Wir lernen außerhalb und innerhalb der Schule. So lernen wir in verschiedenen Lernsituationen, z.B. durch Erfahrung, Einsicht, Probieren, Experimentieren, Unterricht und Lehre.

Was bedeutet schulisches Lernen?

Das schulische Lernen ist ein mehr oder weniger breiter Teilbereich des Lernens überhaupt. Es umfasst den Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten sowie das Verstehen von Konzepten und trägt somit zur Erweiterung unseres Wissens,

Verstehens und Könnens bei. Je mehr ein Lernstoff uns anspricht und wir innerlich, d.h. emotional daran beteiligt oder interessiert sind, umso besser können wir dessen Inhalt behalten.

Schule als Lebensraum:

soziale Beziehungen fördern und Werte vermitteln

Schulisches Lernen vollzieht sich hauptsächlich in der Schule, die als Bildungsstätte zugleich auch ein wichtiger Lebensraum ist. Schüler und Schülerinnen von verschiedener Herkunft und aus unterschiedlichen individuellen, familiären, kulturellen und ethnischen Situationen verbringen in der Schule viel Zeit miteinander. Sie lernen miteinander und voneinander. Hier bietet sich eine spezielle Chance, die **sozialen Beziehungen** so zu fördern, dass Vorurteile abgebaut, gegenseitige Wertschätzung und Res-

pekt, Toleranz, Kooperation, Hilfsbereitschaft und Verantwortung geübt und gelebt werden. Von solchen Werten geprägte Verhaltensformen im zwischenmenschlichen Bereich sind eine Grundbedingung für emotionale Sicherheit des Einzelnen. Außerdem tragen sie zur Selbstachtung bei, steigern Selbstwertgefühl und seelisches Wohlbefinden. Dadurch wird das emotionale Klima der Gruppe bereichert, was wiederum förderlich für das Lernen des einzelnen Schülers ist.

Wir werden in den nächsten Kapiteln näher auf die verschiedenen Faktoren, die das Lernen und die Schulleistung beeinflussen, eingehen. Außerdem zeigen wir Möglichkeiten auf, wie wir effizientes Lernen optimal gestalten können.

Aus der Lernpsychologie kennen wir eine Reihe von Forschungsergebnissen, die uns deutlich zeigen, dass Lernen gelernt werden kann.

LEBENSLANGES LERNEN

(Lifelong Learning)

Die Vermehrung des Wissens geht immer schneller vonstatten und umfasst immer weitere Bereiche. Da der Mensch während seiner ganzen Entwicklung immer und überall lernt, bedeutet das auch, dass wir uns aus der sich ständig vergrößernden Menge von Erkenntnissen, Fakten, Daten und Forschungsergebnissen das für uns Wichtige aneignen.

Die Schule gibt uns eine Ausstattung von Wissen (Wissensgrundlage) und ermöglicht uns eine eventuelle Spezialisierung in einem oder mehreren Bereichen. Sie soll uns aber auch befähigen, das Erlernen von neuem Wissen lebenslang weiterzuführen. Deshalb ist es

wichtig, dass wir neugierig und aufgeschlossen bleiben, um uns stets neues Wissen anzueignen. Konkret kann das geschehen z.B. durch Lesen, Weiterbildungskurse, Vorträge, Radio- und Fernsehsendungen, Internetrecherchen, Diskussionen.

**BLEIBE NEUGIERIG
UND AUFGESCHLOSSEN,
UM STETS NEUES WISSEN
ZU ERWERBEN.**

VOM SINN ALLEN LERNENS

Zum Abschluss dieses Kapitels möchten wir uns der Frage zuwenden, warum der Mensch lernt. Darauf gibt es verschiedene Antworten.

Aus den vorherigen Erklärungen kannst du ersehen, dass der Mensch einerseits auf das Lernen angewiesen ist und daher aus einer Notwendigkeit und einem Bedürfnis heraus lernt, andererseits aber auch aus Interesse und Aufgabe.

Unsere inneren Fähigkeiten aufbauen

Lernen ist nicht nur eine Ansammlung von Wissen. Durch unsere Kenntnisse erwerben wir zwar neue oder verbessern unsere Verhaltens- und Leistungsformen, insbesondere aber ändern bzw. verbessern wir unsere inneren Fähigkeiten und Kräfte (z.B.

seelische Funktionen des Denkens, Fühlens, Wertens, Wollens, usw.) sowie auch unsere Wissens- und Interessenbestände, die durch diese inneren Fähigkeiten und Kräfte aufgebaut werden.

Den Anforderungen gewachsen sein

Das angestrebte Ziel beim Lernen sollte sein, dem lernenden Menschen den Umgang mit sich und seinem Umfeld zu erleichtern, zu erweitern oder zu vertiefen, so dass er den Anforderungen besser gewachsen ist und sich besser verwirklichen kann. Nach einem

gelungenen Lernvorgang sollten gleiche, ähnliche oder neue Aufgaben besser gelöst werden können. Lernen bedeutet auch Verhaltens- oder Leistungsformen abbauen, die den Umgang mit sich und seinem Umfeld erschweren oder einengen.

Bildung: Ziel schulischen Lernens

Was das schulische Lernen anbelangt, so kann man als Grundgedanken pädagogischen Handelns den Begriff Bildung hervorheben und zwar Bildung sowohl

als Ziel wie als Prozess. Darüber hinaus ist Bildung ein Schlüsselbegriff für Chancengleichheit.

Bildung... nicht nur in der Schule

Obwohl der Bildungsbegriff an einen bestimmten Wissenserwerb gekoppelt ist, ist Bildung ein geistiges Geschehen und vollzieht sich im Innern des Menschen. Es ist nicht möglich Bildung als Prozess abzuschließen. Daher bleibt Bildung nicht beschränkt auf schulische Lerninhalte.

Bildung, die nach echter Menschlichkeit ausgerichtet ist und danach strebt, verwirklicht sich in dem verant-

wortlichen Handeln. Der Mensch sollte fähig sein, seine Sachkenntnisse kooperativ, tolerant und eigenverantwortlich einzusetzen.

Durch das Lernen nimmt der Mensch teil an der Kultur, d.h. an den geistigen und künstlerischen Ausdrucksformen, und schafft die Grundlagen, selbst aktiv im Kulturgeschehen mitzuwirken bzw. es gestalten zu helfen.

**BILDUNG...
EIN LEBENSLANGER
PROZESS**



Wovon hängt die schulische Leistung ab?

Neben den körperlichen Voraussetzungen gibt es, vom Schüler aus gesehen, andere wichtige Voraussetzungen oder Grundbedingungen, die seine Schulleistung beeinflussen. Diese verschiedenen Basisfaktoren stehen in engem Zusammenhang und wirken miteinander.

INTELLIGENZ

Was bedeutet Intelligenz?

Der Schulerfolg hängt wesentlich - aber nicht ausschließlich - von der Intelligenz ab. Damit bezeichnet man das geistige Potenzial eines Menschen, eine Anlage, die für uns bei der Bewältigung bzw. Lösung von neuen Situationen und Fragen bereit steht.

Intelligenz umfasst das Denken, Verstehen, Begreifen und die Urteilsfähigkeit eines Menschen. Es ist eine vorhandene Kapazität oder Leistungsfähigkeit, während die Schulnote z.B. der Ausdruck dieser Fähigkeit darstellt.

Intelligenz lässt sich nicht direkt beobachten, man kann sie aber aus Fakten

erschließen, z.B. daraus, wie schnell und treffend man eine Frage oder ein Problem lösen kann. Das Ganze hängt damit zusammen, wie wir unsere Informationen wahrnehmen, wie aufmerksam und konzentriert wir sein können, wie unser Gedächtnis funktioniert und wie präzise und schnell unsere Denkprozesse ablaufen. Um einen bestimmten Bildungsweg einzuschlagen, bedarf es eines gewissen Intelligenzniveaus.

Intelligenzfaktoren

Es gibt mehrere Intelligenzfaktoren (Begabungen), wie z.B.:

- **eine sprachliche Begabung** (Wortschatz, Wortflüssigkeit, Bilden und Anwenden von treffenden Begriffen, Wortstil, usw.)
- **eine mathematische Begabung** (logisches Denken, Kombinieren, korrekte Anwendung von Formeln und Regeln, usw.)
- **eine technische Begabung** (Verstehen der technischen Funktionsweise von Maschinen oder Apparaten, sich technische Abläufe vorstellen können, räumliches Denken, usw.)
- **eine praktische Begabung** (handwerkliche Geschicklichkeit, Sinn für das Praktische und Nützliche, praktische Urteilsfähigkeit, usw.)
- **eine künstlerische Begabung** (Sinn für kreative Tätigkeit auf dem Gebiet der darstellenden oder bildenden Kunst, Kunstwerke schaffen, Kunstgegenstände entwerfen, usw.)
- **eine musikalische Begabung** (Sinn für Melodik, Harmonik und Rhythmik, Fähigkeit zur musikalischen Gestaltung oder Vertonung von Texten, usw.)

Unterschiede in den Begabungen

In gleichen Lernsituationen kann man bei verschiedenen Menschen eine unterschiedliche geistige Leistungsfähigkeit feststellen und nicht alle Begabungen bei einem Menschen sind gleich stark ausgeprägt. Auch bei

Schülern gibt es Unterschiede in den einzelnen Begabungen. So kann beispielsweise eine Begabungsstärke - oder -schwäche in einzelnen Teilbereichen oder im allgemeinen vorhanden sein.

ES LIEGT VIEL AN DIR SELBST,
WIE DU DEINE
INTELLEKTUELLEN FÄHIGKEITEN
UMSETZT

Einsetzen der Leistungsfähigkeit

Intelligenz lässt sich anhand von Intelligenztests messen und so kann ein Intelligenzquotient (IQ) berechnet werden. Ein hoher Intelligenzquotient ist aber kein Garantieschein für den Schulerfolg. Einem Schüler kann man nicht schon deshalb eine gute Note geben, weil er sehr intelligent ist, sondern ausschlaggebend ist, wie er diese Leistungsfähigkeit einsetzt. Dazu gehören Motivation, Konzentration, Ausdauer, Fleiß, Bereitschaft sich anzustrengen, und eine geeignete Lernstrategie. Auf diese Weise kann er den Lernstoff verarbeiten und sich eine breite Wissensbasis aneignen, denn in vielen Fällen ist Schulversagen nicht auf mangelhafte Intelligenz zurückzuführen. Man kann manchmal feststellen, dass

sehr intelligente Schüler sich nicht genug bemühen, eine geeignete Lerntechnik zu entwickeln. Da ihnen in der Primärschule alles ohne Anstrengung gelang, unterschätzen sie oft den umfangreichen Lernstoff in der Sekundarschule, wo mehr Sachwissen vermittelt wird. In der Prüfung werden neben dem Verständnis auch die Fertigkeiten beim Anwenden der gelernten Lösungsmöglichkeiten geprüft (Beispiel: genau festgelegte Regeln in Mathematik, Grammatik, und Rechtschreibung). Umgekehrt kann auch eine effiziente Arbeitshaltung und Fleiß einzelne Begabungsschwächen bei einem Schüler bis zu einem gewissen Grad wettmachen.

Emotionale Intelligenz

Neben den kognitiven Faktoren der Intelligenz, wird heute auch der emotionale Aspekt der Intelligenz hervorgehoben. Man verwendet dafür den von Daniel Goleman geprägten Begriff: emotionale Intelligenz. Dabei geht es um die Fähigkeit eines Menschen, intelligent mit den eigenen Gefühlen und den Empfindungen anderer Menschen umzugehen (Einfühlungsvermögen). Eine solche Haltung im zwischenmenschlichen Kontakt ist jederzeit wertvoll und

bereichernd. Sie erweist sich als sehr nützlich, besonders bei einer Meinungsverschiedenheit, um die Gefühle des Mitmenschen nicht zu verletzen.

Diese soziale Persönlichkeitseigenschaft (soziale Kompetenz) spielt auch eine wichtige Rolle in Arbeitsgruppen, wo es hilfreich ist, seine eigenen Gefühle und die seiner Mitarbeiter wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Emotionale Intelligenz hilft Beziehungen knüpfen und trägt somit zur sozialen Integration bei.

Einsetzen der Leistungsfähigkeit

Intelligenz lässt sich anhand von Intelligenztests messen und so kann ein Intelligenzquotient (IQ) berechnet werden. Ein hoher Intelligenzquotient ist aber kein Garantieschein für den Schulerfolg. Einem Schüler kann man nicht schon deshalb eine gute Note geben, weil er sehr intelligent ist, sondern ausschlaggebend ist, wie er diese Leistungsfähigkeit einsetzt. Dazu gehören Motivation, Konzentration, Ausdauer, Fleiß, Bereitschaft sich anzustrengen, und eine geeignete Lernstrategie. Auf diese Weise kann er den Lernstoff verarbeiten und sich eine breite Wissensbasis aneignen, denn in vielen Fällen ist Schulversagen nicht auf mangelhafte Intelligenz zurückzuführen. Man kann manchmal feststellen, dass

sehr intelligente Schüler sich nicht genug bemühen, eine geeignete Lerntechnik zu entwickeln. Da ihnen in der Primärschule alles ohne Anstrengung gelang, unterschätzen sie oft den umfangreichen Lernstoff in der Sekundarschule, wo mehr Sachwissen vermittelt wird. In der Prüfung werden neben dem Verständnis auch die Fertigkeiten beim Anwenden der gelernten Lösungsmöglichkeiten geprüft (Beispiel: genau festgelegte Regeln in Mathematik, Grammatik, und Rechtschreibung). Umgekehrt kann auch eine effiziente Arbeitshaltung und Fleiß einzelne Begabungsschwächen bei einem Schüler bis zu einem gewissen Grad wettmachen.

Emotionale Intelligenz

Neben den kognitiven Faktoren der Intelligenz, wird heute auch der emotionale Aspekt der Intelligenz hervorgehoben. Man verwendet dafür den von Daniel Goleman geprägten Begriff: emotionale Intelligenz. Dabei geht es um die Fähigkeit eines Menschen, intelligent mit den eigenen Gefühlen und den Empfindungen anderer Menschen umzugehen (Einfühlungsvermögen). Eine solche Haltung im zwischenmenschlichen Kontakt ist jederzeit wertvoll und

bereichernd. Sie erweist sich als sehr nützlich, besonders bei einer Meinungsverschiedenheit, um die Gefühle des Mitmenschen nicht zu verletzen.

Diese soziale Persönlichkeitseigenschaft (soziale Kompetenz) spielt auch eine wichtige Rolle in Arbeitsgruppen, wo es hilfreich ist, seine eigenen Gefühle und die seiner Mitarbeiter wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Emotionale Intelligenz hilft Beziehungen knüpfen und trägt somit zur sozialen Integration bei.

MOTIVATION

Was versteht man unter Motivation?

Als Motivation bezeichnet man die Antriebskraft, mit der wir ein Ziel anstreben. Motivation spielt eine entscheidende Rolle beim Schulerfolg. Dabei geht es um die Einstellung des

Schülers zum Lernen, um seinen Lernwillen und seine Anstrengungsbereitschaft, d.h. wie er auf ein Ziel hin steuert.

Verschiedene Beweggründe (Motive)

• *Positive Motivation:*

Lässt die Motivation des Schülers sich beispielsweise erklären durch Motive wie eine gute Note, ein schönes Zeugnis, Lob vom Lehrer und von den Eltern,

Aussicht auf Erfolg, Anerkennung in der Gruppe oder Belohnung?

Oder ist der Schüler motiviert aus Neugier und Interesse am Lernstoff?

• *Negative Motivation:*

Oder ist die Motivation geprägt von Angst vor einer schlechten Note, vor

Misserfolg, Tadel oder sogar Strafe?

• *Gemischte Motivationen:*

Da die meisten Lernsituationen jedoch sogenannte gemischte Motivationen hervorrufen, ist darauf zu achten, dass die positive Motivation überwiegt. Aus Forschungsergebnissen hat sich herausgestellt, dass beim Lernen die positive Motivation mehr bewirkt als die negative.

Man kann auch unterscheiden zwischen Motivation, die vom Schüler selbst kommt (Interesse, Wissensdrang), und Motivation, die von außen kommt (Lob, Gruppendruck, Strafe).

Einen Sinn im Lernstoff erkennen

Motivation, die vom Schüler selbst kommt, ist effektiver, besonders dann, wenn er einen Sinn im dargebotenen Lernstoff sieht. Hierbei spielt die subjektive Bedeutsamkeit des Lerngegenstandes, der individuelle Zugang zum Sachverhalt, eine wichtige Rolle. Sieht der Schüler beispielsweise darin einen Zusammenhang mit seiner künftigen Studien- und Berufsrichtung?

Kann er seine Fragen, Überlegungen und Erfahrungen daran knüpfen oder sein Vorwissen damit verbinden?

Oft ist es aber so, dass der Schüler nicht gleich den Sinn im dargebotenen Lernstoff erkennt oder dass er von vornherein kein oder nur wenig Interesse am Lerngegenstand zeigt.

Interesse entwickeln

Interesse oder Desinteresse, Vorliebe oder Abneigung gegenüber einem bestimmten Schulfach oder Wissensgebiet ist nicht von vornherein gegeben. Interesse an einem Lernstoff stellt sich

nicht sofort ein, wie z.B. bei einem Wahlfach oder einer Freizeitaktivität, die der Schüler frei wählen kann. Interesse kann man entwickeln und fördern.

Auftrag der Schule

Die Schule hat die Aufgabe, nicht nur die bereits vorhandenen Interessen und Wissensgebiete der Schüler zu vertiefen und auszubauen, sondern sie muss auch, um ihrer Aufgabe als Bildungsstätte gerecht zu werden, dem Schüler nach und nach neue Interessengebiete erschließen, um ihm auf diese Weise, und im Rahmen der gegebenen zeitlich begrenzten Möglichkeiten, nicht nur Basiswissen (Grundkompetenzen), sondern auch eine breite Wissensgrundlage sowie eine möglichst umfassende Bil-

dung zu vermitteln. Das gilt besonders für die Sekundarschule, die den Weg vorbereiten und die Voraussetzungen zu einem späteren Hochschulstudium schaffen soll. Demnach gibt es Pflichtfächer und, je nach Studienrichtung, Wahlfächer. Den Zweck der Vermittlung von Basiswissen sieht der Schüler oft erst mittel- oder langfristig ein, was verständlich ist, da er es nicht unbedingt gleich auf seine persönlichen Erfahrungen und Interessen beziehen kann.

Motivation kann man fördern und verbessern

1) Setze dir ein klares Ziel

z.B. erfolgreicher Abschluss der Klasse, Abschlussexamen, weiterführende Studien, Berufsrichtung, usw.

2) Unterteile dieses Hauptziel in

mehrere überschaubare und erreichbare Lernziele. Auf diese Weise hast du Teilaufgaben vor dir, die du bewältigen kannst. Bei Erreichen dieser einzelnen konkreten Ziele kannst du viele Erfolgserlebnisse haben. Die Freude am Teilerfolg bei den einzelnen Etappen verstärkt deine Motivation.

3) Sage nicht von vornherein

und bevor du dich intensiv mit dem Lernstoff beschäftigt hast:
"Das interessiert mich nicht" oder "Ich habe keine Lust das zu lernen".
Eine solche Einstellung hemmt dein Lernen und bringt dich nicht weiter.

4) Zeige deinen Lernwillen

und sei bereit dich anzustrengen, um dich in den Lernstoff hineinzuarbeiten.
Wenn du dich mit dem Lernstoff auseinandersetzt, wirst du sicher einige interessante Punkte und Aspekte darin entdecken.

5) Unterhalte dich mit Klassenkameraden

oder Freunden über einen Lernstoff oder ein Fach. Du kannst im Austausch mit ihnen und aus ihrer Sicht der Dinge auf manch interessanten Aspekt aufmerksam werden, an den du vielleicht bis dahin noch nicht gedacht hast.

Motivation kann man fördern und verbessern

6) Schiebe das Erledigen deiner Aufgaben nicht auf

und vermeide Ausreden, um ja nicht damit anfangen zu müssen.

Du vergeudest damit nur Zeit und kommst nachher unter Zeitdruck und Stress. Dadurch nimmst du dir auch die Genugtuung und Freude nach einer gut erledigten Aufgabe. Die Arbeit musst du sowieso verrichten, darum setze dir Prioritäten und gib nicht unwichtigen Dingen den Vorrang.

7) Arbeite aktiv mit während der Schulstunde

Deine entsprechenden Fragen zum Lernstoff und die Antworten, die du vom Lehrer bekommst, öffnen dir neue Perspektiven und helfen dir einen Sinn im Lernstoff erkennen. Wenn du etwas nicht verstanden hast, frage nach. Stelle gezielte Fragen.

8) Sorgen und persönliche Probleme

können deine Motivation stören. Sprich mit jemandem, falls du Sorgen hast. Vertrau dich deinen Eltern, einem Lehrer oder einem Verantwortlichen des psychologischen Beratungsdienstes SPOS an, um Hilfe zu bekommen. Auch ein guter Freund oder eine gute Freundin weiß manchmal Rat.

KONZENTRATION

Bei den einzelnen Tätigkeiten, die der Mensch täglich ausübt, muss er sich unterschiedlich stark konzentrieren. Es gibt Aktivitäten, die eine stärkere Konzentration von ihm verlangen als andere. Konzentration benötigen wir im Beruf, beim Bedienen von Apparaten oder Maschinen, beim Autofahren, beim Einkaufen und Bezahlen, usw. Auch das Lernen erfordert vom Schüler, je nach Fach und Übung, eine unterschiedlich hohe Konzentration.

Was bedeutet Konzentration?

Konzentration heißt seine ganze Aufmerksamkeit während einer bestimmten Zeit auf eine Sache zu lenken und sich intensiv damit zu beschäftigen.

Man kann sagen, dass Konzentration das Gegenteil von Ablenkung und Zerstreuung ist.

Es ist jedoch nicht möglich, sich

ständig zu konzentrieren. Daher sollten auf Konzentrationsphasen immer auch Entspannungsphasen (Ruhepausen bzw. Abwechslung der Tätigkeit) folgen, damit der Mensch sich erholen und neue Kraft schöpfen kann. Somit ist dann wieder die Voraussetzung für neues, konzentriertes Arbeiten gegeben.

Konzentrationsdauer

Die Konzentrationsdauer ist individuell verschieden. Es gibt Menschen, die sich länger konzentrieren können als andere.

Die Konzentrationsdauer ist auch abhängig vom Alter und Entwicklungsstand des Menschen, (ein Kleinkind z.B. kann sich nicht so lange konzentrieren wie ein dreizehnjähriger Jugendlicher).

Die Konzentrationsfähigkeit wird von der persönlichen Verfassung und von äußeren Umständen und Situationen beeinflusst.

In der Schule ist es nicht möglich sich die ganze Zeit voll zu konzentrieren. Daher ist der Stundenplan so eingerich-

tet, dass die aufeinanderfolgenden Fächer sich abwechseln (z.B. auf Deutsch folgt Mathematik, dann geht es nach einer Pause weiter mit Geschichte und anschließend Musik).

Außerdem sind während einer Unterrichtsstunde verschiedene Tätigkeiten vorgesehen, die jeweils eine andere Konzentrationsintensität erfordern, z.B. Erklärungen anhören, Text vorlesen, Aufsagen, Notizen nehmen, Übungen an die Tafel und ins Heft schreiben, Wiederholen. In Prüfungssituationen ist eine intensive Konzentration erforderlich.

Ursachen von Konzentrationsschwierigkeiten

Ein häufig von Schülern genannter Grund von auftretenden Lernschwierigkeiten oder Lernversagen sind **Konzentrationsschwierigkeiten**. Dabei steht immer der Wunsch, diese möglichst schnell durch irgendeine Methode zu beheben. So verständlich dieser Wunsch auch sein mag, so

einfach ist es nicht, ihn sofort zu erfüllen, denn es gibt dafür kein Patentrezept. Zuerst muss geklärt werden, wie und in welchen Lernsituationen diese Schwierigkeiten auftreten, um deren mögliche Ursache(n) zu finden und entsprechende Hilfe leisten zu können.

Bei Konzentrationsschwierigkeiten müssen, unter anderem, folgende Punkte überdacht und geklärt werden:

Mögliche äußere Störfaktoren:

Ungeeigneter Arbeitsplatz:

Ablenkung durch

- Lärm und Geräusche wie Musik, Fernsehen, Radio
- Unordnung im Arbeitsmaterial
- ungünstige Licht- und Temperaturverhältnisse
- zu viele Ablenkungssachen wie

Zeitschriften, Hobbyartikel oder sonstige persönliche Sachen in direkter Reichweite

- Telefonanrufe und/oder Besuche während des Lernens, usw.

Diese Punkte lenken ab, verringern die Konzentration und wirken sich nicht vorteilhaft auf die Arbeitsleistung aus. Sobald man sie jedoch als mögliche Ursache(n) von Konzentrationsstörungen erkennt, ist es **einfach** sie zu beseitigen.

Mögliche innere (emotionale) Ursachen:

Die emotionalen Ursachen können vielfältig sein und erfordern in vielen Fällen klärende, helfende Gespräche und gegebenenfalls fachliche Beratung.

Ein Schüler, der Sorgen hat, die ihn

belasten, ist nicht so aufnahmefähig für einen Lernstoff und kann sich nicht so gut auf eine Aufgabe konzentrieren. Solche Sorgen können entstehen durch:

Probleme in seinem familiären Umfeld:

- Spannungen und Konflikte zu Hause, zu hoher Erwartungsdruck bei schulischen Leistungen
- Angst zu versagen und zu enttäuschen
- schlechte Behandlung durch Schimpfen, ständiges Nörgeln
- oder sogar Schläge
- neuer Wohnort
- Verlust von Freunden und Kameraden
- Tod eines nahe stehenden Menschen, usw.

Probleme in seinem schulischen Umfeld:

- belastende zwischenmenschliche Beziehungen zu Klassenkameraden oder Lehrern
- ungünstiges Klassenklima, Spannungen auf dem Schulweg, Isolation, usw.

Sonstige mögliche Ursachen:

- Ungünstige Arbeitsplanung und mangelhafte Zeiteinteilung, z.B.: der Schüler fängt verschiedene Arbeiten parallel an und erledigt sie nur unvollständig oder er fängt zu spät mit seinen Vorbereitungen an
- Überforderung des Schülers, wenn er sich den Anforderungen im gewählten Schultyp nicht gewachsen fühlt (Menge und Rhythmus des Lernstoffes)
- mit der Pubertät zusammenhängende Schwierigkeiten oder Krisenphasen (hormonale Umstellung, Entwicklung der Persönlichkeit)
- Müdigkeit
- Unausgewogene einseitige Ernährung
- Mangel an Aufmerksamkeit
- Mangel an Ausdauer: der Schüler kann sich nur kurz auf einen Inhalt hin konzentrieren und gibt vor-schnell auf
- Mangel an Lernbereitschaft
- organische Störungen der Sinnesorgane, besonders der Augen (Sehvermögen) und Ohren (Hörvermögen)
- Nikotin, Alkohol und andere Drogen: diese Substanzen haben, neben vielen anderen, schwer wiegenden Nebenwirkungen auf die Gesundheit, auch eine ernst zu nehmende negative Wirkung auf die Konzentration
- usw.

In all diesen Fällen empfiehlt es sich, gemeinsam mit dem Schüler und, wenn nötig, mit Hilfe eines Beratungsdienstes einen Weg bzw. eine Lösung zu finden.

Konzentration lässt sich üben und verbessern

1) Gestalte dein Lernumfeld so, dass du dich da wohl fühlst.

Schalte äußere Störquellen aus

In deinem Arbeitsraum sollten genügend Ruhe, Sauerstoff und günstige Licht- und Temperaturverhältnisse vorhanden sein. Beseitige möglichst alles, was dich ablenken könnte und deine Aufmerksamkeit stören würde. Schaffe Ordnung an deinem Arbeitsplatz. Somit hast du einen besseren Überblick, fängst schneller an und kommst auch zügiger voran.

Achte auf gepflegte Hefte und saubere leserliche Schrift. Das erleichtert nicht nur das Lernen, du hast es auch einfacher, etwaige Fehler, gleich zu entdecken.

2) Plane sowohl deine verschiedenen Arbeiten als auch eine feste Arbeitszeit dafür

Notiere dafür jeden Tag sämtliche Hausaufgaben bzw. Sachen, die du für einen bestimmten Tag mitbringen musst, in deine Agenda.

Nach und nach kannst du die für die Aufgaben benötigte Zeit bemessen und planen.

3) Erledige gründlich und sorgfältig eine Aufgabe nach der andern

Da du nicht verschiedene Sachen gleichzeitig verrichten kannst, ist es besser zuerst eine Aufgabe in Angriff zu nehmen und, je nach Schwierigkeitsgrad und benötigter Zeit, nach einer kurzen Pause eine neue Aufgabe anzufangen. Du kannst dann auch mit Genugtuung jeweils die erledigte Aufgabe in deiner Agenda abhaken.

4) Gönn dir Pausen zwischen den verschiedenen Arbeitsphasen

Diese Unterbrechungen erlauben dir abzuschalten, neue Kraft zu gewinnen und dich von einer Anstrengung zu erholen. Nach einer Entspannungsphase bist du wieder aufnahmefähiger für neuen Lernstoff und das Lernen gelingt dann besser.

Konzentration lässt sich üben und verbessern

5) Bleibe nicht zu lange bei einem Fachgebiet

Da die Konzentrationsdauer für einen Lernstoff nicht unbegrenzt ist, ist es ratsam, das Aufgabengebiet nach einer gewissen Zeit zu wechseln. Dafür sind eine gute Planung und Zeiteinteilung wichtige Voraussetzungen.

6) Sorge für eine gesunde Lebensweise

Genügend Schlaf, gesunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft sind wichtige Voraussetzungen für optimale Konzentration.

7) Arbeite tatsächlich während der eingeplanten Zeit

So verschwendest du keine Zeit und kannst auch nachher deine Freizeit genießen, ohne dauernd an die unerledigte Arbeit zu denken.

8) Gib nicht vorschnell auf

Arbeite dich mit Geduld und Ausdauer in den Lernstoff ein.

9) Bei Konzentrationsschwierigkeiten, versuche in dich hinein zu hören,

um dir bewusst zu machen, wo die Ursache liegt, (z.B. Enttäuschung, Müdigkeit, verletzende Bemerkung, Vorfreude auf ein Ereignis, besonderer Vorfall). Am besten nicht nach einer starken Emotion lernen, sondern zuerst Klärung schaffen.

10) Du kannst dir von Zeit zu Zeit einen Wochenplan aufstellen

Das gibt dir eine Übersicht über die tatsächlich geleistete Arbeit während der benötigten Zeit und erlaubt dir zu prüfen, wie intensiv du gearbeitet hast und ob du eventuell nötige Änderungen vornehmen musst.

OPTIMAL LERNEN IM SCHULALLTAG

Hierbei geht es um die methodischen Voraussetzungen beim Lernen, welche die Schulleistung beeinflussen. Wir unterscheiden einerseits zwischen der Unterrichtsgestaltung durch die Lehrer/innen und andererseits dem persönlichen Lernstil des Schülers.

Der Wechsel von der Primärschule in die Sekundarschule bedeutet eine Umstellung für den Schüler. Er muss sich zurechtfinden in einem neuen Schulgebäude, mit neuen Lehrern, neuen Schulkameraden und neuen Anforderungen in einer für ihn ungewohnten Umgebung.

Manche Schüler brauchen daher am Anfang ein bisschen mehr Zeit, da sie sich nicht so schnell an die neue Schulsituation gewöhnen und sich lösen können von der ihnen vertrauten Primärschule.

Gleich zu Beginn muss der Schüler sich auch auf den Lernstoff einstellen. Dieser war in der Primärschule weniger um-

fangreich und er brauchte nicht so viel auf einmal zu lernen. In der Sekundarschule gibt es mehr Fächer mit umfangreicheren Lerninhalten, jede Klasse hat einen Klassenlehrer und mehrere Fachlehrer. Er bekommt Aufgaben auf-erlegt, die kurzfristig (z.B. für den nächsten Tag) zu erledigen sind, und welche, die mittelfristig (z.B. in ein paar Tagen, für die kommende Woche) vorbereitet sein müssen. In dieser Anlaufphase ist es wichtig, dass der Schüler lernt, sowohl seine Zeit als auch den Lernstoff einzuteilen und dafür eine Arbeitsmethode, d.h. seinen persönlichen Lernstil zu entwickeln.

Wesentliche Grundbedingungen für optimales schulisches Lernen

Aktive Beteiligung des Schülers am Unterricht

Die Mitarbeit des Schülers setzt voraus, dass er für die jeweilige Unterrichtsstunde alles notwendige Schulmaterial bereit hat und den Lernstoff vorbereitet hat. Sie fängt mit aufmerksamem Zuhören an.

Zuhören im Unterricht bedeutet nicht passives Aufnehmen von verschiede-

nen Lernstoffen, es bedeutet auch nicht, dass der Schüler sich unbeteiligt die Erklärungen und Erläuterungen des Lehrers anhört um dann gelegentlich, und eventuell erst nach Aufforderung, etwas mitzuschreiben.



Aktive Mitarbeit fängt mit aufmerksamem Zuhören an

Zuhören: ein aktiver Prozess

Zuhören ist ein aktiver Prozess, eine geistige Arbeit, die darin besteht, dass der Schüler die gehörten Erklärungen, Informationen und Kenntnisse aufnimmt, sie verarbeitet, sie in Verbindung bringt und mit dem verknüpft, was er bereits kennt, Zusammenhänge versteht, Fragen dazu formuliert und eventuelle Anwendungsmöglichkeiten davon erkennt.

So kann er das Gehörte speichern, behalten und für später verfügbar machen. Der Lernprozess hat damit schon begonnen. Dadurch, dass der Schüler aktiv zuhört, denkt er mit und es erwachsen bei ihm gezielte Fragen, die ihn dazu anregen mitzureden und die es ihm erleichtern Übungen oder Notizen mitzuschreiben.

Unterrichtsgestaltung und aktive Mitarbeit

In der Regel ist es so, dass der Unterricht in den verschiedenen Fächern so strukturiert ist, dass die einzelnen Unterrichtsfolgen logisch aufeinander aufbauen. Der Schüler bekommt Erklärungen, die verdeutlicht werden durch Beispiele, Anschriften an die Tafel, Zeichnungen oder sonstiges Anschauungsmaterial. Der jeweilige Schwierigkeitsgrad einer Unterrichtseinheit trägt dem Wissensstand und der

Aufnahmefähigkeit der Schüler der betreffenden Klassenstufe Rechnung.

Schüler, die sich aktiv am Unterricht beteiligen, können durch eine solche Arbeitshaltung schon viel von dem dargebotenen Stoff lernen. Außerdem sparen sie Zeit und Energie, die sie aufbringen müssten, um den Lernstoff zu Hause nachzuarbeiten.

Wichtig ist, dass der Schüler sich nach jeder Unterrichtsstunde die Aufgaben merkt, die für die nächste Stunde vorzubereiten sind. Am besten geschieht das, wenn er sich angewöhnt, alles in sein Aufgabenheft (Agenda) aufzuschreiben und zwar gleich unter dem Tag und dem Datum, wo es bereit sein muss.

Aktive Beteiligung erspart dir Zeit und Energie

1) Ordne dein Arbeitsmaterial so,

dass du alles Notwendige für die jeweilige Schulstunde zur Verfügung hast. Prüfe jeden Tag in deinem Aufgabenheft, ob du nichts vergessen hast.

2) Nimm dir vor zuzuhören

und dich aktiv am Unterricht zu beteiligen. Das gilt auch und besonders für Fächer, die dich weniger interessieren. Dadurch, dass du aktiv mitarbeitest, kannst du dem Fach bestimmt etwas Interessantes abgewinnen.

3) Nutze die Unterrichtsstunde,

um durch deine aktive Teilnahme schon den Lernvorgang zu beginnen. Das erspart dir Zeit und Energie. Schüler, die während dem Unterricht teilnahmslos da sitzen und oft in Gedanken abschweifen, haben mehr Mühe und es ist auch zeitaufwendiger für sie, sich nachher in den Stoff einzuarbeiten. Wenn sie den Stoff nicht nacharbeiten, entstehen Wissenslücken und es wird schwieriger für sie bei den nächsten Unterrichtseinheiten zu folgen.

4) Durch deine aktive Mitarbeit

trägst du zur Verbesserung des Lernklimas in deiner Klasse bei. Durch eine solche Arbeitshaltung wird nicht nur dein Lerneifer gefördert, auch das Klassenklima wird positiv beeinflusst.

Vorbereitungen für den Unterricht

Hausaufgaben vertiefen und festigen Wissen

Die Hausaufgaben in den einzelnen Fächern ermöglichen dem Schüler, das in der Schule erarbeitete Wissen zu vertiefen, zu festigen und selbstständig zu üben. Somit ergänzen sie den Unterricht in der Schule und geben dem Schüler die Gelegenheit, seinen Lernerfolg zu kontrollieren.

Er kann eventuelle Lücken feststellen, die er durch Fragen in der nächsten Unterrichtsstunde oder nach Rücksprache mit seinen Kameraden ausfüllen kann. Hausaufgaben sind zugleich Vorbereitung auf die nächste Unterrichtsstunde.



Teamarbeit ergänzt persönliches Lernen

Planung und Einteilung sorgen für Übersicht

Manche Schüler finden Vorbereitungen lästig. Sie machen sie nur ungern, schieben sie vor sich her oder vernachlässigen sie. Dadurch entstehen nicht nur Wissenslücken, sondern es können auch Spannungen und Konflikte mit den Eltern und Lehrern entstehen.

Ohne Planung und Einteilung in sein Lernen zu bringen, besteht auch für den motivierten Schüler die Gefahr, die Übersicht zu verlieren. Es ist deshalb sinnvoll, seine Zeit einzuteilen und den Lernstoff aufzuteilen.

• Zeiteinteilung

Seinen eigenen Lernrhythmus finden

Die Lernzeit variiert von Schüler zu Schüler und hängt von der Schulzeit, der Quantität und dem Schwierigkeitsgrad der Hausaufgaben, dem Lern-

tempo sowie der Motivation und Konzentration ab. Auch gibt es keine allgemeingültigen Aussagen über den besten Zeitpunkt zum Lernen.

Realistisch planen und regelmäßig lernen

Grundsätzlich sollte der Schüler seine Lernzeit so planen, dass er regelmäßig eine feste Zeit vorsieht und dabei sowohl die Quantität der zu leistenden Arbeit als auch sein Arbeitstempo und seine Tagesform berücksichtigt. Dabei sollte die vorgesehene Zeit, die eine gewisse Dauer nicht überschreiten soll (durchschnittlich ungefähr zwei Stunden pro Tag), auch eingehalten werden und der Schüler sollte versuchen, während dieser Zeit tatsächlich zu arbeiten.

Er sollte sich auch nicht überschätzen und nur die Aufgaben einplanen, die realistisch während der geplanten Zeit zu bewältigen sind. Er sollte sich an eine feste Arbeitszeit gewöhnen und sie nicht abhängig machen von seiner jeweiligen Lust und Laune oder von lockenden Freizeitbeschäftigungen. Auch sollte eine eventuell bevorstehende Kontrolle oder Prüfung nicht ausschlaggebend dafür sein, ob er sich Zeit zum Lernen nimmt oder nicht.

Arbeit und Freizeit kombinieren

1) Teile deine feste Lernzeit nach deinem Lebensrhythmus ein

Es gibt Schüler, die ihre Aufgaben gleich nach der Schule machen, andere benötigen zuerst eine Ruhepause (besonders nach einem langen Schulweg). Versuche die beste Lernzeit für dich zu finden.

2) Halte deinen Plan ein und lerne regelmäßig

Ungefähr 2 Stunden pro Tag solltest du schon für deine Schularbeiten vorsehen. Regelmäßiges Lernen festigt dein Wissen. Wenn du jeden Tag ungefähr gleich lang lernst, vermeidest du, dass Tage überlastet sind und du dadurch unter Zeitdruck kommst. An Tagen, wo du nicht so viel aufhast, kannst du dich vorarbeiten oder die Zeitreserve für Lektüre nutzen.

3) Plane alle Aufgaben nach ihrer Schwierigkeit

und dem dazu notwendigen Zeitaufwand ein. Aus der Erfahrung lernst du nach und nach, wieviel Zeit du persönlich für dieses oder jenes Fach benötigst. Für Fächer, in denen du nicht so stark bist oder wo du Schwierigkeiten hast, solltest du mehr Zeit einplanen.

4) Plane auch Pausen und Unterbrechungen ein

Du kannst nicht ununterbrochen lernen, Pausen bieten eine gute Gelegenheit dich zu entspannen und anschließend deine Leistung zu steigern.

5) Plane deine Lernzeit nicht zu knapp,

siehe Zeit für unvorhergesehene oder längere Aufgaben vor. Nicht immer kommst du gleich zügig voran, setze dich daher nicht unter Zeitdruck.

6) Vergiss nicht, deine Freizeitbeschäftigungen einzuplanen

Wenn du deine Arbeitszeit sinnvoll nutzt, kannst du deine Freizeit unbeschwerter genießen und brauchst nicht dauernd an unerledigte Aufgaben zu denken.

7) Nach einer größeren Mahlzeit ist die Leistungsfähigkeit gering,

trage dem Rechnung bei deiner Planung.

• Aufteilen des Lernstoffes

Bei den Vorbereitungen für den Unterricht ist es ratsam, dass der Schüler neben der Zeiteinteilung auch den Lernstoff aufteilt, um so seine Lernziele zu erreichen.

Um eine Übersicht über den Lernstoff zu bekommen, kann er sich z.B. folgende Fragen, anhand seines Aufgabenheftes, stellen:

Der Fragenkatalog:

- * Welche Aufgaben muss ich für den nächsten Tag vorbereiten?
- * Was steht für nächste Woche an?
- * Ist eine Prüfung in nächster Zeit vorgesehen?
- * Muss ich mir eventuell noch Material beschaffen? (Schreib -, Lese - oder Zeichenmaterial, sonstige Unterlagen)
- * Was habe ich schon vorgearbeitet?
- * Was muss ich besonders wiederholen?
- * Womit beginne ich zuerst und in welcher Reihenfolge kann ich die Aufgaben am günstigsten erledigen?



Was muss noch vorbereitet werden?

Auch Lernen braucht eine Anlaufzeit

Es ist vorteilhaft, zuerst die ganze Menge der Hausaufgaben in kleinere Portionen aufzuteilen. Ähnlich wie ein Sportler, braucht auch der Schüler eine Anlaufzeit, um sich aufs Lernen einzustellen. Untersuchungen über den Arbeitsablauf haben ergeben, dass die Höchstleistung nicht gleich gegeben ist, da die Leistungsfähigkeit erst nach unge-

fähr einer Viertelstunde ein hohes Niveau erreicht. Um daher den Lernanstieg zu erleichtern, ist dem Schüler zu empfehlen, mit einem für ihn leichteren oder interessanten Lernstoff zu beginnen und dann in der folgenden, mehr arbeitsintensiven Konzentrationsphase auf eine schwierigere oder komplizierte Aufgabe überzuwechseln.

Wiederholen und abwechseln

Damit sich der Stoff gut einprägen kann, ist es wichtig, ihn zu wiederholen und, um ihn gut zu behalten, das in immer größeren Zeitabständen zu tun. Es sollten einfache und schwierige, schriftliche und mündliche Vorbereitungen sich abwechseln und dabei die Pausen

nicht vergessen werden. Außerdem sollten ähnliche Stoffgebiete nicht nacheinander gelernt werden, da es schwierig sein kann, sie auseinander zu halten und daher Verwechslungen vorkommen können.

Aufteilen des Lernstoffes verschafft Übersicht

1) Beginne mit einfachen Aufgaben

2) Gestalte dein Lernen abwechslungsreich

und erledige nacheinander möglichst Aufgaben, die sich nicht ähneln, z.B. englische und französische Vokabeln nicht nacheinander lernen.

Aufteilen des Lernstoffes verschafft Übersicht

3) Fächer, die dir Schwierigkeiten bereiten,

solltest du besonders berücksichtigen. Erledige diese Aufgaben, wenn du in bester Form bist (Leistungshoch).

4) Pausen ermöglichen dir, dich zu entspannen,

und du bist nachher wieder aufnahmefähiger.

5) Gönn dir eine Freude,

wenn du ein Lernziel erreicht hast und deinen Lernplan eingehalten hast, z.B. einen Spaziergang, eine sportliche Betätigung, eine Fernsehsendung, ein Erfrischungsgetränk.

6) Beim Lernen solltest du

die Wiederholung nicht vergessen (besonders wichtig bei größeren Aufgaben).

7) Pläne kannst du auch abändern

und an neue Situationen anpassen.

8) Es kann manchmal sinnvoll sein, mit Kameraden

gemeinsam zu lernen, wenn die Lerngruppe nicht zu groß ist und der einzelne Schüler den Lernstoff schon vorbereitet hat. Das kann dein persönliches Lernen ergänzen, ersetzt es aber nicht. Es ermöglicht dir auch, deine Lernerfahrungen und eventuelle Schwierigkeiten mit anderen auszutauschen sowie deinen eigenen Wissensstand in dem betreffenden Lernstoff einzuschätzen.

9) Arbeite mit Selbstvertrauen, Mut und Geduld

• Lernmethode

Aus den vorherigen Kapiteln hast du eine ganze Menge nützlicher Erklärungen und Hinweise bekommen. Wenn du damit deine persönliche Arbeitsmethode ergänzt oder verfeinerst, wirst du sicher deinen eigenen Lernstil finden bzw. verbessern.

Lernmethode in 5 Schritten

Es gibt verschiedene Lernmethoden und Techniken, darunter die von F. Robinson entwickelte **Methode SQ3R**, die in 5 Schritten erfolgt und die besonders zu empfehlen ist. Diese

effektive Lesemethode verbessert die Lesetechnik, da die Aufmerksamkeit während dem Lesen erhöht und dadurch das Behalten verbessert wird. Sie lässt sich wie folgt beschreiben:

Methode SQ3R

S: **Survey** (sich zuerst einen Überblick verschaffen)

Q: **Question** (Fragen stellen)

R: **Read** (aufmerksam lesen)

R: **Recite** (aufsagen, vorsagen)

R: **Review** (wiederholen)

S = Survey

Beispiel: Fach Geschichte:

Wie ist das Kapitel aufgebaut?

Hauptüberschrift, Untertitel, Schlüsselbegriffe im Fettdruck, eventuelle kurze Zusammenfassung, Bild-illustrationen, usw.

Q = Question

Es sollte kein passives Lesen eines Textes Zeile für Zeile sein, sondern eine aktive, fragende Haltung, die zu einem bewussteren Lesen führt und die Aufmerksamkeit steigert.

Z.B. Worum geht es hauptsächlich in dem Text? (Kerngedanke, Gründe, Erklärungen, usw.)

R = Read

Beim aufmerksamen Lesen sollte versucht werden, Antworten auf die vorher gestellten Fragen im Text zu finden. Hierbei sollte man sich gezielt auf die Hauptpunkte konzentrieren und sich das merken, was der Autor besonders hervorgehoben hat, wie z.B. Unterstreichungen, Unterteilungen, Bilder, usw.

Je nach Schwierigkeitsgrad und Länge des Textes sollten Abschnitte oder Kapitel gelesen werden mit eventuellen Zwischenpausen. Während dem aufmerksamen Lesen sollte geprüft werden, ob die vorher gestellten Fragen auch genügend beantwortet werden.

R = Recite

Beim Aufsagen geht es darum, die Fragen kurz mündlich oder schriftlich zu beantworten, Schlüsselbegriffe und wichtige Sätze zu notieren oder sie sich besonders zu merken. Auf diese Weise kann der Schüler überprüfen ob er den Text verstanden hat und ob es ihm auch gelingt ihn zu reproduzieren. Hierbei kann es hilfreich sein, laut zu üben um so Formulierungsschwierigkeiten zu beseitigen und kompliziertere Texte mit genügender Genauigkeit zu behalten.

R = Review

Beim Wiederholen sollten die verschiedenen Kapitel oder Abschnitte in einen gesamten Zusammenhang gebracht werden und die verschiedenen Punkte auf der Grundlage des Textes überprüft und mit eventuellen Notizen ergänzt werden.

Es steht dem Schüler frei zusätzlich Wichtiges zu unterstreichen, farblich hervorzuheben oder weitere Merkmale (Stichwörter) zu benutzen, um den Text noch klarer zu strukturieren, interessanter zu gestalten und so besser zu behalten.

• Prüfungen vorbereiten

Was wird geprüft?

Eine Prüfung kontrolliert die Kenntnisse des Schülers in dem einzelnen Fach und gibt somit Auskunft darüber, ob die angestrebten Lernziele erreicht wurden. Sie stellt eventuelle Lücken fest und ist ein Signal um zu prüfen, ob das

Wissen und die vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten vom Schüler so verstanden wurden, dass er sie richtig anwenden kann, bzw. Aufgaben lösen kann.

Aussagewert der Bewertung

Auf die erbrachte Leistung erfolgt eine Bewertung, deren Aussagewert im Gesamtzusammenhang zu deuten ist (Schwierigkeitsgrad, Klassenstufe, Klassendurchschnitt, durchschnittlich beständige oder öfters schwankende Leistung des betreffenden Schülers).

Bei schwacher oder ungenügender Leistung sollte rechtzeitig nach möglichen Ursachen gesucht werden, um die Lernstrategie zu korrigieren oder um entsprechende Hilfsmaßnahmen einzuleiten.

Kein unnötiger Stress!

Auch für die Prüfungen genügt es nicht, den Lernstoff kurz vorher nur durchzulesen. Sie sollten sorgfältig geplant und vorbereitet werden. In der Regel werden sie mehrere Tage vorher angekündigt und der Lernstoff für das bestimmte Datum genau festgelegt. Somit hat der Schüler die Möglichkeit früh-

zeitig mit der Prüfungsvorbereitung zu beginnen und das Wiederholen des Lernstoffes rechtzeitig vor dem Termin abzuschließen. Das gelingt, wenn er gut plant und sich so organisiert, dass er die benötigte Zeit nicht falsch einschätzt und so unter Zeitdruck und unnötigen Stress kommt.

**SICH GRÜNDLICH
UND RECHTZEITIG VORBEREITEN,
VERHINDERT UNNÖTIGEN STRESS!**

9 Ratschläge zur Prüfungsvorbereitung

1) Prüfe genau

den für die Prüfung festgelegten Lernstoff.

2) Plane rechtzeitig

die Prüfung in dein Lernprogramm ein.

3) Mache eine kurze Bestandsaufnahme,

indem du dir folgende Fragen stellst:

Wie beherrsche ich diesen Lernstoff? Kann ich ihn schon gut?

Was kann ich nur teilweise? Was muss ich besonders üben?

4) Lerne gründlich

und schätze die dafür benötigte Zeit realistisch ein.

5) Lerne nicht zu lange

und vergiss die nötigen Pausen nicht, um dich zu entspannen.

6) Wiederhole

den gesamten Lernstoff am Tag vor der Prüfung.

7) Bei genügender Vorbereitung

kannst du sicherer mit dem Lernstoff umgehen und du kannst die Prüfung mit Selbstvertrauen bewältigen.

8) In der Prüfungssituation,

lies die gestellten Aufgaben genau und überlege stets: Was ist gefragt?

9) Aus Fehlern

kannst du lernen. Mache daher deine Verbesserungen sorgfältig.

• Bedeutung des Lesens

Lesen: lernen ohne zu lernen...

Regelmäßiges Lesen sollte im Tagesplan eines jeden Schülers vorgesehen sein. Lesen bietet viele Vorteile. Neben den zahlreichen Informationen, die der Schüler durchs Lesen erhält, lernt er auch seine Sprache zu bereichern. So erweitert er seinen Wortschatz und kann sich treffender, genauer und

geläufiger ausdrücken. Das ermöglicht ihm, seine Gedanken und Ideen leichter, klarer und schneller zu formulieren, was besonders wichtig ist in Aufsätzen und Dissertationen, aber auch in allen anderen Fächern. Durch das Lesen prägt sich auch das Wortbild besser ein, was die Rechtschreibung günstig beeinflusst.

Lesen: sich und die anderen verstehen...

Darüber hinaus lernt der Schüler aus der Erfahrung und den von anderen beschriebenen Ideen, wodurch er Rückschlüsse auf seine eigene Erfahrungswelt ziehen kann. Außerdem hilft

Lesen Kreativität und Phantasie entwickeln. Lesen ist eine wichtige geistige Aktivität, die für den Schüler unerlässlich ist, wenn er in der Schule weiterkommen will.

Die einzelnen Fachlehrer beraten die Schüler gerne, was die Wahl der Bücher betrifft. Außerdem steht den Schülern eine gut ausgestattete Schulbibliothek zur Verfügung, wo sie Bücher ausleihen können und auch gern beraten werden.

Sehr empfehlenswert ist auch, des öfteren in einem Bücherladen vorbei zu schauen.



*Eine Fundgrube,
wo es immer
etwas Interessantes
zu entdecken gibt*



Die Rolle der Eltern

Was können Eltern bzw. Erziehungsberechtigte tun, um das seelische Wohlbefinden und die Schulleistung ihres Kindes zu fördern?

Erlauben Sie mir einige Empfehlungen:

Vertrauen, Offenheit, Verständnis...

- Bringen Sie Ihrem Kind Vertrauen entgegen. Zeigen Sie ihm, dass Sie seine Gefühle, Überlegungen und Pläne achten und ernst nehmen, besonders auch in Entscheidungssituationen.
- Reagieren Sie mit einer offenen und verständnisvollen Haltung auf seine Fragen, Sorgen und Probleme.

Alle Lebensbereiche einbeziehen

- Denken Sie daran, dass Ihr Kind neben der Schule auch noch andere wichtige Lebensbereiche hat, z.B. seine Familie, seine Freunde, seine Kameraden. Sie alle bedeuten ihm viel und tragen zu seiner psychischen Verfassung und Lebensfreude bei. Fördern Sie daher seine sozialen Beziehungen und helfen Sie ihm sein Selbstwertgefühl aufzubauen, bzw. zu stärken.
- Versuchen Sie das Thema Schule in Ihrer Familie nicht zu sehr in den Mittelpunkt zu stellen und so zum ständigen Gesprächsthema zu machen. Dadurch wäre die Beziehung zu Ihrem Kind zu sehr auf die Schule bezogen, was die persönlichen und vertraulichen Aussprachen mit ihm erschweren würde.

Unterstützung, Anerkennung, Ermutigung...

- Zeigen Sie Interesse für die Schularbeit Ihres Kindes und schaffen Sie die Rahmenbedingungen, die es zum Lernen braucht.
- Unterstützen und fördern Sie die Lernbereitschaft Ihres Kindes, ohne jedoch allzu hohe Anforderungen an seine Leistung zu stellen und es dadurch zu überfordern.
- Wenn nötig, helfen Sie Ihrem Kind sich zu organisieren und respektieren Sie dabei sein Bedürfnis nach Freiraum.

- Bestärken Sie Ihr Kind in seinen Anstrengungen und Bemühungen durch Anerkennung, Lob und Trost.
- Ermutigen Sie Ihr Kind zu Geduld, Durchhaltevermögen und Disziplin.
- Vermeiden Sie vorgefasste Meinungen (z.B. Prestigegedanken) bei der Wahl der Studien- und Berufsrichtung Ihres Kindes. Ausschlaggebend ist nicht nur der erfolgreiche Schüler, sondern der zufriedene Mensch.

Mit Gefühlen umgehen lernen

- Fördern Sie die emotionale Intelligenz Ihres Kindes, indem Sie ihm helfen, mit seinen Gefühlen umzugehen und auch auf die Gefühle seiner Mitmenschen Rücksicht zu nehmen. Achtung, Wärme, Rücksichtnahme in zwischenmenschlichen Beziehungen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden jedes Menschen aus. Seelisches Wohlbefinden ist ein Schlüsselbegriff u.a. in der Suchtprävention.

Entwicklungsprozess berücksichtigen

- Falls es, während der Pubertät, zu Spannungen oder Schwierigkeiten mit Ihrem Kind kommt, sehen Sie das im Rahmen seines gesamten Entwicklungsprozesses und suchen Sie verstärkt den echten Dialog mit ihm.

Es ist nicht immer Faulheit...

- Falls Sie bei Ihrem Kind mangelnde Konzentration feststellen, so rügen Sie es nicht oder machen ihm nicht gleich Vorwürfe. Vielmehr sprechen Sie mit ihm über mögliche Ursachen oder gehen Sie zur psychologischen Beratungsstelle. Lassen Sie auch seine körperliche Verfassung durch eine medizinische Untersuchung überprüfen.

Zuversicht...

Seien Sie zuversichtlich, was die Entwicklungsfähigkeit Ihres Kindes angeht und vermitteln Sie ihm Zuversicht und Vertrauen in die Zukunft.



Was tun bei Problemen?

WAS TUN, WENN PROBLEME BEIM LERNEN ENTSTEHEN?

Die möglichen Probleme beim Lernen können vielfältig sein und können auf jeder Ebene der in den vorherigen Kapiteln erwähnten Themenbereiche entstehen. Daher bedarf es einer gründlichen Analyse, auf Grund derer sich Wege und Hilfestellung für den betreffenden Schüler ergeben.

Was kann der Schüler zunächst selbst tun?

Bei Lernproblemen sollte der Schüler zunächst eine kurze Bestandsaufnahme machen, über seine Schulsituation nachdenken und sich ernsthaft fragen,

wie er damit zurechtkommt. Er sollte in sich hinein hören und sich ehrliche Antworten geben auf folgende Fragen:

- Was kann ich gut?
- Was gelingt mir nicht so gut?
- Was müsste ich ändern?
- Was könnte ich verbessern?
- Was kann ich mir vornehmen?
- Komme ich allein zurecht oder brauche ich fremde Hilfe?
(z.B. Nachhilfeunterricht)

Wichtig sind auch folgende Fragen:

- Wie fühle ich mich in meiner Klasse?
- Wie ist mein Verhältnis zu meinen Kameraden/Kameradinnen?
- Wie komme ich zurecht mit meinen Lehrern/Lehrerinnen?
- Gehe ich gerne zur Schule?
- Habe ich Freude am Lernen?
- Wie fühle ich mich zu Hause?
- Wie komme ich mit meinen Eltern und Geschwistern zurecht?
- Gibt es etwas, was mich ständig bedrückt und mir Sorgen bereitet?
- Fühle ich mich überfordert? (Schwierigkeitsgrad und Menge des Lernstoffes, Tempo des Lernrhythmus)

Empfehlenswert ist auf jeden Fall, dass dem Schüler die Möglichkeit gegeben wird, mit jemandem über diese Fragen zu sprechen. Darüber hinaus sollte er auch die Gelegenheit haben seine eigenen Vorstellungen und Wünsche auszudrücken.

An wen kann er sich wenden?

• **Eltern oder Erziehungsberechtigte**

Sie sind die direkten Bezugspersonen des Schülers. Sicher merken auch sie schnell, wenn Lernprobleme neu auftreten oder vorhandene sich verschärfen. Sie wissen oft gut Bescheid darüber, ob ihr Kind z.B. seine

Vorbereitungen selbstständig macht, wie viel Ausdauer und Ablenkungen es beim Lernen hat, ob es gerne zur Schule geht oder ob persönliche Probleme das Lernen beeinträchtigen.

• **Klassenlehrerin bzw. Klassenlehrer**

Die Klassenlehrerin bzw. der Klassenlehrer sowie auch die jeweiligen Fachlehrer/innen können wichtige Auskünfte geben über die schulische Leistung des Schülers. Sie beobachten

sein Arbeitsverhalten und sein soziales Verhalten in der Klasse. Sie können auch Aussagen machen über die Vorbereitung, die Mitarbeit sowie den Lernerfolg des Schülers.

• **“Service de Psychologie et d'Orientation Scolaires” (SPOS)**

Die Verantwortlichen der schulpsychologischen Beratungsstelle (Service de Psychologie et d'Orientation Scolaires SPOS) sind in allen persönlichen Problemsituationen des Schülers Ansprechpartner, die ihm Beratung und Hilfestellung anbieten. Sie sind zuständig in Fragen der schulischen Laufbahn, beraten über Möglichkeiten, vorhandene Lernschwierigkeiten abzubauen, über Unterstützungsmaßnah-

men und bieten Hilfe in psychologischen, erzieherischen und sozialen Fragen und Problemen des Schülers.

Die Schüler können allein oder gemeinsam mit ihren Eltern zur Beratung kommen. Sie können sich entweder direkt an die Beratungsstelle wenden oder die Eltern können telefonisch einen Termin vereinbaren. Die Gespräche sind vertraulich.

• **“Centre de Psychologie et d'Orientation Scolaires” (CPOS)**

Schüler, die sich außerhalb der Schule beraten lassen möchten, können sich an den CPOS wenden, dessen Verantwortliche dieselbe Arbeit leisten wie

die Verantwortlichen der SPOS.

Adresse: CPOS, 280, route de Longwy, L-1940 Luxembourg, Tel: 45 64 64-1

Nachhilfe

• **Nachhilfe als punktuelle Unterstützung**

Für Schüler, bei denen aus verschiedenen Ursachen (Krankheit, persönliche ungünstige Umstände, usw.) Lücken im Beherrschen des Lernstoffes entstehen, kann Nachhilfe eine wertvolle Unterstützung sein. Sobald sie feststellen, dass sie den Anschluss an den Lernstoff verloren haben, sollten sie nicht zu lange zögern, um mit Nachhilfe die Wissenslücken auszufüllen. Auch für Schüler, die eine Leistungsschwäche in einem oder maximal zwei Fächern aufweisen, kann Nachhilfe ganz sinnvoll sein.

Allerdings ersetzt Nachhilfe das persönliche Lernen nicht. Daher ist es ratsam, wenn der Schüler sich vorher bemüht, den Lernstoff durchzuarbeiten, und sich zu dem, was er nicht so gut kann, Fragen vorbereitet, um so die Nachhilfe gezielt zu nutzen.

Mit Nachhilfe soll erreicht werden, dass der Schüler kurz- oder mittelfristig wieder ohne Hilfe lernen kann.

• **Ständige Nachhilfe, was dann?**

Wenn der Nachholbedarf allerdings so umfangreich ist, dass es einer ständigen Nachhilfe bedarf, sollte überlegt werden, ob nicht eine Überforderung oder sonstige ernsthafte Ursachen vorliegen. Das sollte genau überprüft und entsprechende Maßnahmen eingeleitet

werden. Nicht zu unterschätzen ist auch, dass bei einer dauernden Nachhilfe der Schüler sich zu sehr darauf verlässt, und ohne diese Lernhilfe nicht mehr selbstständig lernen kann.

• **„Schüler hëllef Schüler“**

Die Schule bietet Nachhilfeunterricht in verschiedenen Fächern an. Auch gibt es eine Initiative „Schüler hëllef Schüler“, wo Schüler der oberen Klassen ihren jüngeren Kameraden aus

den unteren Klassen Hilfe anbieten.

Diese vom SPOS koordinierte Initiative hat sich als sehr hilfreich erwiesen.

SCHLUSSWORT

Es bliebe noch sehr viel zum Thema Lernen zu sagen. Die vorliegende Broschüre hat allerdings nur beabsichtigt, dem Leser möglichst kurz und verständlich die wichtigsten Grundelemente zu erläutern. Erfolg beim Lernen ist durchaus möglich, doch Lernen ohne Mühe kann man nicht versprechen.

Es gibt kein Wundermittel, keine Zauberformel und kein Patentrezept fürs Lernen, aber geeignete Lernstrategien sind wirksame Lernhilfen um einen effizienten persönlichen Lernstil zu ent-

wickeln. Das ermöglicht dem Schüler den Erfolg und vermittelt ihm darüber hinaus auch Freude beim Lernen.

Réalisation :  John Schmit Productions L-8301 Capellen - Tél : 30 02 41 / 2005

Photos des élèves : Romain Hoffmann
© Tous droits réservés