



## Erste Hilfe

### Krisenmanagement für Eltern und Schüler

#### **„Hilfe, Mama! Morgen haben wir eine Schularbeit!“**

Dieser Erste Hilfe -Plan bei Schularbeiten ist eine Art Krisenintervention und soll Methoden und grundlegende Kenntnisse über Lernprozesse vermitteln und dient dazu, die gegenseitigen Umgangsformen zwischen Eltern und Kind in Lernstresssituationen zu verbessern. Er ist für Ausnahmesituationen gedacht, dient der Angstbewältigung und soll helfen, den Überblick zu behalten und eigene Möglichkeiten optimal auszuschöpfen, um einer möglichen schlechten Note entgegenzuwirken. Er ist nicht dazu gedacht oder geeignet, ohne planmäßiges Lernen durch die gesamte Schulzeit zu kommen.

Lernen ist ein wichtiger, lebenslanger Prozess und Voraussetzung dafür, die Schule und später eine Ausbildung erfolgreich zu absolvieren. Langfristig muss ein Schulkind lernen selbstständig zu arbeiten und sich vorausschauend vorzubereiten.

#### **1. Angst nehmen und Stress reduzieren**

Wenn Ihr Kind voller Panik von der bevorstehenden Schularbeit erzählt, müssen Sie es erst einmal beruhigen. Angst und Stress bewirken bei Ihrem Kind, dass es blockiert und dadurch die Lerninhalte nicht optimal aufnehmen und abspeichern kann. Schaffen Sie daher eine ruhige, entspannte Atmosphäre und machen Sie genau das, was Ihr Kind als motivierend, stärkend und beruhigend empfindet. Setzen Sie sich erst einmal in Ruhe mit Ihrem Kind hin, essen Sie vielleicht eine Mahlzeit zusammen, ein kurzes Gespräch über den Tag ist auch ratsam. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie gemeinsam das Bestmögliche tun werden um die Schularbeit am nächsten Tag zu bewältigen. Machen Sie Ihrem Kind mit Sätzen klar, dass egal wie die Arbeit letztendlich ausfallen wird, Sie den Fleiß und die Anstrengung lobenswert finden, z.B. „Zusammen kriegen wir das schon hin!“, „Ich finde es super, dass du dich jetzt so anstrengen willst!“

#### **2. Das richtige Arbeitsumfeld wählen**

Die Wahl des Arbeitsplatzes ist nicht nur in diesem Fall von großer Bedeutung, sondern auch für das alltägliche Lernen und Aufgabenmachen Ihres Kindes. Wo lernt Ihr Kind am besten? Welchen Ort empfindet Ihr Kind als ruhig und störungsfrei? Am Schreibtisch oder ist es doch eher der Küchentisch?

Der Arbeitsplatz sollte immer:

*Ordentlich und aufgeräumt sein*

*Immer der gleiche sein*

*Gut beleuchtet sein*

*Störungsfrei sein*

Versuchen Sie, bevor Sie mit dem Lernen anfangen, etwaige Störfaktoren auszuschalten (Ist Ihr Kind noch verabredet? Kommt der Nachbar vielleicht noch zum



Kaffee vorbei?), indem Sie den Personen absagen und diverse Unterbrechungsfaktoren so gut wie möglich unterbinden.

Auch Belohnung muss sein. Wenn Ihr Kind nach längerer Arbeitseinheit unruhig wird und die Konzentration nachlässt, gönnen Sie ihm eine Pause. Lassen Sie Ihr Kind sich ein bisschen bewegen oder seine Lieblingsserie anschauen.

### **3. Sich einen Überblick verschaffen**

Da die Zeit bis zur Schularbeit extrem knapp ist, sollten Sie sich zu allererst einen Überblick über den Lernstoff schaffen. Sollte Ihr Kind nicht genau wissen, was Stoff ist, verschenken Sie keine Zeit und rufen Sie einen Klassenkameraden an und lassen sich informieren. Da es sich hier um eine Art Notfall handelt, sollten Sie diese Aufgabe selbst übernehmen und nicht Ihrem Kind überlassen. Machen Sie Ihrem Kind jedoch klar, dass diese Hilfestellung einmalig ist und Ihr Kind in Zukunft die Themen selbstständig ins Hausaufgabenheft schreiben soll.

### **4. Den Lernstoff in sinnvolle Portionen einteilen**

Sobald Sie alle notwendigen Informationen gesammelt haben, kann es mit dem Lernen auch schon losgehen. Bilden Sie auf dem Schreibtisch verschiedene Stapel oder Ablagen zu den einzelnen Themengebieten. Ist die Schularbeit z.B. im Fach Deutsch, bekommt jede Grammatikregel einen eigenen Stapel mit eigenem Namen und dieser sollte sich so genau wie möglich den Lerninhalt bezeichnen. Nutzen Sie ruhig den gesamten Raum dafür, legen Sie eine Regel an die Fensterbank, eine wird an die Wand gepinnt, die andere liegt auf dem Fußboden. Mit dieser Technik haben Sie schon eine wichtige Grundlage für effektives Lernen geschaffen. Ihr Kind kann sich dadurch besser merken, dass es z.B. fünf verschiedene Regeln gibt, indem es sich die fünf verschiedenen Stapel vorstellt.

Beispiel: Matthias muss in Geschichte europäische Staaten im Mittelalter lernen. Dazu sortiert er die Informationen den verschiedenen Länder-Stapeln zu: Spanien, Byzantinisches Reich, Russland, Deutscher Orden, Skandinavien, Wikinger/Normanne, Frankreich und England. Er beginnt dann mit dem Stapel, der ihn am meisten interessiert und erzählt seiner Mama alle Fakten, die er weiß. Die fehlenden Informationen schreibt er sich auf und legt sie auf den dazugehörigen Stapel dazu.

### **5. Zeitmanagement**

Bei einer kurzfristig anstehenden Schularbeit ist die mangelnde Zeit ein großes Problem, daher ist Zeitmanagement sehr wichtig. Ein guter Zeitplan hilft dabei, die vorhandenen Ressourcen optimal auszuschöpfen und den gesamten Lernstoff durchzuarbeiten. Ihr Kind hat dann von allen Themen schon etwas gehört und kann zumindest auch einen Teil der Fragen richtig beantworten.

Teilen Sie sich die Stapel/Lernportionen nun auch zeitlich mit Ihrem Kind ein. Pro Lerneinheit sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten, da dies für Kinder eine nachweislich gute Konzentrationsspanne ist. Nach jeden 20 Minuten sollten Sie eine kleine Pause einlegen, in denen etwas zu trinken oder ein bisschen Bewegung



ratsam sind. Bei langen Lernnachmittagen ist allerdings auch eine größere Pause zu empfehlen, in der der Kopf wieder frei werden kann.

## **6. Reihenfolge und Ähnlichkeitsbestimmung beachten**

Beginnen Sie am besten mit interessanten oder leichten Einheiten, denn damit geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich „aufzuwärmen“ und es wird durch schnelle und sichtbare Erfolge optimal motiviert. Schließen Sie die Lerneinheit auch mit einer einfacheren Übung ab, um sicherzugehen, dass Ihr Kind mit einem positiven Gefühl in die Pause geht und das Lernen generell mit positiven Gefühlen verbunden wird. Das Gefühl „Wir können das schaffen!“ hilft Ihnen und Ihrem Kind, das Lernprogramm erfolgreich durchzuführen.

Versuchen Sie den Lernstoff so zu sortieren, dass die aufeinanderfolgenden Einheiten möglichst unterschiedlich sind. Je ähnlicher Lerninhalte sind, desto schwieriger ist es für den Lernenden, sie sich zu merken.

Wählen Sie die Reihenfolge der Übungen auch so, dass das Wichtigste zuerst gelernt wird: Zu Beginn einer Lernphase merkt man sich noch das meiste.

### Beispiel: Allgemein vor speziell

Für ein Kind ist es bestimmt wichtiger zu wissen, dass man nach einem Punkt immer groß schreibt, als zu lernen, dass man nach einem Doppelpunkt groß schreibt. Hat es die erste Regel verstanden und wendet sie sicher an, so wirkt sich die Fehlerreduzierung in jedem Satz aus, die zweite Regel wird allerdings nur in seltenen Fällen zum Einsatz kommen. Für die anstehende Schularbeit ist es mit Sicherheit effektiver, die erste Regel zu kennen und fehlerfrei anzuwenden als die seltener auftretende zweite Regel.

## **7. Dem Lerntyp entsprechend arbeiten**

Es gibt unterschiedliche Kanäle, über die Menschen Informationen aufnehmen und verarbeiten. Dies macht sich auch bei verschiedenen Lerntypen bemerkbar: Der visuelle Typ nimmt Informationen an erster Stelle durch die Augen auf, der auditive Typ durch die Ohren. Wenn wir einem Vortrag zuhören, wird nur der auditive Kanal angesprochen, wenn wir ein Buch lesen, nur der visuelle Kanal. Darüber hinaus gibt es auch noch den Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn, über die wir Informationen aufnehmen. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Lernen besser funktioniert, je mehr Sinne man anwendet.

Welcher Sinn für das Lernen am besten geeignet ist, ist individuell verschieden, wobei ein visueller Typ niemals ausschließlich durch Zuhören versuchen sollte zu lernen, ein auditiver nicht nur durch Lesen. Den Lerntyp Ihres Kindes festzustellen ist sicherlich von großer Relevanz, wenn auch Sie in diesem Fall keine Zeit dafür aufwenden sollten. Wenn Sie allerdings schon wissen, welchem Lerntyp Ihr Kind entspricht, können Sie dies gezielt für das Erst-Hilfe-Lernen einsetzen.

Beispiel: Lisa muss Teilbarkeitsregeln für die Matheschularbeit lernen. Sie liest sich die Regeln immer wieder durch, kann sie sich jedoch nur schwer merken. Dann hat sie eine Idee: Sie spricht sich die Regeln auf eine Kassette, zwischen jede Regel



nimmt sie einen ihrer Lieblingsongs auf. Sie hört sich die Kassette immer wieder an und kann die Regeln am nächsten Tage bei der Schularbeit problemlos anwenden. Mit dieser Methode hat Lisa gleich drei verschiedene Sinne benutzt: Ihre auditiven Fähigkeiten beim Zuhören, den Tastsinn beim Bedienen des Kassettenrecorders und den visuellen Sinn durch das Ablesen.

Paul hat eine andere Möglichkeit gefunden: Er muss sich bekannte Schriftsteller und ihren Wohnort merken. Da er einen ausgeprägten Geruchssinn hat, verbindet er jeden Autor mit einem Bild und einem Geruch, z.B. Hermann Hesse beim Käsefondue in der Schweiz.

Es geht hierbei nicht um realitätsnahe Bilder, sondern um möglichst einprägsame, deutliche Vorstellungen. Je lustiger und phantasievoller diese Bilder sind, desto leichter kann man sie sich einprägen.

## **8. Die Merkfähigkeit steigern**

In der Schule ist es oft notwendig, sich viele Informationen einzuprägen, sei es beim Vokabeltest, bei einer Geschichtsarbeit oder in Mathematik. Auswendiglernen ist umso einfacher, je höher der persönliche Bezug und das eigene Interesse zu den Daten ist. Die Tatsache, dass man sich Außergewöhnliches leichter und auch länger merkt, kann man für sich nutzen. Die Merkfähigkeit lässt sich mithilfe von wenigen Übungen enorm steigern:

### **Mindmaps**

Mindmaps sind Visualisierungshilfen, die man sich zu jedem beliebigen Thema selbst erstellen kann. Das Thema selbst wird in einen Kreis in die Mitte eines Blattes geschrieben, davon gehen Verzweigungen mit Informationen in alle Richtungen ab, wobei sich diese Verzweigungen immer wieder spalten können. Durch Bildchen und Farben können die Verzweigungen eindrücklich beschrieben werden, es entsteht ein unverwechselbares Gesamtbild.

### **Lernkartei**

Eine Lernkartei besteht aus einem Kasten mit sechs verschiedenen Fächern und eignet sich besonders für Vokabellernen. Zu Beginn liegen alle Kärtchen mit den Vokabeln im ersten Fach. Auf der Vorderseite steht das fremdsprachige Wort, auf Rückseite das Wort auf Deutsch. Ihr Kind nimmt die erste Karte und versucht, das Wort frei zu übersetzen. Es prüft dann mit Blick auf die Rückseite, ob die Antwort richtig war. Bei einer richtigen Antwort wird die Karte ein Fach weiter nach hinten abgelegt, bei einer falschen Antwort verbleibt sie im ersten Fach. Nach dem ersten Durchgang wird eine Pause eingelegt. Idealerweise ist die Karte nach fünf richtigen Übersetzungen im letzten Fach gelandet und kann entfernt werden.

### **Zahlensymbole**

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, sich Zahlenkombinationen zu merken (Telefonnummern, Postleitzahlen etc.). Auch Schulkinder müssen sich viele Zahlen



merken, zum Beispiel im Geschichtsunterricht. Hier kann die Methode der Zahlensymbole helfen. Dabei werden alle Ziffern von 0 bis 9 Symbole zugeordnet, die so eindeutig wie möglich sein sollen. Z.B. die Null wird zum Ei, die Fünf wird zur Hand usw. Wenn diese Zahlensymbole fest eingepägt worden sind, können zum Beispiel Telefonnummern und Geburtstage durch bildliche Geschichten besser behalten werden.

## **9. Kernsätze formulieren**

Viele Menschen haben Schwierigkeiten damit, aus einer Informationsvielfalt die zentralen Aussagen herauszufiltern. Versuchen Sie daher mit Ihrem Kind nach jeder Lerneinheit kurz das Wichtigste in einem Kernsatz zusammenzufassen. Notieren Sie diese Kernaussagen farbig und in großer Schrift auf einem eigenen Blatt. Sie stellen den Ankerpunkt dar und Ihr Kind wird sich bei der Schularbeit zuerst an die Kernaussage erinnern können. Mit dieser Methode wird die Fähigkeit gefördert, Unwichtiges von Wichtigem zu unterscheiden.

## **10. Lernrhythmus einhalten**

Je mehr Rituale, Strukturen und Rhythmen unseren Alltag begleiten, desto besser gelingt uns auch die Orientierung. Dies gilt auch für das Lernen. Ein fester Lernablauf wie z.B. die Hausübungen immer um 15 Uhr oder das Vorlesen jeden Abend wird zum festen Bestandteil des Tagesablaufs. Ein solch klarer Lernablauf bewirkt, dass sich Ihr Kind ohne langes Einstimmen oder Überreden auf das Lernen einlässt. Geregelt Zeiteinheiten garantieren für Eltern und Kind Überschaubarkeiten der Lernstruktur und lassen Raum und Platz für andere Aktivitäten.

## **11. Vor dem Einschlafen**

Lernen bedeutet Wiederholen, wiederholen, wiederholen. Um Verunsicherungen zu vermeiden, sollte der Morgen vor der Schularbeit allerdings für solche Wiederholungen tabu sein, da der dadurch entstehende Druck und Stress nur eine mögliche Lern- oder Wissensblockade bewirkt.

Am Abend direkt vor dem Einschlafen ist es jedoch sinnvoll, die wichtigsten Kernsätze noch einmal zu wiederholen. Kerninformationen, mit farbiger Schrift auf verschiedene Blätter geschrieben, können auch unter das Kopfkissen gelegt werden, um sie sich über Nacht besser einzuprägen. Viele Kinder glauben an solche „Zaubertricks“ und diese positive Einstellung zur Schularbeit kann der Leistung und dem Erfolg nur förderlich sein.