

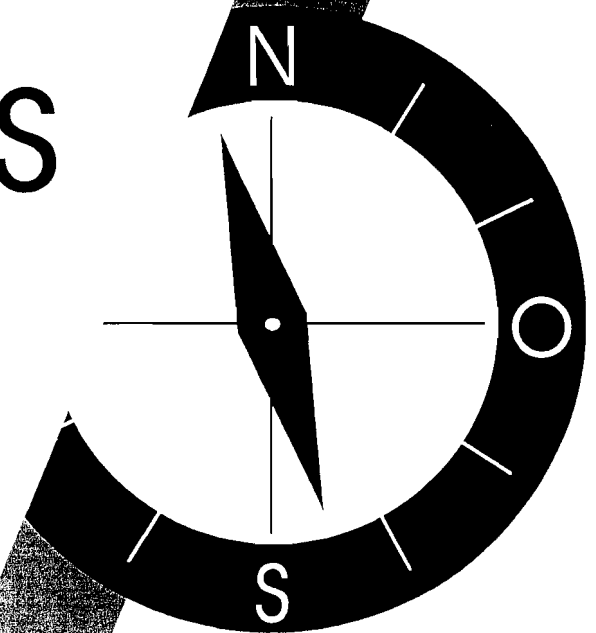
FAMILIEN KOMPASS

Anregungen zum Umgang mit alltäglichen Erziehungsproblemen

Heft 10

Lern-Tipps

Ideen für Kinder
und Jugendliche



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Jugendamt-Fachreferat Psychosoziale Dienste
Erziehungs- u. Familienberatungszentrum

- Heft 1 **Taschengeld**
Für 6 - 12-Jährige – ab wann, wie hoch, wozu?
- Heft 2 **Suchtprobleme und Abhängigkeit**
Können wir unsere Kinder schützen?
- Heft 3 **Süßigkeiten**
Über den bewussten Umgang
- Heft 4 **Stieffamilien**
Fragen und Schwierigkeiten
- Heft 5 **Geschwister**
Neid – Streit – Leid
- Heft 6 **Fernsehen für 6 - 12-Jährige**
Nutzen und Schaden
- Heft 7 **Vorschulkinder**
Typische Konflikte für dieses Alter
- Heft 8 **Pubertät**
Zerreißprobe für die Familie
- Heft 9 **Lernen**
Wie man es lernt
- Heft 10 **Lern – Tipps**
- Heft 12 **Jugendliche und Alkohol**

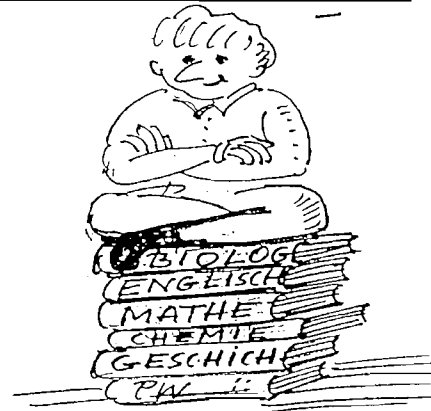
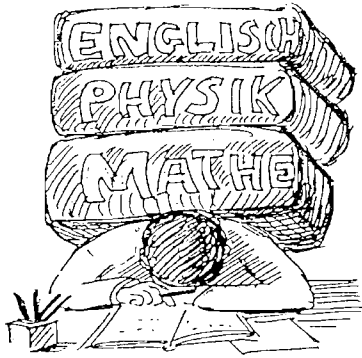
Im Netz:

<http://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/verwaltung/jugend/fachreferat-3.html>

Deckblattgestaltung: Herr Grauel

Copyright Bezirksamt Steglitz – Zehlendorf von Berlin

Welche Fähigkeiten brauchst Du, um ein erfolgreicher Schüler zu sein oder zu werden?



Schulerfolg ist von einer Reihe von Fähigkeiten abhängig, nicht nur von der Intelligenz. Wichtig sind u. a. die Fähigkeiten, mit Stress, Unlust und Rückschlägen umzugehen, durchzuhalten und sich eigene Ziele zu setzen, sich aber u.U. auch begrenzen zu können, weil die Zeit einfach nicht für alle interessanten Themen reicht.

Wie schätzt Du Deine eigenen Fähigkeiten dazu ein?

Wenig geübt = 1 Punkt, sehr gut = 5 Punkte, die anderen Werte liegen dazwischen.

Fähigkeit ,	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Dir Ziele zu setzen					
Stress zu bewältigen					
Unlust zu überwinden					
Rückschläge zu verarbeiten					
durchzuhalten					
Dich selbst zu begrenzen					

Die Fähigkeit zur Bestimmung von eigenen Zielen hat ein großes Gewicht, weil eigene Ziele die meiste Energie freisetzen, um diese dann auch zu erreichen. Wenn Dir das Erreichen eines bestimmten Schulabschlusses (z.B. Mittlerer Schulabschluss) eher gleichgültig ist, so bleibt der erfolgreiche Schulbesuch ein Ziel Deiner Eltern und wird nicht zu Deinem Ziel. Es ist also wichtig miteinander darüber zu reden, was für oder gegen die möglichen Schullaufbahnen spricht, und dann eine Entscheidung zu treffen, hinter der Du auch stehen willst mit Deinen Fähigkeiten und Deiner Kraft.

Die Ziele, die Du Dir vornimmst, müssen dabei erreichbar sein, damit Du die Möglichkeit hast erfolgreich zu sein. Bei der Wahl der Oberschule ist zunächst zu entscheiden, welche Schulform in Frage kommt, und dann zu überlegen, welchen Leistungsstand Du anstrebst. Reicht es Dir, das Probehalbjahr als "Zitterpartie" zu bestehen, oder wäre ein befriedigender oder gar guter Notenschnitt durchaus denkbar? Für manchen ist das Bestehen allein ein guter Erfolg. Wichtig ist, die Ziele nicht zu hoch zu setzen und die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Auge zu behalten. Kinder und Jugendliche, die öfter die Erfahrung machen, ihre gesetzten Ziele nicht mit eigener Kraft zu erreichen, werden immer mutloser und machen sich irgendwann gar nicht mehr auf den Weg. Mit einer kleinen Zwischenrast bei einem Teilziel kannst Du den Rucksack mit Ermutigungen und Lob wieder auffüllen und, beflügelt durch den (Teil-)Erfolg, u.U. alle Kraft noch einmal zusammennehmen und Dich dann über das Erreichen des Endzieles freuen. Beim nächsten Mal weißt Du dann schon besser, wie Du Dir die Strecke aufteilen kannst. Manche Kinder (und Eltern) laden sich dagegen wie schwere Steine zusätzlich zu große Erwartungen und eine ständige kritische Einschätzung auf. Mit diesem Gepäck haben sie es dann schwer, ihr Ziel zu erreichen. Viele Entmutigungen sind oft die Ursachen für die angebliche "Faulheit".

Neben der guten Auswahl der Ziele ist der Umgang mit Stress ein weiteres wichtiges Thema. Unter Stress kann fast jeder Mensch in Situationen geraten, in denen er total den Überblick verliert und auch einfache Dinge nicht mehr gelingen. In der Forschung geht man davon aus, dass bei stärkerer Freisetzung eines Stresshormons (Cortisol) Teilsysteme des Gehirns abgeschaltet werden und dadurch der Überblick verloren geht (Informationsmaterial der Universität Osnabrück, 1999).

Bereits früh in der Kindheit können Mechanismen erworben werden, die uns bei der Stressbewältigung helfen können. Stehen einem Menschen diese Mechanismen nicht zur Verfügung, so spürt er sich selbst mit der Zeit immer weniger und verliert die Fähigkeit, die eigenen Gefühle mit dem, was er gerade tut, zu verbinden. Auch da droht die innere Leere und Resignation.

Es heißt also, bei Stress einen klaren Kopf zu bewahren und nachzuforschen, wo Du Deine Stärken und Deine Schwächen hast. Die folgenden Fragen können Dir dabei helfen:

1. Frage:

Sind die Ziele, die Du Dir gesetzt hast, erreichbar oder hast Du Dir überhaupt kein eigenes Ziel gesetzt?

2. Frage:

Was hindert Dich daran, ein durchaus mögliches Ziel zu erreichen? Oft sind diese Gründe aus der Tabelle auf der vorigen Seite zu ersehen.

3. Frage:

Wie schätzt Du Deine Schwierigkeiten zurzeit ein? Schaffst Du noch alleine, die Ziele zu korrigieren oder eine Teilschwierigkeit zu beheben, oder ist schon alles ziemlich verfahren und mit einigen neuen Vorsätzen längst nicht mehr zu beheben?

4. Frage:

Stimmen Deine Ziele mit denen Deiner Eltern überein? Willst Du z.B. eine Sportkarriere und die Eltern eine Schulkarriere? In diesem Fall kann die Schule zu einem Kampffeld werden, wo es nur noch darum geht, wer der Sieger und wer der Verlierer ist. Es kann dann sein, dass Du kurzfristig Sieger bist, weil Du zuviel Zeit in den Sport investierst und darüber Deine schulischen Leistungen vernachlässigst (und vielleicht sogar von der Schule abgehen musst). Vielleicht merkst Du erst später, dass der Preis für den Sieg sehr hoch war. Besser wäre es, wenn Du bei Meinungsverschiedenheiten über die Zielsetzung rechtzeitig mit Deinen Eltern in Verhandlungen treten und es zwischen Euch zu einer Einigung kommen könnte.

5. Frage:

Welche deiner Fähigkeiten hast Du bisher zu wenig genutzt und welche Fähigkeiten könntest Du noch gezielter einsetzen als bisher?

6. Frage:

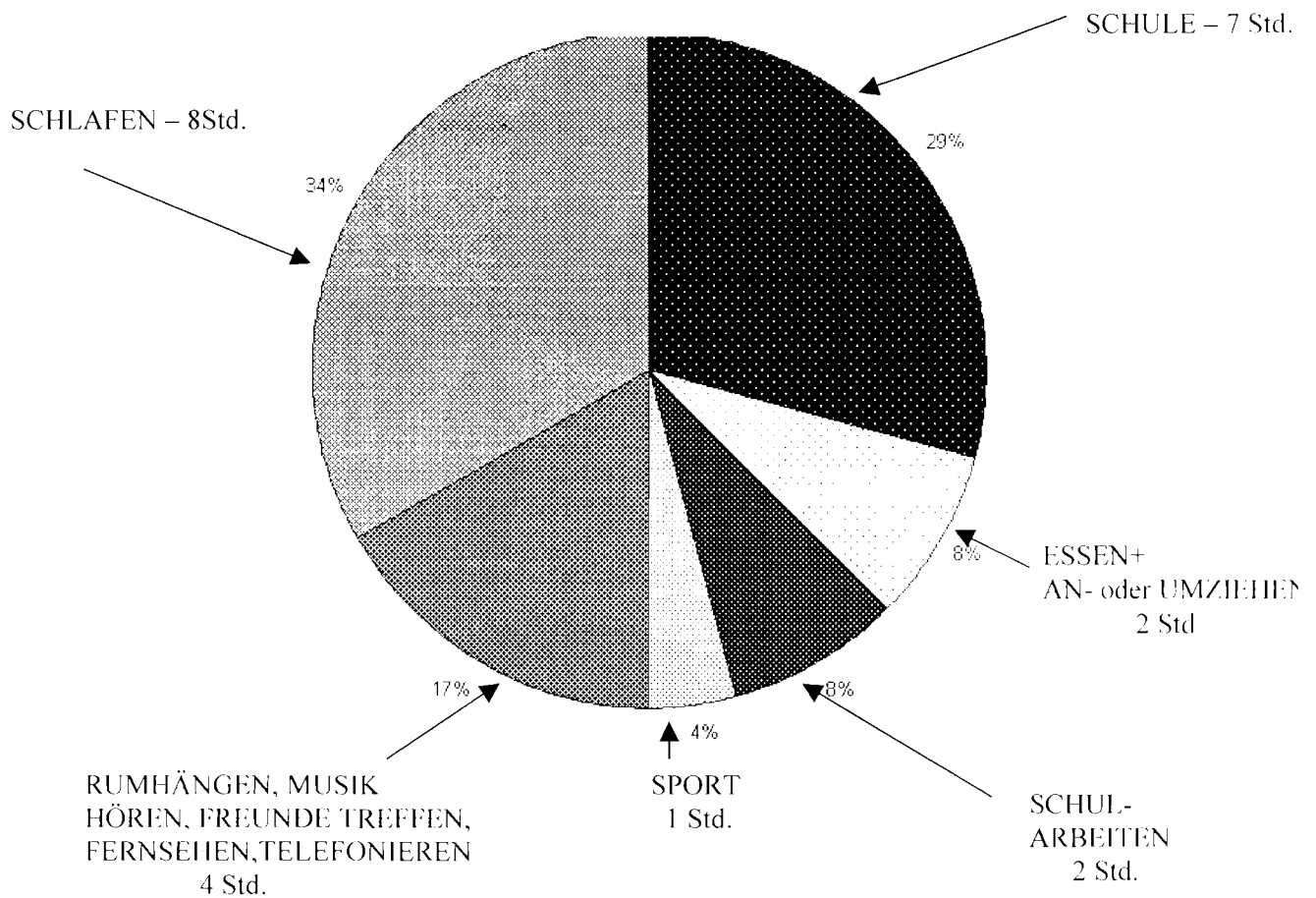
Wo liegen Deine Schwächen? Kannst Du Dir diese erlauben oder müsstest Du tatsächlich noch etwas zulegen, damit Du Deine Ziele erreichst?

Der Wechsel von der Grund- auf die Oberschule ist ein besonderer Einschnitt für Schüler und Eltern. Es gibt Schüler, für die das bisher Erreichte völlig o. k. ist, was auch von deren Eltern so gesehen wird. Diese Schüler gehen dann manchmal davon aus, dass alles so weiter laufen kann und die Welt in Ordnung ist und es auch so bleibt.

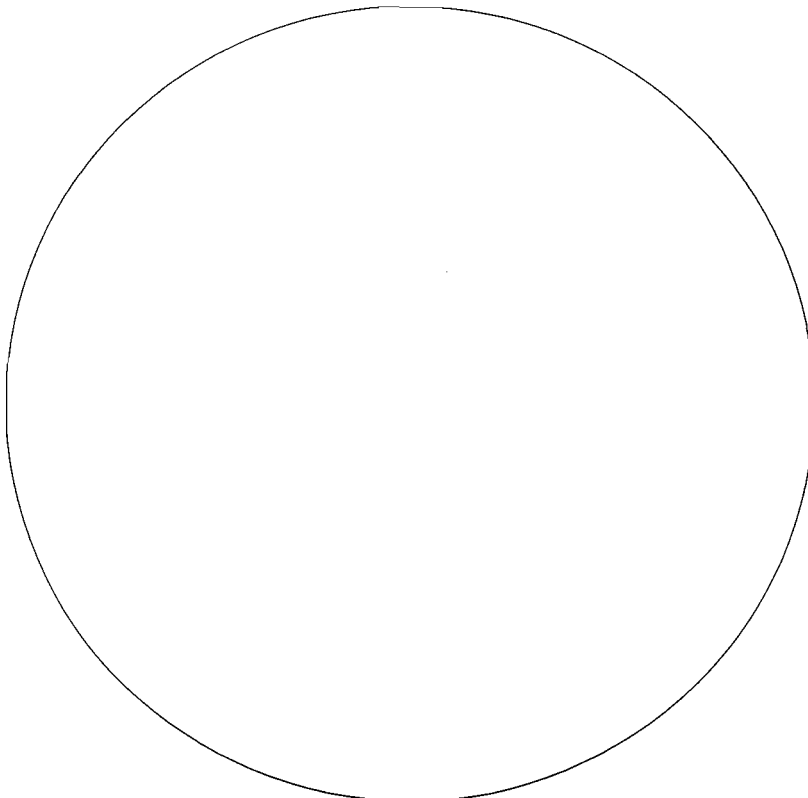
Diesen Schülern kann passieren, dass das Erreichen ihrer Ziele in der neuen Schule andere oder mehr Fähigkeiten erfordern würde und sie das einfach nicht bemerken. Sie sind über die ganze Grundschulzeit einen bestimmten Ablauf gewohnt und machen einfach immer weiter das, was sie immer gemacht haben. Man sieht oft von außen, wie das danebengehen muss, die alten Gewohnheiten sind aber so stark, dass keiner etwas dagegen ausrichten kann.

Für alle Schüler werden in der neuen Schule die Karten neu gemischt und für jeden Einzelnen ist wichtig, genau hinzusehen und sich nicht allein auf die alten Gewohnheiten zu verlassen. Manche guten bis sogar sehr guten Schüler und Schülerinnen rutschen nicht durch mangelnde Intelligenz, sondern durch die mangelnde Fähigkeit, genau hinzusehen und sich auf die neue Situation einzustellen, in ihren Leistungen ab.

Die mögliche Zeitverteilung:



Wie sieht Deine persönliche Zeitaufteilung aus?
Ist es Dir damit möglich Deine Ziele zu erreichen?



Einige Regeln zum besseren Lernen



und besseren Behalten

- Bevor Du anfängst zu lernen, solltest Du Dich positiv darauf einstellen und Dir etwas zutrauen: "Das schaff' ich!"
- Achte darauf, dass es günstiger ist, in kurzen Phasen zu arbeiten statt über längere Zeitabschnitte.
- Die Ziele, die Du Dir setzt, sollten überschaubar und klein sein. Je mehr Erfolgserlebnisse Du hast, desto mehr traust Du Dir zu und desto besser kannst Du Dich konzentrieren. Das Pensum kann später gesteigert werden.
- Es sollten jeweils mehrere Sinneswahrnehmungen gleichzeitig angesprochen werden und nicht - wie sonst - nur eine (s. Hinweise zum Vokabellernen).
- Stets mit Humor und Witz an die Sache gehen – denke Dir witzige Geschichten oder Vergleiche aus (z.B. selbst erdachte Eselsbrücken).
- Das Wort oder das, was zu behalten ist, mit klaren, konkreten, bildhaften Vorstellungen verknüpfen: merke Dir z.B. eine bestimmte Gruppe von Worten in einem bestimmten Zimmer, so kannst Du einen Rundgang durch die Wohnung machen und den Weg nachher wieder in Gedanken nachvollziehen. Es ist dann leichter sich daran zu erinnern, welche Inhalte (Regeln, Vokabeln usw.) Du Dir in der Küche, im Bad oder in anderen Räumen gemerkt hast. Als "Aufhänger" kommt zu den Inhalten noch das bestimmte Zimmer.
- Ähnlich kannst Du durch ein Zimmer wandern, an einer bestimmten Stelle stehen bleiben, dort einen bestimmten Gegenstand, der immer da steht, in die Hand nehmen und Dir dort ein bis zehn Worte einprägen, z.B. einen geschichtlichen Inhalt oder Sonstiges. Dann gehst Du zum nächsten Punkt, nimmst wieder einen Gegenstand in die Hand und versuchst, Dir dort das Nächste zu merken. Also kommt wie im vorherigen Beispiel als zusätzliche Erinnerungshilfe nun das Anfassen des Gegenstandes dazu.
- Erleichtert wird das Lernen auch, indem Du in der Vorstellung Dinge oder Worte in ihrem Maßstab völlig veränderst. Zum Beispiel: alles, was groß geschrieben wird, stellst Du Dir als Gegenstand oder als Wort riesig wie einen Wolkenkratzer vor und alles, was kleingeschrieben wird, in der winzigsten Schrift oder in dem winzigsten Bild.
- Ähnlich kannst Du Worte herausschreien im Gegensatz zu einer anderen Gruppe von Wörtern, die geflüstert wird.
- Mit viel Witz kannst Du auch eine Schreibweise, eine Wortgruppe oder zu lernende Daten, die zusammengehören, in einer bestimmten Farbe aufschreiben oder alle mit einem Kringel, Herzchen oder Sonstigem versehen. Auch da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
- Wenn Du eher über das Gehör aufnehmen kannst, kannst Du die Worte mit gleicher Schreibweise z.B. zu einem besonders vertrauten Lied singen. (Auch da kommt die Komik nicht zu kurz).
- Du kannst auch mit unterschiedlich farbigen Stiften schreiben und zusätzlich die schwierigen Stellen markieren.

Der absolute Höhepunkt wäre: die Worte mit gleicher Schreibweise oder ähnlichem Inhalt usw. durch eine Geschichte zusammenfassen. Alle Worte mit "ie" zum Beispiel kommen in eine "Sonnengeschichte" und alle werden mit gelbem Stift geschrieben und bekommen einen Kringel oder eine Sonne oben draufgesetzt.

Alle mit "h" zum Beispiel kommen in eine "Wassergeschichte" mit blau geschriebenen Worten und die werden mit Fischflossen versehen usw.. So hervorgehoben und ins Absurde verschoben, ist das Behalten wesentlich einfacher und es gibt viel mehr Merkmale, an die sich unser Gehirn im Zusammenhang mit einer bestimmten Regel oder bestimmten Zahlen erinnern kann.

Vokabeln besser lernen

1. **Neue Vokabeln gleich richtig übersetzen**, damit Klarheit darüber besteht, was sie bedeuten, und sich nicht etwa vom Klang her eine falsche Idee einprägt.
2. **Verteiltes Lernen** - statt einmal zwanzig oder dreißig Minuten öfter fünf Minuten lernen.
 - z.B. das erste Mal die Vokabeln ansehen, bevor der neue Text besprochen wird.
 - zum zweiten Mal dann nachmittags
 - besonders wichtig !!!!! in Ruhe direkt vor dem zu Bett gehen
 - beim Aufstehen
 - Zettel mit besonders schweren Worten in die Tasche stecken und öfter durchgehen.
3. **Eselsbrücken bauen** - z.B. closed - Klosett - beides abgeschlossen.
4. **In unterschiedlichster Weise wiederholen.**
 - sich die Vokabeln laut vorsagen - ein anderes Mal leise
 - beim Aufsagen den Inhalt darstellen (Pantomime)
 - die Dinge, die die Vokabeln bezeichnen, anfassen
 - bei leiser entspannender Musik die Vokabeln sich vorlesen oder vorlesen lassen.
 - sich das Schriftbild ansehen.
 - die Vokabeln in eine Geschichte einbauen -z.B.:auf dem Fluss fährt ein Schiff, darauf steht ein Fass, darauf liegt ein Stiefel mit einem Loch, weil ein Dorn hineinstach

usw.

 - bei den einen Vokabeln im Kreis laufen, bei anderen springen.
 - sich die Vokabeln in unterschiedlichen Zimmern durchlesen.
 - von jemanden (Geschwister, Freundin, Eltern) als Unterstützer und Helfer bei Stockungen zuflüstern lassen.
 - mit bunten Farben die Schwierigkeiten anstreichen.
 - zu den Vokabeln Bilder oder Zeichen malen.
 - Redewendungen oder grammatikalische Besonderheiten mitlernen.

Diese Vorgehensweise soll bewirken, dass nicht nur eine Sinneswahrnehmung angesprochen wird, sondern so viele wie möglich.
5. **Die Vokabeln im Satzzusammenhang lernen.**
6. **Eine Vokabelkartei anlegen**
 Die Vokabeln in fünf Fächer einordnen (z. B. fünf Briefumschläge):
 - das erste wird täglich durchgearbeitet
 - das zweite alle zwei Tage
 - das dritte einmal in der Woche
 - das vierte alle zwei Wochen
 - das fünfte einmal im Monat
 - Ergibt sich ein Fehler, so muss die Karte ins erste Fach zurück.
 - auf der Karteikarte sollte das Wort auf der einen Seite in deutsch und auf der anderen Seite in der Fremdsprache stehen (auch hier mit Redewendungen, grammatikalischen Besonderheiten und Satzbeispielen).
7. **Zeitdiebe ausschalten** - Fernsehen – Kassette abschalten.
8. **Zeitplan erstellen**

KLASSENARBEITEN!

Unsicherheit!

Große Leere im Kopf!

Kopflösigkeit!

Angst!

Keine Erinnerung!

Chaos!

Mit Fantasie und Köpfchen versuchen wir einen anderen Weg

Unser Wissen wird im ersten Schritt im Kurzzeitgedächtnis gespeichert, dort aber auch schnell wieder vergessen. Erst durch mehrfaches Wiederholen gelangt es in unser Langzeitgedächtnis und bleibt dort längerfristiger haften. Begeben wir uns dann durch Nachdenken auf die Suche nach diesem Gelernten, so finden wir dieses um so schneller, je unterschiedlicher die "Aufhänger" sind, mit denen wir dieses Wissen verknüpft haben.

Daraus ergeben sich für das Lernen bestimmte Regeln, die oft nicht beachtet werden, sodass es zu Misserfolgen kommt. Viele Schüler fangen mit dem Lernen erst kurz vor der Arbeit an aus Angst, das Gelernte sonst gleich wieder zu vergessen. Unser Hinweis oben beschreibt, dass es sich gerade umgekehrt verhält. Das schnelle Wissen ist auch schnell wieder weg!

Einen Tag vor der Arbeit besteht die Gefahr des großen Chaos im Kopf. Alles schwirrt oft durcheinander, man hat keine Zeit mehr, Ordnung zu schaffen und zum Sortieren.

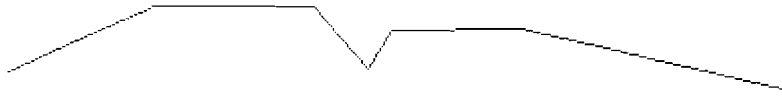
Bei zu spätem Lernen besteht auch die Gefahr, dass das Wissen, das in den Kopf hinein muss, einfach viel zu viel ist. Wie bei jedem Gedränge geht es dadurch eher langsamer und es kommt vielleicht sogar zum Stillstand (Stau), weil auch der Kopf ein Eigenleben hat und sich gegen solch eine Überförderung einfach wehrt. Jeder kennt die Situation, dass nichts mehr hinein will, man verzweifelt und eine Steigerung der Intensität führt mehr zum Gegenteil, sodass überhaupt nichts mehr geht.

Daraus ergeben sich einige Regeln:

1. Rechtzeitig mit dem Lernen beginnen!
2. Lernstoff mehrfach wiederholen!
3. In überschaubaren Portionen lernen!

Chaos vermeiden, indem Du Dich immer wieder fragst: Was will und muss ich mir unbedingt merken?

Fitnesskurve



Jeder Mensch ist im Verlauf des Tages unterschiedlich dazu in der Lage, sich zu konzentrieren. In der Regel hat jeder seine eigene etwa gleich bleibende Fitnesskurve, die am Vormittag ansteigt, eine Weile auf dieser Höhe anhält, dann abfällt, um am Nachmittag sich noch einmal zu steigern und dann bis zum Schlafengehen wieder abzusinken.

Ihr könnt also über eine Weile beobachten, wie Eure Kurve verläuft, und sie dann hier eintragen. Nun könnt Ihr damit Versuche starten, wodurch sich die Leistungshöhen beeinflussen lassen z. B. mehr Schlaf, weniger Alkohol oder Hasch, mehr körperliche Betätigung usw.. Dies sind Dinge, die die körperliche und geistige Fitness allgemein beeinflussen.

Ihr findet vielleicht heraus, dass eure "Hochebenen" nicht lange anhalten, sondern durch ständige Ablenkungen, wie ein Schweizer Käse aussehen.

Andere Techniken ermöglichen - z.B. durch kurze Pausen und abwechslungsreiches Arbeiten - die "Höhenflüge" zu verlängern.

Also probiert aus, was Euch Eurem Ziel näher bringt.

L e i s t u n g s f ä h i g k e i t	10																				
	9																				
	8																				
	7																				
	6																				
	5																				
	4																				
	3																				
	2																				
	1																				
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	T a g e s z e i t																				

ZU WELCHEM LERNTYP GEHÖRST DU?

Bist du ein "Hörtyp" – ein "Sehtyp" – oder ein Handlungstyp?



Im Folgenden findest Du verschiedene Lernarten, die bei manchen Menschen mehr, bei anderen weniger wirksam sind. Trage je nach der Wirksamkeit bei Dir ein:

eine 1 → für wenig wirksam, eine 2 → für mittleren Erfolg und eine 3 → für großen Lernerfolg.

a	Ich mache mir zu einem Text eine übersichtliche Gliederung.	
b	Ich behalte sehr viel, wenn ich im Unterricht gut zuhöre.	
c	Ich gestalte meinen Ordner mit Bildern und Texten, das macht Spaß und ich behalte den Inhalt gleich.	
d	Ab und zu sehen wir uns in der Schule einen Film zum Unterrichtsstoff an. Das ist viel lebendiger.	
e	Die Lehrerin liest einen Text vor, das reicht, um mir das Meiste zu merken.	
f	Ich mag am liebsten die Schulbücher, die mit vielen Bildern aufgelockert sind.	
g	Ich mache mir zu einem Lernstoff gerne eine Zeichnung.	
h	Ich besorge mir zu den Unterrichtsfächern gerne Hörkassetten.	
i	Der Lehrer zeigt uns Dias aus dem Land, das wir gerade im Unterricht besprechen. Das kann ich mir am besten einprägen.	
j	Mein Freund erklärt mir, wie die Matheaufgaben zu rechnen sind.	
k	Ich schreibe die zu lernenden Vokabeln in ein Vokabelheft.	
l	Ich habe ein Bilderlexikon, in dem ich zu vielen Sachen eindrucksvolle Bilder finde.	
m	Ich lese mir einen Text durch - das genügt.	
n	Eine Mitschülerin stellt das Ergebnis der Arbeitsgruppe vor.	
o	Wir machen im Physikunterricht öfter Versuche.	
p	Ich höre im Radio einen Bericht über ein politisches Thema.	
r	Ich betrachte einen Fotoband zum Leben in den Andenstaaten.	
s	Ich schreibe mir zum Lernen immer das Wichtigste heraus.	

Addiere die Werte für den

Lerntyp **HÖREN** von Ziffern (b) + (c) + (h) + (j) + (n) + (p) =

Lerntyp **SEHEN** von Ziffern (d) + (f) + (i) + (l) + (m) + (r) =

Lerntyp **HANDELN** von Ziffern (a) + (e) + (g) + (k) + (o) + (s) =

Die Zeile mit der höchsten Punktzahl zeigt Deinen Lerntyp!

DIE PERSÖNLICHE ABLENKLISTE

Zeitdiebe ausfindig machen!



	trifft nicht zu	trifft etwas zu	mittel	trifft oft zu	passiert viel zu oft
Rumhängen					
Fernsehen					
etwas trinken oder essen					
vor mich hinträumen					
zur Toilette gehen					
Musikhören					
Telefonieren					
Zeitschriften lesen					
Rumkramen					
nur Angenehmes machen					
Computerspiele					
mit dem Hund Gassigehen					
mit Tieren spielen					
mit den Eltern streiten					
mit Geschwistern streiten					
Schönheitsprogramm: Haare färben - Nägel machen					
Einkaufen					
.....					

Erziehungs- und Familienberatungszentrum
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Jugendamt -Fachreferat 3 Psychosoziale Dienste

Regionalteam 1

Königin – Luise - Str. 88
14195 Berlin
Tel.: 90299 -8410
Fax: 90299 -8414

Regionalteam 2

Beethovenstr. 34 – 38
12247 Berlin
Tel.: 90299 -2501
Fax: 90299 -2582

