

Effektives Lernen kann man lernen

Erfolgreich nach den Ferien

Die Sommerferien sind vorüber, das neue Schuljahr beginnt. Frischgebackene Zweit- und Drittklässler werden mit neuen Anforderungen konfrontiert, bei Viertklässlern entscheidet sich in vielen Bundesländern zum Schuljahresende, welche weiterführende Schulart sie besuchen dürfen.

Die meisten Kinder freuen sich nach der langen Sommerpause auf den Schulbeginn. Vieles gibt es unter Freunden aus den Ferien zu berichten. Endlich sind alle wieder da, trainiert man wieder im Sportverein, trifft man sich wieder jede Woche in der Musikschule.

Diese positive Grundeinstellung gilt es für die Eltern zu nutzen. Auch die neuen Schulbücher, Hefte und Stifte signalisieren klar und deutlich: Das alte Schuljahr ist Vergangenheit, auf die Kinder warten neue Herausforderungen, die zu meistern sind.

Oft zeigt sich schon in den ersten Wochen des neuen Schuljahrs, ob das Kind dem Unterricht noch folgen kann. Von den vormaligen Erstklässlern fordern viele Lehrer/-innen jetzt mehr Ruhe und Disziplin im Klassenzimmer ein – zappelige „Unruhestifter“ fallen rasch auf und spüren erste Konsequenzen.

Die Anforderungen im Unterricht steigen stetig. Auf Addition folgt Multiplikation, beim Lesen nimmt der Schwierigkeitsgrad der Texte zu und in der Rechtschreibung führt an den zur Genüge bekannten Stolperfallen bald kein Weg mehr vorbei.

So folgt der großen Euphorie nach den Sommerferien oft sehr schnell der große Schulfrust. Über den Hausaufgaben sitzen viele Kinder täglich eine Stunde oder mehr, obwohl die Klassenlehrerin beim Elternabend versprach, dass sie in einer halben Stunde zu bewältigen seien.

„Deine Klassenkameraden schaffen

das doch auch!“, mahnen dann die Eltern. „Konzentrier dich! Pass besser auf im Unterricht! Das kann doch nicht so schwer sein!“ Für das Kind sind diese gut gemeinten elterlichen Ratschläge keine Hilfe. Konzentrationsschwierigkeiten lösen sich nicht auf Kommando auf, effiziente Lerntechniken müssen eingeübt werden, eine Rechenschwäche (RS) oder Lese-/Rechtschreibschwäche (LRS) wird zum Nachteil der Kinder allzu häufig zu spät vermutet, diagnostiziert und therapiert.

Wenn Kindern das Lernen schwerfällt, sollten ihre Eltern nicht lange zögern, sondern möglichst rasch das Gespräch mit der Schule suchen. Denn je früher die sogenannten

Nach einer halben Stunde Lernen mit einer kurzen Pause neue Konzentration tanken

Teilleistungs- und Aufmerksamkeitsstörungen wie Rechenschwäche, LRS und ADHS erkannt werden, umso einfacher und schneller können die betroffenen Kinder sie mit Unterstützung durch qualifizierte Lerntherapeuten/

-innen in den Griff bekommen. Dagegen droht mit unentdeckten Teilleistungsstörungen ein wahrer Teufelskreis: Schnell wird aus dem Zappelphilipp der Klassenkasper, schnell schwindet das Selbstwertgefühl eines rechenschwachen Kindes, schnell verliert ein Kind alle Lust an der Schule, weil es ohne qualifizierte Unterstützung an den Fallstricken der deutschen Rechtschreibung verzweifelt.

Lernen kann man lernen. Wie das geht? Lesen Sie weiter auf Seite 3.



Übungsleiter in Sachen Lernen



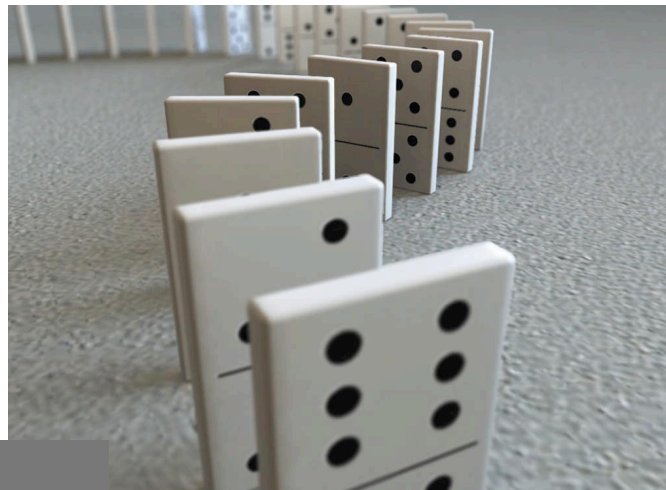
Wie in der Silvesternacht fassen viele Eltern und Schüler auch vor Beginn des neuen Schuljahres die besten Vorsätze: Den Kindern machen die neuen Hefte und

Bücher neuen Mut, die Eltern wollen mit ihren Kindern noch mehr lernen, damit die Noten noch besser oder wieder besser oder ganz einfach besser werden.

Fußballspieler kennen das: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel. Auch Sieger müssen trainieren, Verlierer dürfen den Kopf nicht hängen lassen. Fußballspieler wissen aber auch, dass es mit einer bloßen Erhöhung des Trainingspensums meist nicht getan ist, wenn die Spielergebnisse nicht wie gewünscht ausfallen. Da muss dann schon auch an den Trainingstechniken gefeilt werden, und das ist die Sache des qualifizierten Übungsleiters.

Beim Lernen ist das nicht anders. Gutes Lernen kann man lernen. Wer gut lernt, hat neben besseren Noten auch mehr freie Zeit für andere Dinge. Bei Klassengrößen von 25 und mehr Kindern in der Grundschule kann im Mittelpunkt des schulischen Alltags aber nicht die Einübung der optimalen Lerntechniken stehen. Die erfordert eine individuelle Herangehensweise durch – ganz wie im Sport – qualifizierte Übungsleiter.

Qualifizierte Übungsleiter in Sachen Lernen sind unsere Lerntherapeuteninnen und Lerntherapeuten. Sie fördern und unterstützen jedes Kind und im Rahmen der Elternarbeit auch seine Eltern ganz gezielt entsprechend den individuellen Bedürfnissen. **Karl-Heinz Dittmann**



SPIELETIPP

Für Zauberlehrlinge

Wortschatz- und Laut-Buchstaben-Kennntnis sind bei diesem Spiel gefragt. Die spielenden Zauberlehrlinge suchen Begriffe, die zum Bild oder zum Buchstaben auf ihrer Karte passen. Angelegt wird wie bei Domino.

Das dem Spiel beiliegende Heft enthält aber auch noch viele andere Spielvariationen.

Wer hat zuerst alle seine Karten angelegt? Der hat gewonnen! Mitspielen können zwei bis sechs Zauberlehr-

linge ab 6 Jahren. Da das Spiel kompakt in einer robusten Dose verpackt ist, eignet es sich auch vorzüglich zum Spielen unterwegs.

„Zauberdomino“ – HABA. 7,95 Euro.

BUCHTIPP

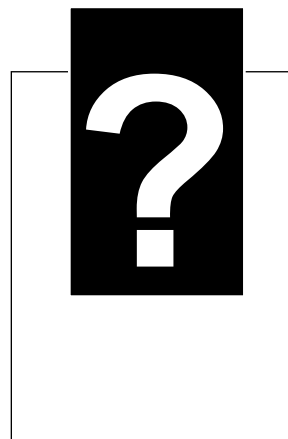
Warum? Warum? Warum? Viele gute Antworten

Warum beginnen Lesen und Schreiben nicht erst in der Schule? Warum ist Lesen manchmal so schwer? Warum sind Fehler hilfreich? Warum kann man Wörter nicht hören, wohl aber Silben? Welche Laute werden eigentlich geschrieben? Warum haben wir eigentlich so wenige Buchstaben für unsere Sprache? Wie funktioniert Rechtschreibung? Wann machen Korrekturen Sinn?

Diese und viele weitere Fragen rund um die Themen Schriftspracher-

werb, Lesen und (Recht-)Schreiben werden von Mechthild Dehn verständlich beantwortet. Das kleine Buch wendet sich an alle, die Kinder in den ersten zehn Lebensjahren in die Schrift einführen und mitnehmen – im Elternhaus, im Kindergarten und in der Schule.

Mechthild Dehn, Kinder & Lesen und Schreiben, Verlag Klett-Kallmeyer, 14,90 Euro.



Das Geheimnis erfolgreichen Lernens

Lernmotivation plus Lerntechnik

Die in den Pädagogisch Therapeutischen Einrichtungen praktizierte sozialwissenschaftlich fundierte Lerntherapie deckt auch den klassischen Bereich der Lerntechnik ab. Zugleich wird jedoch an der Lernmotivation des Kindes angesetzt, denn Lernen lernen beginnt mit Lernen wollen.

Bei aller Faszination, die vom Thema Lerntechniken ausgeht, wird oft übersehen, dass diese Techniken auf Dauer nur funktionieren, wenn bei den Schülern die Bereitschaft und die Motivation dazu da ist, sie auch anzuwenden. Nur so machen sich die Kinder auf den Weg zum Erwerb dauerhafter Lern- und Bildungskompetenz, die für ihre weitere Bildungskarriere von entscheidender Bedeutung ist.

Gerade an der Bereitschaft zum Lernen mangelt es aber oft, wenn in der Schule wiederholt negative Erfahrungen gemacht wurden und auch umfangreiches Üben nicht zu Erfolgen geführt hat. Die Kinder geraten in eine Abwärtsspirale aus Misserfolgserwartung und entsprechend schlechten Ergebnissen, so dass sie jede Erfolgszuversicht verlieren und gegenüber allen neuen Versuchen und Techniken sehr negativ eingestellt sind. Häufig erkennen die Eltern an diesem Punkt, dass ihre Kinder zusätzliche Unterstützung benötigen.

Dann muss zunächst daran gearbeitet werden, dass die Kinder wieder bereit sind, einen neuen Versuch zu wagen. Die ersten Schritte zu neuem Selbstbewusstsein sollten dann natürlich auch von Erfolg gekrönt sein. Die Kinder sollen so ihre Misserfolgserwartung überwinden und wieder zuversichtlich lernen. Eine gesicherte Erkenntnis der modernen Hirnforschung besagt, dass Freude und Spaß das Lernen selbst wesentlich erleichtern und erfolgreicher machen.

Eine umfassende und sensible Betrachtung, die sich an den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten des Kindes orientiert und auf einer fundierten diagnostischen und sozialpädagogischen Betrachtung aufsetzt, ist Voraussetzung dafür, dass jedes Kind das erhält, was es braucht und bewältigen kann.

Über die sich wieder einstellenden positiven Lernerfahrungen und mit Unterstützung durch erfahrene und verantwortungsvolle Pädagogen/-innen gelingt es dann, den Kindern wieder zu Erfolgszuversicht zu verhelfen und ihr

Selbstwertgefühl zu stärken. Hierzu bedarf es viel Fingerspitzengefühls seitens der Lerntherapeuten/-innen. Deshalb werden in der PTE ausschließlich qualifizierte Pädagogen/-innen und Psychologen/-innen für

diese verantwortungsvolle Arbeit eingesetzt.

Weil das Kind in der Lerntherapie seine grundsätzlichen Schwierigkeiten mit dem Lernen und mit der Schule „in den Griff“ bekommen sollte, setzen die Lerntherapeuten/-innen gezielt Übungen ein, die eine positive Lernmotivation

fördern und den Erwerb sinnvoller Lerntechniken unterstützen. Ganz wichtig ist dabei, dass die Kinder und auch die Eltern darin unterstützt werden, diese neuen Techniken in den Lernalltag zu integrieren und dauerhaft anzuwenden. Deshalb werden die Pläne und Fortschritte regelmäßig überprüft und Lösungen für Schwierigkeiten gemeinsam erarbeitet und umgesetzt.

Die Lernkompetenzkurse unterscheiden sich durch diese umfassende Herangehensweise ganz wesentlich von Lerntechnikangeboten, die etwa im Nachhilfeunterricht angeboten werden, und sind somit ein unerlässlicher Baustein in der Bildungsbiografie der Kinder.

Auf die Bedürfnisse der Eltern zugeschnitten ist der Elternvortrag „Lernen lernen“, den zahlreiche PTE-Partner regelmäßig anbieten. Darin werden praxisorientierte Hilfen für das Lernen zu Hause vorgestellt, etwa Stichwortzettel, Mindmapping sowie Tipps und Kniffe für das Erlernen von Vokabeln. Fragen Sie doch einmal bei Ihrer Pädagogisch Therapeutischen Einrichtung nach, wann dort der nächste Elternvortrag „Lernen lernen“ angeboten wird.

Lerntyp: Null Bock!

Effektives und erfolgreiches Lernen setzt in mehreren Bereichen die richtige Strategie voraus: Arbeitshaltung, Technik, Umgang mit Stress. Grundlegend gilt: Lernen ist am effektivsten, wenn möglichst viele Sinne eingesetzt werden.

Je mehr Sinne beim Lernen genutzt werden, desto vielfältiger wird der Stoff gespeichert, desto besser wird er begriffen und später wieder erinnert.

Volle Aufmerksamkeit allerdings kann auch beim Lernen nur über ganz kurze Zeit gehalten werden. Einsetzende Konzentrationsprobleme werden etwa durch Gähnen, Unruhe und abschweifende Blicke deutlich. Nach

25 Minuten ist ein Tiefpunkt erreicht, der sich auch dann, wenn man ohne Pause durcharbeitet, kaum überwinden lässt.

Kurze Pausen können dann sinnvoll genutzt werden, um neue Energie zu tanken:

- kurze Bewegungssequenzen
- kurze Entspannungsübungen
- kurz etwas trinken.

Lob ist ein starker Motor beim Lernen. Eltern müssen wissen: Lob und Anerkennung sind eine sehr viel effektivere Strategie beim Lernen als Nörgeln und Schimpfen. Und für die Kinder gilt: Man darf auf seine eigenen Leistungen stolz sein und sich hin und wieder auch selbst loben.

IM PORTRÄT: PTE Leipzig

Britta Rudolph übernahm zum 1. August 2003 die bestehende PTE Leipzig mit sieben Kindern, hat in der Zwischenzeit in Leipzig eine zweite PTE eröffnet und betreut gegenwärtig mit insgesamt zwölf Mitarbeiterinnen rund 100 Kinder.

Die 44-jährige Diplom-Pädagogin setzt auf Weiterbildung. Derzeit belegt sie an der Technischen Universität Chemnitz bei Professor Dr. Kabat vel Job den berufsbegleitenden Masterstudiengang Integrative Lerntherapie - Ressourcenmanagement für Lern- und Entwicklungsförderung im Kindes- und Jugendalter. Auch in ihren eigenen Einrichtungen setzt Britta Rudolph auf Ressourcenmanagement. Sie konzentriert sich neben der organisatorischen Arbeit und der Öffentlichkeitsarbeit im fachlichen Bereich vor allem auf die Förderung von Kindern mit Rechenschwäche. Die diagnostische Arbeit und das Erstellen von Gutachten liegt in den Händen einer jungen Dipl.-Rehabilitations-Psychologin, und das Konzept für einen ADHS-Elternkurs haben ebenfalls zwei ihrer Mitarbeiterinnen entwickelt. Zusatzqualifikationen ihrer Mitarbeiterinnen nimmt Britta Rudolph gerne in die Angebotspalette auf: So wurden etwa die Ferienkurse der Leipziger Einrichtungen durch die kunsttherapeutische Kompetenz zweier Mitarbeiterinnen bereichert.

ADHS-Elternkurse

Zur Förderung von ADHS-Kindern gehört nach dem PTE-Konzept auch die Arbeit mit den Eltern. Über die Elterngespräche hinaus haben zwei Leipziger PTE-Mitarbeiterinnen einen achteiligen ADHS-Elternkurs erarbeitet. Darauf ist Britta Rudolph stolz, denn die Leipziger Eigenentwicklung hat ein PTE-weites Renommee. Am ersten Abend werden dabei den Eltern die Ziele und Inhalte des weiteren Kurses vorgestellt. Nicht alle Eltern ihrer ADHS-Kinder sind ohne Weiteres bereit oder imstande, diese zusätzliche Zeit zu investieren, bedauert Britta Rudolph. Doch die durchweg positive Resonanz von Teilnehmern aus dem Elternkreis gibt ihr Recht. Was den Eltern helfe, helfe auch den Kindern. Die Zusammenarbeit mit den Kindern falle den Lerntherapeutinnen dann noch leichter, das sei oft eben auch eine Vertrauensfrage.

Kernelemente der Leipziger ADHS-Elternkurse sind die Auseinandersetzung mit dem Störungsbild und praktische Lebenshilfe für die Eltern: Wie geht man in konfliktträchtigen Alltagssituationen mit seinem Kind um? Wie können sich gestresste Eltern gezielt entspannen? Für zahlreiche typische Probleme von ADHS-Kindern werden konkrete Verhaltenstipps gegeben.

Gutes Netzwerk zahlt sich aus

PTE-Partnerin Britta Rudolph ist Mitglied des ADHS-Netzwerks in der Stadt Leipzig, in dem seit vier Jahren Kinderärzte/-innen, Kinderpsychiater/innen, Ergotherapeuten/-innen, Schulen, die Universität, Kliniken und familientherapeutische Beratungsstellen zusammenarbeiten. Die örtliche Bedeutung dieses Netzwerks wird auch daran deutlich, dass seine jährliche Fachtagung von rund 300 Teilnehmern besucht wird. Ein PTE-Angebot in Leipzig, das aus diesem Netzwerk heraus entstanden ist, ist der 2008 erstmals gemeinsam mit der Rehabilitationssportabteilung der Universität Leipzig (Frau Dr. Schöley) angebotene Psychomotorikkurs. An drei Vormittagen können die Kinder unter anderem den Rollbrettführerschein erwerben. Aktive sportliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Die ADHS-Kinder können so ihr Körpergefühl weiterentwickeln, lernen zugleich aber auch spielerisch, gesetzte Regeln zu akzeptieren. Britta Rudolph sieht ihre aktive Mitarbeit im Leipziger ADHS-Netzwerk durch solche Zusatzangebote belohnt. Anfangs habe sie in diesem Kreis als Lerntherapeutin noch Überzeugungsarbeit leisten müssen, inzwischen sei sie akzeptiert und geachtet.

Vortragsangebote für Eltern

Wenn die Noten in der Schule schlechter werden, herrscht bei vielen Müttern und Vätern große Unsicherheit: Lernt unser Kind nicht genug? Sind ihm andere Dinge viel wichtiger? Machen wir selbst etwas falsch? Oder leidet unser Kind an einer Lernschwäche? Den auf dem Gebiet der Lerntherapie qualifizierten Pädagogen/-innen und Psychologen/-innen der PTE sind diese Fragen aus ihrer täglichen Förderpraxis mit Kindern und Jugendlichen vertraut, und sie geben ihre Erfahrungen etwa im Rahmen von Vortragsveranstaltungen oder pädagogischen Tagen auch gerne vor einem größeren Publikum weiter. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit der Pädagogisch Therapeutischen Einrichtung in Ihrer Nähe auf. Informationen über die 104 PTE-Standorte erhalten Sie unter www.pte.de.

Beispiele für interessante Themen, die wir für solche Veranstaltungen elterngerecht aufgearbeitet haben, sind die Lese-/Rechtschreibschwäche, die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die Rechenschwäche oder der in dieser Newsletter-Ausgabe dargestellte Schwerpunkt Lerntechniken und Hausaufgaben.