



## Häusliche Lernzeit

Auszüge aus der Konzeption

### Tipps und Hinweise:

- Hinweise zur häuslichen Lernzeit von der Schulpsychologie Chemnitz
- Quelle Schulportal → Unterstützung und Beratung

→ 04.02.2021 Beratungsunterlagen

Landesamt für Schule und Bildung  
Schulpsychologie Chemnitz

Dipl.-Psych. Andrea Klemcke



### Clever lernen - aber wie?

Hilfen im Alltag für Schüler\*innen

Landesamt für Schule und Bildung  
Schulpsychologie Chemnitz

M. Sc. Psych. Nadine Winter  
M. Sc. Psych. Kati Schildbach

### **Elterninformation für das Lernen zu Hause -Strukturierung und Motivation-**

#### **1. Strukturierung des Tages**

Struktur gibt uns Sicherheit und Halt im sich ständig verändernden Alltag

- Stunden- oder Tagesplan erstellen
  - o Start- und Endzeit festlegen, feste Zeiten für bestimmte Aufgabengruppe (Deutsch, Mathe, Sachunterricht ...) einplanen, am besten schriftlich festhalten und abhaken, welche Aufgaben geschafft sind
  - o Pausenzeiten einplanen und einhalten (evtl. Pausensnacks vorbereiten,



## Clever lernen - aber wie?

### Hilfen im Alltag für Schüler\*innen

Beachte beim Lernen folgende **Gedächtnisprinzipien**:

1. Wenn du dir etwas merken möchtest, überzeuge dein Gehirn, dass dieses Wissen für dich wichtig und interessant ist!  
→ Eine **bewusst positive Einstellung** zum Lernstoff beeinflusst deinen Erfolg.
2. Wenn du dir etwas merken willst, musst du es **wiederholen!**  
→ Durch Training und Wiederholung entstehen Gedächtnisspuren, deren Inhalte du länger behalten und sicherer (in der Prüfung) abrufen kannst.
3. Benutze möglichst **viele Kanäle** beim Lernen (Lesen, Hören, Sprechen, Schreiben), stelle dir den Inhalt in Bildern vor.
4. Wer zu viel arbeitet, wird unproduktiv. Schiebe **kurze Pausen** und Nickerchen (15-20 min) ein und achte insgesamt auf **ausreichend Schlaf!**
  - Pausenempfehlung: nach etwa 30 min Lernen
  - Gelerntes wandert erst im Schlaf ins Langzeitgedächtnis
5. **Bewegung** wirkt wie Doping für dein Gehirn! Nutze Bewegungspausen, um dein Gehirn in Schwung zu bringen und verzichte auch in anstrengenden Prüfungsphasen nicht auf deinen Sport!

### Allgemeine Tipps – kurz und knackig

- Teste aus, **wo** du **am besten lernen** kannst, das Wohlfühlen beim Lernen ist wichtig (am Schreibtisch – auf Balkon/Terrasse – im Garten – im Park ...)!
- Lernen **mit oder ohne Musik** ist eine Typfrage. Wenn, dann nicht zu laut, fremdsprachig (dass sie nicht unbedingt zum Mitsingen auffordert), evtl. „Lernplaylist“ anlegen – so schaltet dein Gehirn bei bestimmter Musik auf Lernen um.
- **Handy aus!** (Auch der Klassenchat lenkt meist nur ab und verhindert unterbrechungsfreies Arbeiten/Lernen.)
- **Fernsehen und Zocken** direkt nach dem Lernen verhindern die Ausprägung der Gedächtnisspuren! Warte mindestens **30 bis 60 min nach dem Lernen** damit!
- Lerne **ähnliche Fächer** (z.B. Fremdsprachen) **nicht nacheinander** und wechsele zwischen schriftlichen (z.B. Mathe) und mündlichen (z.B. Vokabeln lernen) Aufgaben!
- Gutes **Zeitmanagement** ist die halbe Miete: Plane deine Lernzeit am besten schriftlich! (Wann beginnen? An welchen Tagen welches Fach? Regelmäßiges Wiederholen mit einplanen!)
- Versuche neuen Lernstoff in bereits vorhandenes Vorwissen einzubauen! So entstehen **„Wissensnetze“**, die dir das Behalten und Wiedergeben erleichtern.

## **Elterninformation für das Lernen zu Hause -Strukturierung und Motivation-**

### **1. Strukturierung des Tages**

Struktur gibt uns Sicherheit und Halt im sich ständig verändernden Alltag

- Stunden- oder Tagesplan erstellen
  - o Start- und Endzeit festlegen, feste Zeiten für bestimmte Aufgabengruppe (Deutsch, Mathe, Sachunterricht ...) einplanen, am besten schriftlich festhalten und abhaken, welche Aufgaben geschafft sind
  - o Pausenzeiten einplanen und einhalten (evtl. Pausensnacks vorbereiten, gemeinsames Mittagessen ...)
  - o zum Lernstart fertig sein → gefrühstückt, angezogen, geputzte Zähne etc. (Ernsthaftigkeit und weniger Möglichkeiten, sich zwischendrin abzulenken)
- reizarme Umgebung schaffen → wenig Ablenkung, fokussiertes Arbeiten
  - o Ordnung am Arbeitsplatz halten, Arbeitsmaterial zurechtlegen
  - o Handy und Fernseher sind aus
  - o geeignet sind Orte wie eigener Schreibtisch oder Küchentisch, weniger Bett oder Couch
- für ausreichend Schlaf und Bewegung, gesunde Ernährung und frische Luft sorgen
  - o Gehirn kann bessere Leistungen erzielen, wenn Grundbedürfnisse gedeckt sind

### **2. Motivation steigern**

- Feedback geben und Loben, Anerkennung zeigen (Toll, wie weit du heute ganz alleine gekommen bist!)
- Verbindung zum Alltag herstellen (Wozu brauche ich das?)
- Rollentausch → Kinder erklären Eltern Lernstoff (interessiertes Nachfragen ermutigt, Eltern etwas beizubringen)

### **3. Einsatz von Verstärkerplänen zur Motivationssteigerung**

#### Zielgruppe

- Schüler mit motivationalen Lern-, Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten
- Schüler mit fehlender Motivation, eigenständig ins Arbeiten zu kommen

#### Ziel von Verstärkerplänen

- erwünschte Verhaltensweisen aufbauen
- Aufmerksamkeit aller Beteiligten auf das positive Verhalten des Kindes lenken  
→ Schüler/Kind fühlt sich stärker akzeptiert und entwickelt  
Selbstwirksamkeitsüberzeugung

#### Theoretischer Hintergrund

- zur Förderung erwünschter Verhaltensweisen (z.B.: Schulaufgaben lösen) sollten verstärkende Methoden genutzt werden
- Menschen verstärken täglich unbewusst das Verhalten anderer
  - o so ist z.B. die Aufmerksamkeit, die ein Schüler für störendes Verhalten erhält, eine Form der Verstärkung durch den Lehrer, wodurch sich Problemverhalten eventuell stabilisiert/verstärkt

- Ziel ist es, die richtigen Verhaltensweisen möglichst konsequent und vorhersehbar zu verstärken oder eine unangenehme Konsequenz aufgrund gezeigten erwünschten Verhaltens zu reduzieren
- mögliche positive Verstärker:
  - o soziale Verstärker, wie z.B. Lob, Nicken, Lächeln
  - o materielle Verstärker, wie z.B. Aufkleber, Sparen auf größere Verstärker wie Legoautos, Sammelkarten etc.
  - o Aktivitätsverstärker, wie z.B. Spielen, Basteln, TV ...
- mögliche negative Verstärker
  - o Erleichterung, Wegfall einer Strafe wie z.B. Handyverbot, Hausarrest

### Erstellung eines Verstärkerplanes

#### 1. gemeinsame (Eltern und Kind) Erstellung eines Vertrages

- Anfangs- und Enddatum, Name des Kindes und der Eltern
- gemeinsam Ziele/Vereinbarungen festlegen:
  - o Ziele des Kindes: realistisch, im eigenen Kontrollbereich, positiv, spezifisch, im hier und jetzt, prozesshaft
  - o Vereinbarungen der Eltern: Zeit für wöchentliche Rücksprache, Erinnerungen etc. festlegen → signalisiert Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kind
- Verstärker im Vertrag festlegen
- Unterschrift

#### 2. Wochenplan erstellen

- festgelegte Ziele und erwünschte Verhaltensweisen regelmäßig bewerten
- tägliche Auswertung ist wichtig

#### 3. Verstärkung

- je nach Festlegung tägliche oder wöchentliche Auswertung
- Belohnung für positive Verhaltensweisen geben

### Auf den Punkt zusammengefasst:



- Start- und Enddatum
- erreichbare Zielsetzung/nicht zu viele Ziele
- Attraktivität der Verstärker
- exakte und regelmäßige Verrechnungsmuster für Verstärker und transparente Auswertung mit dem Kind
- Verstärkung für gewünschte Teilziele, auch wenn andere Verhaltensauffälligkeiten noch vorkommen
- Zusammenarbeit aller Beteiligten (beide Elternteile, Großeltern ...)
- Verhaltensmodifikationen werden nur durch häufiges Üben und Wiederholen erreicht



- zu viel auf einmal erwarten → einen Schritt vor dem anderen tun (kleine Etappenziele sind wichtiger)
- Ausnahmen