

## Neues aus der Beratungsstelle Februar 2023

Kinder-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle  
Klosterplatz 23  
06295 Lutherstadt Eisleben  
Tel. (03475) 711 8090  
Fax (03475) 711 8092  
familienberatung-msh@twsd.de  
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06  
Tel: 03476 / 8575639

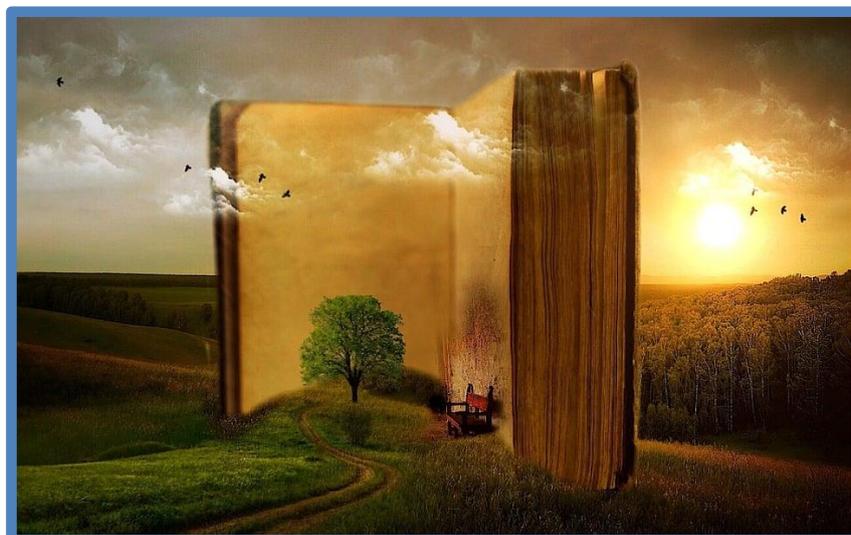
Liebe Leserinnen und Leser,

mittendrin in einer Weiterbildung kann ich Ihnen sagen, dass Lernen als Erwachsener wirklich herausfordert. Neben den kleineren Zeitfenstern und dem gedanklich fordernden Alltag, ist es kein Selbstverständnis mehr, sich größere Mengen von neuem Wissen anzueignen.

In der Beratung erleben wir häufig die Frage, wie Eltern ihre Kindern beim Lernen unterstützen können, wie Wissen zu Hause angeeignet werden kann und welche Möglichkeiten die Konzentration erhöhen. Auch sind die analogen Lernwege, die wir Erwachsenen kennen, um eine ganze digitale Welt erweitert worden, die viele wertvolle Möglichkeiten enthält.

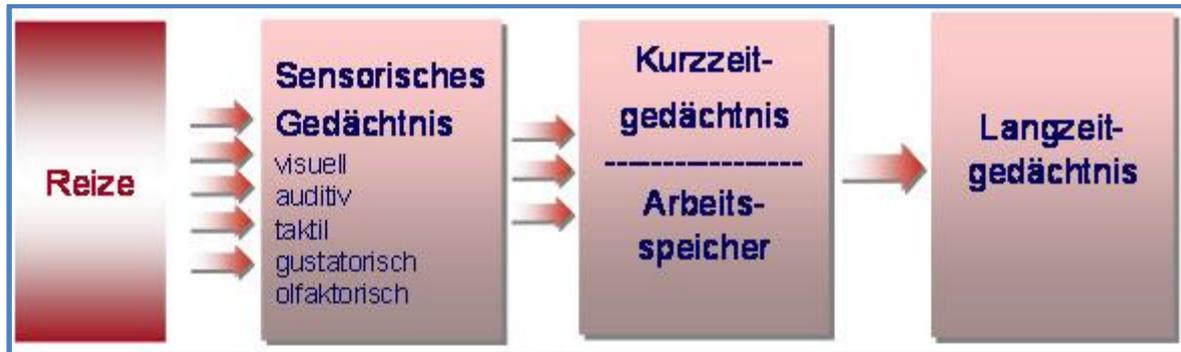
Im Folgenden Newsletter soll ein kleiner Einblick in die Psychologie des Lernens gegeben werden, um daraus Tipps für den Alltag und kluge Lernstrategien abzuleiten. Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben oder Lernschwierigkeiten bei ihrem Kind feststellen, sprechen Sie uns gern an.

Ihr Team der Beratungsstelle



## Wie funktioniert Lernen überhaupt im Gedächtnis?

In vereinfachter Form lässt sich die Aufnahme neuer Information in unser Gedächtnis folgendermaßen darstellen:



(Quelle: <https://www.kausalepsychotherapie.de/ptwpraxis5.html>)

Aus der Umwelt treffen gleichzeitig hunderttausende von Informationen das Ultrakurzzeitgedächtnis, welches wie ein spannend großer Filter die wichtigsten Informationen aussortiert und wesentliche ans Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis weiterleitet. Das Kurzzeitgedächtnis kann  $7 \pm 2$  Informationen wenige Minuten (ohne Wiederholung) behalten, das Arbeitsgedächtnis speichert Informationen etwas länger: von wenigen Sekunden bis Monate. Es ist auch für die Aktivierung von Wissen im Langzeitgedächtnis verantwortlich. Nur dort kann Wissen langfristig gespeichert werden. Es bedarf eines Prozesses der Konsolidierung heißt: bei dem werden neue Informationen solange aus dem Arbeitsgedächtnis wiederholt abgerufen, bis diese sich mit Wissen des Langzeitgedächtnisses verknüpfen bzw. verankern können oder neue Verknüpfungen bilden.

Diese – sehr vereinfachte – Erklärung für das Speichern von Informationen im Langzeitgedächtnis, bringt aber drei wichtige Erkenntnisse fürs Lernen:

*Weniger ist mehr,  
Lernstoff pro Tag  
reduzieren und  
häufiger Wieder-  
holen*

1. Das Gedächtnis kann nicht mehr als  $7 \pm 2$  Informationen gleichzeitig verarbeiten
2. Es braucht Wiederholung um Wissen im Langzeitgedächtnis zu speichern
3. Wissensverknüpfungen – wie z.B. durch Eselsbrücken – brauchen weniger Energie um im Langzeitgedächtnis gespeichert zu werden, als neu angelegtes Wissen.

Auch der Blick auf das Ultrakurzzeitgedächtnis lässt Ideen für eine gute Lernumgebung ableiten. Die Vielzahl von Informationen, die gleichzeitig auf uns Menschen einströmt, wird von einem Filter bedient, den wir u.a. mit unserer Aufmerksamkeit steuern. Wollen wir in einer reizintensiven Umgebung lernen, mit vielen Ablenkungen, die unser Interesse treffen (z.B. Musik, Handy, etc.) wird es dem Filter schwerer gemacht, die Aufmerksamkeit auf die Lerninformationen zu lenken. Für Lernende empfiehlt es sich, eine reizarme, ordentliche, ruhige Lernumgebung zu schaffen, damit die Ablenkungen gering gehalten werden. Auch mich hat in meiner Jugend der Songtext eines Michael Jackson Songs mehr interessiert, als die Lateinvokabeln. Musste ich diese aber für einen Test am Folgetag lernen, war es ratsam, Musik auszuschalten und die Konzentration auf meine Vokabeln

*Gute Lernumgebungen  
und Routine, helfen der  
Konzentration*

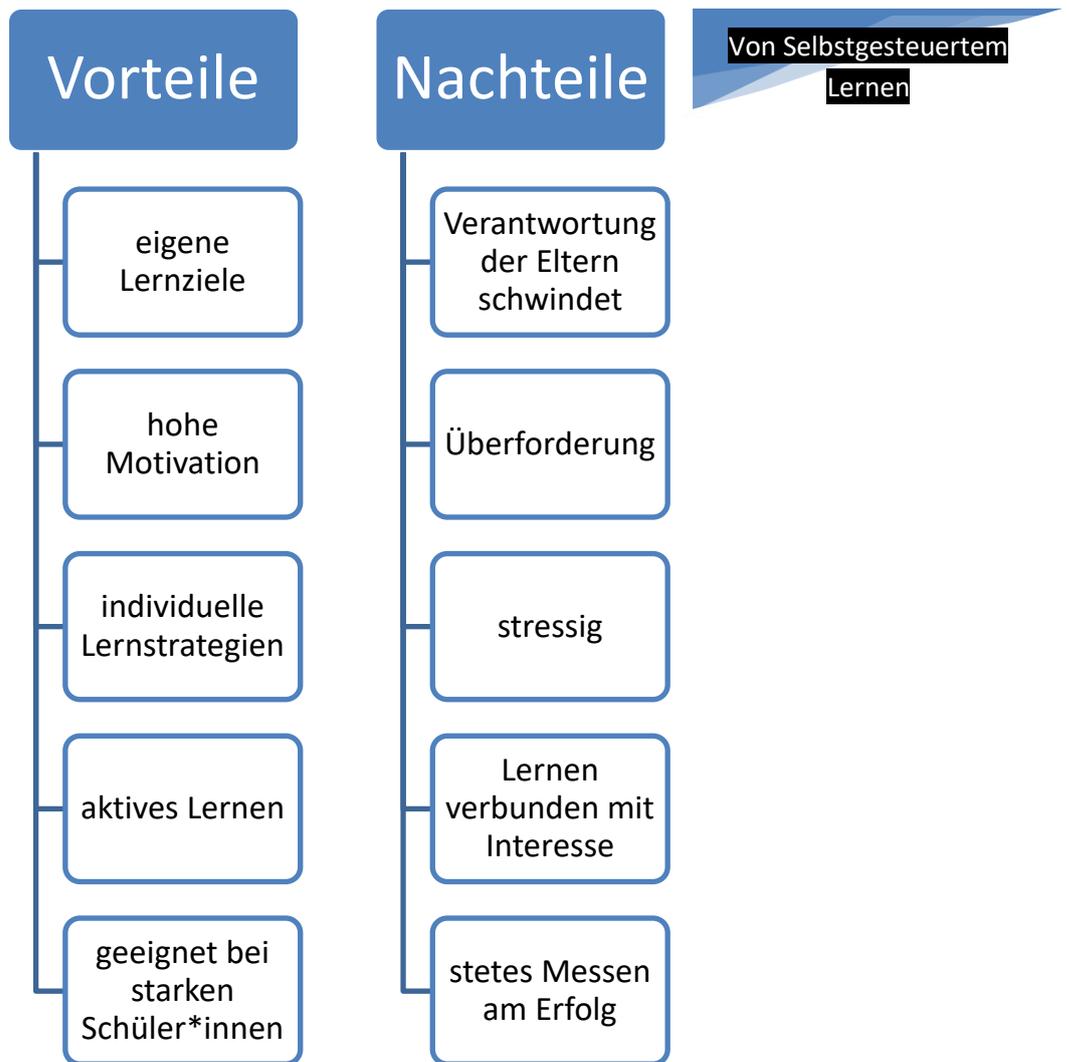
zu lenken. Und ist es mir dabei gelungen, Eselsbrücken zu bauen, weiß ich z.B. auch heute noch einige Dinge aus dem nie wieder benutzten Unterrichtsstoff.

Lernen ist am effizientesten, wenn der Lernstoff reduziert ist, nach 20 spätestens 30 Minuten braucht das Gedächtnis eine Pause, um dann noch einmal Reserven zu haben. Legen Sie mit Ihren Kindern kleinere Lehreinheiten auf mehrere Tage, wiederholen Sie häufig und das Sprichwort: „Steter Tropfen höhlt den Stein“ lohnt sich. Vor allem in den Zeiten, wo die Kinder im Homeschooling lernten und fleißig Arbeitsblätter ausfüllten, fehlte es vor allem bei kleineren Lernern an der oft nötigen Wiederholung. Wenn Sie ein Arbeitsblatt „abgearbeitet“ hatten, dann kam schon das nächste. Und Kinder haben ein sehr gutes Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, was sie uns beim Memory gern zeigen. Aber solides Langzeitwissen lebt von Wiederholung und nach den Ferien fragen sich Eltern häufig, ob sie beim Lernen mit ihren Kindern von vorn beginnen. Verzagen Sie nicht – denn: Das Gehirn kann alles lernen, es ist nur eine Frage von Motivation, Lernstrategie und Wiederholung.

### **Selbstgesteuertes Lernen – eine Lernstrategie**

Lernen hat sich im Laufe der Jahre sehr verändert. Lernumgebungen sind reizintensiver, die Auswahl der Lehrmittel und Lernwege ist umfassender, die digitale Welt eröffnet vielfältige Möglichkeiten zum Wissenserwerb. Dies bringt viele Vorteile: Nehmen Sie nur die Möglichkeiten beim Kochen – ein schneller Blick ins Netz und es gibt nicht nur die guten Ratschläge einer Oma, sondern zusätzlich auch Tutorials, Food-Blogs oder Chefköche, die mir helfen können, meine Rinderrouladen butterweich zu schmoren. Wer die Wahl hat, hat aber auch die Qual und ich muss eine Vielzahl von Entscheidungen treffen: Welches Rezept im Internet sieht ansprechend aus, wie sind die Rezensionen, vertraue ich der Empfehlung oder halte ich meine Fähigkeiten eventuell für unzulänglich, um mich überhaupt im Nachkochen auszuprobieren. Hätte ich nur (m)eine Oma gefragt, die hätte mir geantwortet: Probier es so und so, es ist kinderleicht.

Genauso geht es unseren Kindern nicht selten beim selbstgesteuerten Lernen, welches im Vorschulalter und Grundschulalter mittlerweile bevorzugt wird. Lernangebote werden vielfältiger. Der klassische Frontalunterricht schleicht sich aus. Die Kinder sind angehalten, selbstgewählte Interessen mit Lernstrategien zu verknüpfen. Das gelingt bei dem einen Kind hervorragend, weil es hoch intrinsisch (von sich heraus) motiviert ist und nicht aufgibt, wenn etwas nicht gleich klappt. Das kann aber beim nächsten Kind schon ganz anders sein und dessen Lernerfolg ist von Impulsen und Vorgaben abhängig. Das heißt: Nicht für jeden Lerntypen eignet sich diese individuell ausgerichtete Lehrmethode. Ebenso fühlen sich Eltern häufig nicht sicher genug, das Kind beim Lernen gut zu unterstützen, da sie methodisch nicht viel Einblick in die schulische Welt haben. Prüfen Sie, welche Unterstützung Ihr Kind braucht und setzen Sie entsprechende Lernreize, wenn Ihr Kind nicht von allein danach sucht. Sie als Eltern sind Experten für Ihr Kind: wenn Sie spüren, Ihr Kind profitiert von klassischen Lehrmethoden durch frontalen Unterricht, mit Hausaufgaben und vorgegebener Lernstruktur, dann wählen Sie auch die Grundschule danach. Nutzen Sie die Tage der offenen Tür, wenn Sie mehrere Grundschulen in Ihrem „Fahrbereich“ zur Auswahl haben. Das lohnt sich häufig, denn die Konzepte der Grundschulen unterscheiden sich teilweise. Haben Sie nicht die Wahl und Ihrem Kind fehlt entweder die Selbstbestimmung oder das Setzen von Lernreizen, nutzen Sie die vielen Möglichkeiten des Lernens im Hausaufgabenbereich.



Selbstgesteuertes Lernen kann Stress auslösen und Kinder überfordern, haben Sie als Eltern im Blick, was Ihr Kind braucht und vergleichen Sie es nicht mit anderen.

### Welche Hausaufgabenzeit ist angemessen?

Vergessen Sie nicht: Kinder sind keine Arbeitnehmer. Bei allen Vorteilen von Mit- und Selbstbestimmung ist es wichtig, als Eltern Verantwortung zu übernehmen, was die Hausaufgabenzeit Ihrer Kindern angeht. Nicht selten sitzen Eltern in der Beratung und beklagen, ihr Alltag würde nur noch aus Schule bestehen. Das sollte bei keiner Schulform so sein. Natürlich kann man zu Prüfungszeiten oder beim Besuch der Oberstufe anderen Maßstäbe nehmen, aber generell sollte in der Grundschulzeit eine Lernzeit am Nachmittag 45 maximal 60 Minuten nicht übersteigen, altersgerecht lässt sich das steigern, aber auch in den Klassenstufen 5-8 ist eine ausgewogene Hausaufgaben- und Freizeitgestaltung wichtig. Zu wenig ist natürlich auch nicht gut. Entwickeln Sie eine angenehme Routine, feste Zeiten helfen einen Anfangs- und einen Schlusspunkt zu finden. Uns Arbeitnehmern sagt auch häufiger die Uhr, dass wir Feierabend haben, als die erledigte Arbeit.

Lesen üben ist in jungen Schuljahren elementar wichtig und darf auch außerhalb der Hausaufgabenzeit stattfinden. Dazu eignen sich die gemeinsame Lesezeit am Abend oder das Erlesen von Alltagsdingen. Dazu braucht es nicht immer eine Fiebel oder ein Erstleserbuch. Wecken Sie Interesse und feiern Sie Erfolge.

Noten sollten nicht ihr Maßstab für Lob und Lernzeit sein – sehen Sie die Entwicklung Ihres Kindes, anerkennen Sie Fleiß unabhängig von der erreichten Note – denn: nicht alle Potentiale der Kinder sind gleich. Begabungen sind verschieden, das sind die Berufe am Ende auch. Wann immer Ihr Kind die Lust für die Schule und am Lernen verliert, liegt es an der Motivation. Das kann manchmal mit Unter- oder Überforderung zu tun haben, mit Leistungsdruck, mit zu hohen Erwartungen oder zu wenig gesetzten Reizen. Die Gründe sind so verschieden wie die Kinder unterschiedliche Lerntypen sind. Kein Kind sollte durch seinen schulischen Leistungen Leidensdruck haben. Für die Hausaufgabenzeit gilt:

- Soviel Selbstständigkeit wie es dem Kind auch etwas bringt und ausreicht
- Seien Sie kein Ersatzlehrer, aber Ansprechpartner.
- Interessieren Sie sich für die Schule.
- Seien Sie Motivator und anerkennen Sie Entwicklung und Mühe.
- Sagen Sie aber auch Stopp, wenn das Lernen überhand nimmt

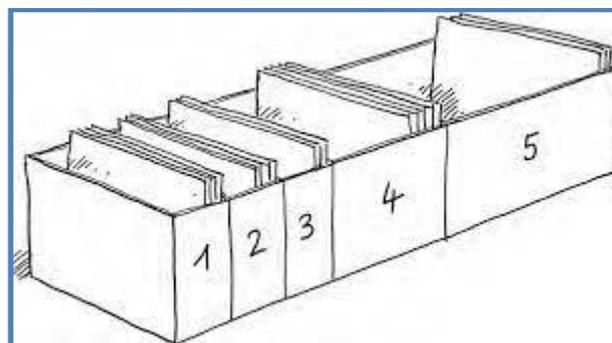
### Empfehlenswerte Lernplattformen oder Hilfsmittel

Neben der klassischen Schülerhilfe, die ja durchaus teuer ist und nicht immer notwendig, gibt es auch im Internet tolle, lernunterstützende Möglichkeiten:

- Youtube - bedarf etwas Medienkompetenz, wenn es zur Auswahl von Lehrvideos kommt und ist sehr zeitintensiv
- Sofatutor – ist in der Bezahlversion umfassender, aber ABO erforderlich
- Kapiert.de - auch in der ABO Version sehr nützlich
- Schlaukopf – super *Übungen*, wenn Wissen verstanden wurde

Warum nicht auch klassisch in die Bibliothek und Wissen aus Büchern aneignen? Wenn Lernen Mühe macht und es Aufwand kostet, bewähren sich die Sprichwörter: „Von der Hand in den Kopf“. ODER „Wer schreibt der bleibt.“

Ein Karteikasten ist eine große Hilfe beim Vokabellernen. Vorn sortiert man die frischen Vokabeln, und die wiederholten und erinnerten dürfen nach hinten wandern. Je weiter hinten die Vokabel einsortiert ist, je seltener muss sie wiederholt werden.



Konzentrationsübungen wie Wimmelbilder oder Rätselhefte helfen Ihrem Kind in der Schule. Zum Schluss: Um eine gute Konzentrationsleistung in der Schule zu erhalten, sind zwei wesentliche Faktoren IMMER ratsam: vollwertige, zuckerarme Ernährung und reduzierter Medienkonsum. Eine sinnvolle, interessenfördernde Freizeitgestaltung ist ebenso hilfreich, eine Balance von Schulalltag und Leben zu finden.

## Konzentrationsübung

Benennen Sie schnellstmöglich die Farbe, in welcher das Wort geschrieben ist.

**BLAU** **ROT** **GRÜN** **GELB** **SCHWARZ**  
**GELB** **ROT** **BLAU** **SCHWARZ** **GRÜN**  
**SCHWARZ** **BLAU** **ROT** **GELB** **GRÜN**  
**ROT** **BLAU** **SCHWARZ** **GRÜN** **GELB**  
**GRÜN** **SCHWARZ** **BLAU** **GELB** **ROT**  
**ROT** **SCHWARZ** **GELB** **GRÜN** **BLAU**  
**GELB** **ROT** **BLAU** **SCHWARZ** **GRÜN**  
**ROT** **BLAU** **SCHWARZ** **GRÜN** **GELB**  
**BLAU** **ROT** **GRÜN** **GELB** **SCHWARZ**  
**GRÜN** **SCHWARZ** **BLAU** **GELB** **ROT**  
**SCHWARZ** **BLAU** **ROT** **GELB** **GRÜN**  
**ROT** **BLAU** **SCHWARZ** **GRÜN** **GELB**  
**GELB** **ROT** **BLAU** **SCHWARZ** **GRÜN**  
**SCHWARZ** **BLAU** **ROT** **GELB** **GRÜN**