

## UNTERSTÜTZUNG IN DER ARBEITSHALTUNG

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie ihr Kind bestmöglich daheim in seiner/ihrer Arbeitshaltung unterstützen können. Dabei geht es konkret um die Steigerung der Konzentration, Motivation und Struktur, bezogen auf die Schule. Sein Kind für die Schule zu motivieren, ist oft keine einfache Aufgabe. Umso schwieriger wird es, wenn das Kind mit frustrierter „Schulunlust“ oder sogar psychosomatischen Beschwerden auf den Schulbesuch reagiert. Gerade dann ist es wichtig, dass Sie ihr Kind und dessen Wohlbefinden ernst nehmen. Hören Sie ihm/ihr zu und holen Sie es dort ab, wo es momentan steht. In diesen herausfordernden Zeiten für Schüler\*innen, braucht es Klarheit und Struktur, damit ihr Kind genügend Halt und Unterstützung bekommen kann.

### 1. Welcher Lerntyp ist Ihr Kind?

Wir alle lernen auf eine unterschiedliche Art und Weise, je nachdem über welchen Sinneskanal die Informationen in unser Gehirn kommen: über das Sehen (visuell), über das Hören (auditiv), in Verbindung mit Bewegung (motorisch) oder über das Anfassen (haptisch). Die meisten von uns sind eine Mischform. Eine wichtige Frage lautet daher: **Wie lernst du besonders gut?** Erarbeiten Sie mit ihrem Kind diese Frage und weisen Sie immer wieder darauf hin.

#### Einige Anregungen:

- *auditiv*: Vokabeln auf das Handy sprechen und sie danach anhören, sie von einer/m Schulfreund/in vorlesen lassen, den Stoff laut vor sich hersagen usw.
- *motorisch*: während des Lernens herumgehen, Dinge, die besonders schwer zu merken sind, nochmals aufschreiben, ein Bild zeichnen, in den Computer tippen....
- *optisch*: dir den Lernstoff oft ansehen, einzelne Wörter mit Post-Its an die Wand heften (z.B. an die WC-Tür, Kühlschrankschranktür...), eine Mindmap erstellen...
- *haptisch*: während des Lernens einen Stressball kneten, mit einem Stift Fingerübungen machen, Dinge in die Hand nehmen, die mit dem Stoff zu tun haben
- *Mischform*: den Lernstoff in einem Rollenspiel mit Figuren (z.B. Playmobil...) nachspielen

## 2. Durchhaltevermögen und Motivation

Gerade bei Schüler\*innen, die mit psychosomatischen Beschwerden auf die Herausforderungen in der Schule reagieren, gilt es genauer hinzusehen. Bei Kindern der 1. Klassen kommen erschwerend auch der Schulwechsel und neue Lehrer\*innen, Freund\*innen, Regeln, Schulweg, Unterrichtsfächer usw. dazu. Kopfweg, Bauchweg usw. sind real gefühlte Reaktionen, die einem die „Flucht“ aus einer schwierigen Situation ermöglichen. Stichwort: „Krankheit als Weg“. Eine medizinische Abklärung mit der Hausärztin/dem Hausarzt ist oft sinnvoll. Sie als Elternteil sind hier besonders gefordert, ihr Kind gut zu begleiten. Zur Entlastung kommt es meist schon durch die exklusive Ansprache/Aussprache/Zeit, die man dem Kind widmet. Dies kann in der Schule auch von der/dem Schulsozialarbeiter\*in geboten werden, bevor man eilig sein Kind von der Schule abholt. Gut begleitet, darf man seinem Kind auch zutrauen etwas auszuhalten, über den Schatten zu springen und über sich selbst hinauszuwachsen. Ein anschließendes Lob kann besonders motivierend für das „nächste Mal“ wirken.

Eine oft gestellte Frage ist: **WOFÜR? „Za wos?“** Wofür zahlt es sich aus, mich in der Schule anzustrengen? z.B. meine Hausaufgaben zu erledigen, im Unterricht aufzupassen, für einen Test zu lernen, mitzuarbeiten... Wenn Ihr Kind diese Frage für sich beantworten kann, fällt es ihm/ihr womöglich leichter, sich zu motivieren. Hier ein paar Vorschläge für ein WOFÜR:

- Es hilft mir inneren Stress zu vermeiden.
- Ich freu mich über eine positive Rückmeldung/ein Lob/eine gute Note....
- Ich habe weniger Stress mit meinen Eltern und sie freuen sich
- Es macht mir ein gutes Gefühl
- Meine Freizeit ist entspannter, wenn ich die Erledigungen vorher gemacht habe.
- Ich habe es deshalb im nächsten Schuljahr nicht so schwer.
- Es hilft mir in der Zukunft beruflich/für die nächste Schule jetzt eine bessere Note zu haben.

Hier ist noch ein bisschen Platz für individuelle Motivation

- 
- 

**Die Entscheidung, WOFÜR es sich lohnt, sich HEUTE anzustrengen, kann jeden Tag aufs Neue getroffen werden.**

### 3. Konzentration

Konzentration ist vor allem eine Sache des geistigen Trainings und bedeutet, dass man seine Aufmerksamkeit sammelt und auf eine bestimmte Sache lenkt. Oft ist mangelnde Konzentration eine schlechte Gewohnheit. Es sollte einem klar sein, dass unser Hirn nur eine bestimmte Anzahl an Information auf einmal aufnehmen kann.

**Die folgenden Tipps können Ihrem Kind dabei helfen, seine/ihre Konzentration zu trainieren:**

O die Aufmerksamkeit nach innen lenken: Versuche den Kopf abzuschalten, leer zu werden und dafür all deine Sinne zu aktivieren. Dazu ist es hilfreich, das Fenster zu öffnen und dich so richtig zu strecken und/oder zu dehnen, auch gähnen ist sinnvoll! Zur inneren Ruhe zu kommen ist Übungssache.

O beim Lernen nicht stören lassen: Versuche deine Lernzeit konsequent zu nutzen. Oft dauert es eine Zeit lang, bis sich unsere Gedanken ordnen und wir uns so richtig in eine Aufgabe vertiefen können. Besonders bei unangenehmen oder schwierigen Aufgaben ist unsere Ausdauer besonders gefragt, da man sich gerne unterbrechen lässt (z.B. durch einen Anruf deiner/s Freundin/es). Jedoch stört jede Unterbrechung den Fluss unserer Gedanken und löscht die Inhalte des Kurzzeitgedächtnisses. Sich nach einer Störung erneut zu sammeln und die Konzentration wieder aufzubauen, dauert eine ganze Weile.

O eins nach dem anderen tun: Je größer der Berg an Hausaufgaben, Schularbeiten und Erledigungen, umso eher werden wir dazu verleitet, Dinge gleichzeitig zu tun. Dabei passieren leicht Fehler und die Konzentration ist oft gestört. Gewöhne dir deshalb an, eine Sache nach der anderen zu erledigen und dich so vollkommen auf eine Tätigkeit einzulassen. Dies vermindert Stress, steigert die Qualität und deine eigene Zufriedenheit mit deiner Arbeit.

O sich rechtzeitig eine Pause gönnen: Keiner kann stundenlang in höchster Konzentration schwierige Aufgaben lösen, deswegen sind Pausen enorm wichtig. Gestalte deine Pausen so, dass sie entspannend und regenerierend wirken und keinen weiteren Input für dein Gehirn darstellen (Handynutzung).

O sich gut organisieren: Das bedeutet sich vorzubereiten, Dinge im Überblick zu haben und vorausdenken. Erstelle dir z.B. einen Lernplan und denke über die Einteilung von Arbeits- und Freizeit nach. Versuche deinen persönlichen Rhythmus zu finden, sodass dein Plan zur Routine werden kann. Dies spart Zeit und Energie.

O einen kühlen Kopf bewahren: Lass dich nicht aus der Ruhe bringen, wenn scheinbar nicht bewältigbare Aufgaben auf dich zukommen! Versuche umso ruhiger zu sein, je aufgeregter deine Umgebung ist. Versuche dich zu sammeln und Entscheidungen mit einem kühlen Kopf zu treffen.

O sich einen inneren Ruck geben: Wie oft dehnen wir angenehme Aktivitäten aus, um uns vor aufgeschobenen Aufgaben zu drücken? Um diese Aufgabe in Angriff zu nehmen, musst du deine Energie mobilisieren und dir einen deutlichen inneren Ruck geben. Ist dies geschafft, geht es meist leichter voran. Wenn es dir gelingt dich zu überwinden, wird dir diese Startphase auch in Zukunft immer schneller und leichter von der Hand gehen.

## 4. Do-In-Übungen

**Diese einfachen Übungen können helfen dabei Energie zu tanken, Stress abzubauen und sich besser zu konzentrieren:**

- Kranzlinie um den Kopf herum massieren
- Schläfen reiben (drei Finger vor dem Ohr, einer dahinter)
- Ohrmuscheln nachformen, am Ohrläppchen ziehen
- die rechte Hand vom linken Ohr über den Nacken ziehen, dann umgekehrt
- Stirn und Wange massieren
- Auf den Wangen- und Lippenbereich regnen lassen
- Nasenloch abwechselnd links und rechts zuhalten, weiteratmen
- Finge auf und zumachen, 10 mal wiederholen
- 5-10 mal ordentlich gähnen
- Bauch und Brust kreisförmig reiben, die Richtung wechseln
- beide Ober- und Unterschenkel abklopfen: außen runter innen hoch

## 5. Stressabbau (z.B. vor einer Prüfung)

**Bei plötzlich auftretendem Stress sollten folgende Dinge beachtet werden:**

- Ein großes Glas Wasser trinken hilft, die Stresshormone aus dem Körper zu schwemmen und fördert die Durchblutung im Gehirn,
- Das Atmen hilft zu verstehen, dass das Leben weiter geht, auch wenn momentan eine Riesenstress wahrgenommen wird. Durch die Konzentration auf den Atem kann die Ruhe wieder gefunden werden: am Beginn beim Ein- und Ausatmen bis 4 zählen, dann steigern bis 10 und wieder rückwärts bis 4. Durch die Nase atmen!
- Frische Luft hilft den Stress abzubauen! (Fenster öffnen!)
- Durch Bewegung in der Natur kehrt wieder Ruhe in den Körper! Er kann sich entspannen und nebenbei wird auch die Lernfähigkeit erhöht.

Diese Tipps helfen nicht nur beim Abbau von Stress, sondern tragen auch in Kombination mit ausreichend Schlaf zu einer Verbesserung der Lernfähigkeit bei.

## 6. Arbeitsplatz

Der passende Arbeitsplatz ist eine wichtige Voraussetzung, um erfolgreich lernen zu können. Er sollte unbedingt aufgeräumt sein und genügend Platz bieten. Vor dem Lernen sollte einmal richtig durchgelüftet werden. Frischer Sauerstoff ist immer ein Lernbooster.

Ihr Kind weiß wahrscheinlich am besten Bescheid, wo es am konzentriertesten lernen und seine/ihre Hausaufgaben erledigen kann. Dieser Platz kann im Zimmer sein oder am Küchentisch. Wichtig ist, dass störende Geräusche, Lärm etc. weitgehendst vermieden werden. Hilfreich können diesbezüglich auch Kopfhörer oder Ohrstöpsel sein. Am besten eignet sich ein ruhiger Platz, wo eine ausreichende natürliche Lichtquelle vorhanden ist.

Auf den Tisch sollten sich nur die Lernsachen befinden. Um nicht abgelenkt zu werden, ist es von großer Bedeutung vor allem das Handy außer Sichtweite zu legen und den Nachrichtenton abzuschalten. Hierfür kann man auch eine eigene Box besorgen, wo das Handy für die Zeit des Lernens aufbewahrt wird. Nicht um sonst heißt es, aus dem Auge, aus dem Sinn.

Anstatt stundenlang vor dem Schreibtisch zu sitzen, ist es manchmal auch hilfreich, den Ort während des Lernens zu wechseln. Dadurch kann Gelerntes besser abgerufen werden.

## 7. Information für Eltern!

### HABEN SIE GEWUSST, DASS...



... 10% von dem, was jemand liest, behalten wird?

... 20% von dem, was jemand hört, behalten wird?

... 30% von dem, was jemand sieht, behalten wird?



... 50% von dem, was jemand hört und sieht, behalten wird?

... 70% von dem, was jemand selbst sagt, behalten wird?

... 90% von dem, was jemand selbst tut, behalten wird?



Ihr Team der Schulsozialarbeit