

So geht Lernen von zu Hause

Wir alle sind derzeit gefordert, bestmöglich mit der vorherrschenden Situation umzugehen. „Gar nicht so einfach“, sagen Sie? Da sind Sie mit Ihrer Meinung wohl in guter Gesellschaft! Vor allem Familien mit Kindern sehen sich zurzeit mit einer zusätzlichen Rolle konfrontiert, denn der Unterricht wird größtenteils zu Hause mit digitaler Unterstützung fortgesetzt. Dieser neue Ansatz bedeutet auch, dass viele Eltern vor der Herausforderung stehen, gemeinsam mit ihren Kindern den Lernstoff zu meistern. Vielen wird spätestens jetzt bewusst, was es wirklich heißt Lehrerin bzw. Lehrer zu sein. Wie ist das also zu schaffen? Wie können Sie Ihr Kind am besten beim Lernen unterstützen?

Einer der wichtigsten Ansätze besteht darin, Ihre eigene Haltung zum Lernen zu überprüfen. Wie stehen Sie zum Thema Lernen? Bringen Sie eine negative Haltung mit, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Ihr Kind ebenfalls Widerstand zeigt. Als erste Maßnahme gilt also Folgendes: Polen Sie sich selbst positiv, sodass Ihr Kind diese Emotion übernehmen kann. Bedenken Sie außerdem:

Jedes Kind

- ... ist anders.
Vermeiden Sie daher Vergleiche mit anderen Kindern, z. B. „Deine Freundin ist immer viel schneller mit der Hausaufgabe fertig als du.“
- ... hat ein individuelles Lerntempo.
Sie können daher als Eltern davon ausgehen, dass das Lerntempo nicht mit Ihrer Lern- und Auffassungsgeschwindigkeit übereinstimmen wird. Das im Hinterkopf zu behalten kann dabei helfen, mehr Geduld aufzubringen.
- ... nimmt Lernstoff unterschiedlich auf.
Finden Sie als Eltern heraus, auf welchem Wahrnehmungskanal Ihr Kind Lernstoff am besten auf- und annehmen kann.
- ... hat einen eigenen Biorhythmus.
Finden Sie als Eltern durch Beobachtung den individuellen Tagesrhythmus Ihres Kindes heraus und richten Sie den Lernplan dahingehend aus. Achten Sie darauf, wann Ihr Kind besonders fit und aufnahmefähig und wann es eher müde und ruhebedürftig ist.

Morgen- oder Abendtyp?

Zur besseren Orientierung eine Kurzinformatio dazu:
Schlafmediziner unterscheiden drei Typen von Menschen:

- den Morgentyp
- den Abendtyp
- den Misch-Chronotyp



Ist Ihr Kind morgens hellwach, steht sehr früh auf und kann gegen 20-21 Uhr kaum die Augen offenhalten, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es ein **Morgentyp** ist. Bei diesem Chronotyp ist die Leistungsbereitschaft am Vormittag am höchsten. Bei Morgentypen kommt es schon mal vor, dass sich ein Mittagsschlaf sehr positiv auf die Leistungsbereitschaft am früheren Nachmittag auswirkt.

Abendtypen (oder: „Eulen“) quälen sich morgens oft aus dem Bett, weil ihre innere Uhr noch auf Schlaf steht. Der Verdauungsapparat ist bei diesen Typen morgens oftmals noch im

Standby-Modus, deshalb hat das Frühstück oft auch keine Priorität. Leistungsbereit ist dieser Chronotyp eher am späteren Nachmittag bis in den Abend hinein.

Mischtypen werden an schul- oder arbeitsfreien Tagen weder extrem früh noch besonders spät wach, sondern ungefähr zwischen halb sieben und acht Uhr. Sie haben ihr geistig-kreatives Hoch am späten Vormittag und ein Tief am frühen Nachmittag.

Für alle Typen gilt: Um die Mittagszeit macht es keinen Sinn, sich mit Konzentrationsarbeiten zu beschäftigen, denn da herrscht bei so gut wie jedem Menschen ein Leistungstief. Ab ca. 15 Uhr steigert sich die Leistungsbereitschaft dann wieder!

Spannung und Entspannung

Genauso wichtig wie die produktivste Tageszeit für die jeweiligen Lernaufgaben zu finden, ist die Zeit nach dem Lernen. Wie das Essen müssen auch Lerninhalte „verdaut“ werden, das heißt es braucht einen gesunden Wechsel zwischen Spannung (Lernen) und Entspannung (Pausen, Sport usw.). Wie genau kann das aussehen?

- Loben Sie Ihr Kind für Lernfortschritte.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich ausreichend zu bewegen (mindestens 90 Minuten am Tag).
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Ruhepausen einhält.
- Schaffen Sie einen eigenen Arbeitsplatz für Ihr Kind mit ausreichender Beleuchtung.
- Seien Sie ein aktiver Ansprechpartner für Ihr Kind – das heißt nicht, dass Sie dauernd neben Ihrem Kind stehen oder sitzen sollen. Aber wenn es Fragen hat, sollten Sie aktiv zuhören und gemeinsam Lösungen erarbeiten können.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf (acht bis zehn Stunden am Tag).
- Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf digitale Medien. Wer spät fernsieht, am Computer oder mit dem Handy spielt, behindert das Verarbeiten von erlebten Eindrücken und erlernten Inhalten.
- Sorgen Sie für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung Ihres Kindes.

Wir können nicht nicht lernen

Die beste Nachricht zum Schluss: Lernen ist eine Grundveranlagung jedes Kindes. Was unser Gehirn nicht kann, ist NICHT zu lernen. Es lernt immer und überall – dabei eignet es sich nicht nur schulische Inhalte an, sondern übernimmt auch Verhaltensformen. So wie Sie sich also in der derzeitigen Ausnahmesituation verhalten, so wie Sie mit Herausforderungen umgehen, Konflikte lösen, mit Frust umgehen, Ihre Worte wählen und wie Sie Ihre innere Haltung leben und zeigen – das alles ist die Lernvorlage für Ihr Kind! Sie brauchen also einfach nur vorleben, was Sie von Ihrem Kind erwarten.

Apropos vormachen – anbei einige Links für kurze Bewegungseinheiten für Groß und Klein. Viel Spaß beim Schmökern und Mitmachen!

- Kinder-Workout <https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>
- Kinder-Workout für Anfänger (Englisch)
https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
- Familien-Workout <https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>
- Fit zu zweit <https://www.ajoure.de/lifestyle/fitness-lifestyle/fit-zu-zweit-das-perfekte-partner-workout/>

Daniela Senkl, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Foto: www.shutterstock.com