

LERNSCHWIERIGKEITEN

Mehr als 50% der Schüler führen ihre Lernschwierigkeiten vor allem darauf zurück, dass ihnen Methoden und Techniken zur Planung und Steuerung ihres eigenen Lernens fehlen. Gelernt wird irgendwie, aber meist ohne Konzept. Das führt vor allem bei schwächeren Schülern zu Lernversagen. Die meisten Schüler lernen einkanalig d.h. entweder nur mit Hilfe von Texten oder Bildern oder nur über das Hören und monoton, wenn es um das Bearbeiten von Texten geht. Sie lesen sich den Text mehrere Male durch in der Hoffnung ihn sich so zu merken. Meist schweifen schon beim zweiten Mal die Gedanken stark ab. Ein anderes Symptom ist die Lernzeiteinteilung, um nicht vor Schularbeiten, Tests, Prüfungen unter Zeitdruck zu geraten.

Der Mehrzahl der Schüler fällt es schwer:

- Den Lernstoff längere Zeit zu behalten
- Im Unterricht zielstrebig zu arbeiten
- Umfangreiche Materialien durchzuarbeiten und das Wesentliche sich herauszuholen
- Wichtigen Lernstoff zusammenzufassen und entsprechende Berichte übersichtlich zu gliedern und zu gestalten
- Schularbeiten frühzeitig vorzubereiten sowie den Lernstoff gezielt üben und wiederholen
- Vor der Klasse frei zu reden oder nach eigenen Stichworten einen Vortrag zu halten
- Bei Diskussionen auf die Mitschüler einzugehen und so zu reden, dass die anderen aufmerksam zuhören
- An der Tafel etwas zu erklären
- Einem längeren Lehrervortrag aufmerksam zuzuhören und längere Zeit ruhig zu sitzen

Die 5 wichtigsten Voraussetzungen für richtiges Lernen sind:

- Die geistigen Voraussetzungen (Fähigkeiten, Intelligenz, Begabung)
- Die körperlichen Voraussetzungen (organische Leistungsfähigkeit)
- Die persönlichen Voraussetzungen (Motivation, Interesse, Haltung, innere Ausgeglichenheit, mit Angst und Stress richtig umgehen können)
- Die methodischen Voraussetzungen (Lerntechnik, Unterrichtsgestaltung)
- Eltern, Mitschüler und Freunde sollten mithelfen, eine Atmosphäre des Lernens zu schaffen.

Die 19 wichtigsten Lerntipps auf einen Blick!

1. Halte dich in allen Fächern fit, d.h. wiederhole täglich das in der Schule Vorgetragene.
2. An kleinen Erfolgen wächst der Mut: Also im neuen Schuljahr schon ab Schulanfang mit dem Lernen beginnen und nicht erst ab Allerheiligen (oder gar noch später)...
3. Eine gute Mitschrift erspart Arbeitszeit!
4. Vor dem Lernen kurz entspannen (tief ein- und ausatmen, ein schönes Bild betrachten, Musik hören...).
5. Versuche, Ordnung auf dem Arbeitsplatz zu halten.
6. Ein Hintergrundreiz (z.B. Musik) wird leicht zu einem Störreiz...
7. Überhaupt: Schalte alle Störbedingungen aus: zu wenig Schlaf, zu wenig Essen, zu wenig Freizeit, zu viel Programm...
8. Bei der Lernweise erfinderisch sein: Langeweile ist der Feind der Konzentration, also
9. beim Lernen möglichst abwechseln, d.h. unterschiedliche Inhalte hintereinander lernen: z.B. Deutsch, dann Mathematik, dann Englisch, dann Geographie... Aber nicht Englisch nach Deutsch, weil sich ähnliche Inhalte überlagern und das vorher Gelernte vergessen wird.
10. Den Stoff durch Unterstreichen gliedern.
11. Mehrmals in kürzeren Zeitabständen zu lernen bringt mehr als einmal lang.
12. Aber versuche nicht, verschiedene Arbeiten gleichzeitig zu erledigen!
13. Hilfreich ist auch, alle Sinne einzusetzen: abwechselnd den Stoff laut vorsagen, als inneres Bild sehen, dann auswendig lernen, zusammen fassen oder jemandem den Stoff erklären, den Stoff in einer Kurzfassung zusammenschreiben.
14. Konzentration heißt: immer das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden.
15. Versuche, die Prüfungssituation schon zu Hause beim Lernen zu imitieren.
16. Wenn persönliche Probleme die Konzentration stören, dann hilft keine Lerntechnik, sondern eine Problemlösung.
17. Ein Problemzettel hält deine Gedanken fest, die dich sonst stören.
18. Motiviere dich, indem du täglich „deine Batterien“ aufladest, z.B. durch ein persönliches Gespräch mit Menschen, die gut zuhören können; durch Anhören von Musik, die hier und jetzt gut tut.
19. Pausen sind notwendig, denn sie erhalten länger frisch.

Lerntipps – Lernen leicht gemacht

- Schaff' dir eine freundliche Lernumgebung, z.B. Blumen, Bilder...
- Achte auf Ordnung am Arbeitsplatz.
- Beginne mit zehn bis fünfzehn Minuten „Aufwärmzeit“: Wiederhole etwas Leichtes!
- Achte auf die richtige Zeiteinteilung (eventuell mithilfe eines Plans): Lerne immer kleine Einheiten, die Arbeitszeit sollte 15 bis 30 Minuten betragen.

- Jede Einheit auf einen Zettel schreiben, an eine Pinnwand hängen, erledigte d.h. gelernte Einheiten können wieder abgenommen werden.
- Wechsle zwischen Mündlichem und Schriftlichem.
- Lerne ähnliche Inhalte (französische Vokabel, englische Vokabel) nicht direkt hintereinander.
- Arbeite an einer positiven Lerneinstellung! Im Fall von negativen Gedanken („Das schaff´ ich nie!): Unterbrich diesen Gedanken (Gedankenstopp) und erinnere dich an ein angenehmes Erlebnis.
- Finde dein persönliches Leistungshoch und lerne nach Möglichkeit immer zu denselben Lernstunden.
- Lege Pausen zur Leistungssteigerung ein! Jede halbe Stunde 5 Minuten, nach ca. eineinhalb Lernstunden eine längere Entspannungspause.

Entspannung:

1. Atemübung: 5 Sekunden tief durch die Nase einatmen, 5 Sekunden pfeifend durch den Mund ausatmen, dabei soll sich die Bauchdecke heben und senken. Diese Übung soll 5 bis 10 Mal stehend oder liegend durchgeführt werden.
2. Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson: Zuerst jede Muskelgruppe des Körpers anspannen(bis 5 zählen) und dann entspannen(bis 10 zählen). Dabei sollst Du immer auf den Unterschied zwischen dem Gefühl der Anspannung und dem Gefühl der Entspannung achten. Am besten, Du beginnst mit den Händen, indem Du Deine dominante Hand zur Faust machst und dann wieder entspannst. So fährst Du mit allen Muskeln des Körpers fort.
3. Muskeln entspannen (hier darf, ja muss man „alles hängen lassen“) und bei jedem Ausatmen ein „Entspannungswort“ z.B. „Ruhe“ sagen.
4. 10 Sekunden die Zunge gegen den Gaumen drücken, dann wieder loslassen und das Entspannungsgefühl bewusst wahrnehmen.

Methoden gegen ein schlechtes Gedächtnis:

- Gelerntes öfter wiederholen!
- Beim Lernen Pausen machen, sich dabei erholen.
- 2 ähnliche Lernstoffe nicht hintereinander lernen, ein Lernstoff behindert den anderen.

Methoden gegen Ablenkung und geringes Lerninteresse:

- Überlegen, welche Bedeutung der Lernstoff für mich hat, wie ich ihn verwerten kann!
- Eventuell in einer Gruppe von Mitschülern lernen!

- Unter Zeitdruck lernen – Wecker stellen für ein bestimmtes Aufgabengebiet!
- Auf ein Ziel hinarbeiten! Sich kleine Tagesziele machen!

Lerntechniken:

1. Wichtiges unterstreichen
2. Selbst Fragen stellen beim Lesen
3. Mitschreiben bzw. Notizen machen
4. Zusammenfassung schreiben
5. eventuell gemeinsames Lernen in der Gruppe
6. Wiederholen - schwierigen Merkstoff vor dem Einschlafen
7. 2 Leistungshöhen am Tag 9 - 11 Uhr und 15 - 18 Uhr
8. Auswendiglernen , Eselsbrücken
9. beide Gehirnhälften nutzen: Überkreuzübungen, Visualisierungsübungen
10. Lernkontrolle: innerlich sprechen, Fehler sofort korrigieren
11. Selbstanerkennung: Eigenlob schreiben

Wie bereite ich mich auf eine Prüfung vor?

- Prüfungsstoff mindestens 2 Tage vor der Prüfung fertig lernen
- Selbst Fragen stellen
- Positive Sätze: "Ich bin gut vorbereitet und schaffe es"
- 5- Schritte Lernmethode: **SQ3R d.h.**

SURVEY - Überfliegen, sich Überblick verschaffen

QUESTION - Fragen stellen

READ :Genau lesen und unterstreichen

RECITE- Bericht über das Gelesene

REVIEW- nach einigen Tagen überprüfen, was man sich gemerkt hat

Vergessen:

Nach 1/2 Stunde sind 50% des Lernstoffes vergessen, daher 1. Wiederholung noch in derselben Stunde.

Dann nach Pausen von 5, 10, 20 Minuten immer wieder wiederholen.

Nach 5 - 6 Wiederholungen bleibt der Großteil des Gelernten im Kopf.

!! Erst 20 Min. nach dem Lernen Fernsehen!!

Autorin: Mag Ilse Müller
i.mueller@psychosomatik.at

Buchtipps:

- ⇒ "Nichts vergessen!" Tony Buzan Goldman Ratgeber
- ⇒ "Konzentration" Trainingsprogramm Beltz Lern-Trainer Alfred Thieme
- ⇒ "Anders Lernen" Ernst Kret Veritas Verlag
- ⇒ "Die Kunst mühelosen Lernens" Kurt Tepperwein Ariston Verlag
- ⇒ "Denken, Lernen, Vergessen" Frederik Vester dtv
- ⇒ "Lernen ohne Angst" Hans Schachl, Bundesministerium f. Unterricht (Gratisbroschüre)
- ⇒ Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer Vera F. Birkenbihl
- ⇒ Entspannt lernen Hubert Teml Veritas Verlag