

Integration aktuell

Liebe Eltern

In der letzten Ausgabe von „Integration aktuell“ ging es um die Themen: Was ist Motivation, wie gelingt Motivation sowie innere und äussere Motivation.

In dieser Ausgabe dreht sich alles um die Frage, wie Sie Ihr Kind zum Lernen motivieren können. Ich hoffe, einer der folgenden Gedanken kann Ihnen bei fehlender Motivation Ihres Kindes weiterhelfen.

MOTIVATION (Teil 2)

Wie können Sie Ihr Kind zum Lernen motivieren?



Motivationsförderer:

Folgende Tipps sind eine Auswahl möglicher Hilfestellungen. Wählen Sie erst mal ein mögliches Vorgehen und probieren Sie dieses eine Zeitlang aus.

1. Lernen mit einem Ziel vor Augen:

Wer kennt das nicht, man sollte Aufgaben erledigen, sitzt aber unmotiviert davor, lässt sich durch alles Mögliche ablenken und nach einer Stunde ist das Blatt immer noch leer. Dies passiert meist dann, wenn man planlos an eine Aufgabe herangeht und eigentlich gar nicht so recht weiss, was am Ende als Ergebnis der Arbeit herauskommen soll. Da man die Arbeit möglichst rasch beenden und danach die Freizeit geniessen möchte, hilft es, sich **realistische und erreichbare Ziele** oder **einen Schwerpunkt zu setzen**.

„Was steht als nächstes an? Was muss gemacht werden? Was möchtest du erreichen und welche Schritte sind dafür notwendig? Was willst du in einer Stunde erreicht haben?“

Um Struktur in das Ganze zu bringen, hilft es, zuerst eine Checkliste und einen Zeitplan zu schaffen, um sich nicht zu verzetteln. Alles was unwichtig ist und nicht zum Endergebnis beiträgt, wird konsequent rausgestrichen. Organisation ist wichtig, um nicht wieder aufzugeben.

Ziele können ganz verschieden sein. Es gibt kleine, kurzfristige Ziele wie „Bis 16:00 Uhr habe ich sechs Matheaufgaben gelöst“ oder „bis zum Abendessen habe ich erstens den Text gelesen und verstanden und zweitens die Fragen dazu schriftlich beantwortet“. Durch das Eingrenzen der Stoffmenge und der dafür benötigten Zeit, entsteht Motivation, da ein Ziel bekannt ist und man nicht planlos herumirrt. Die grosse Kunst bei diesen Zielen ist, sich selbst richtig einzuschätzen, damit die Ziele nicht zu hoch oder zu tief gesteckt werden. Ist das Ziel zu hoch gesteckt, werden wir es nicht erreichen und sind deswegen frustriert. Ist das Ziel zu einfach, sind wir ebenfalls frustriert, weil das Erfolgsgefühl ausbleibt, da wir denken, das hätte doch sowieso jeder gekonnt. Sich selbst fordernde aber nicht über- oder unterfordernde Ziele zu setzen, ist nicht so einfach und braucht etwas Übung und oft Unterstützung durch Sie als Eltern.

Die zweite Art von Zielen sind die grossen, längerfristigen Ziele. Dazu gehören z.B. „Ich will im nächsten Zeugnis eine Fünf in Französisch haben.“ - „Ich will nach der 6. Klasse in die Sekundarschule kommen“ oder „Ich will die Matura machen.“ Diese Ziele können Ihrem Kind helfen, wenn es sich fragt, wofür es das alles überhaupt

lernen soll. Mit einem klaren, langfristigen Ziel kann es sich besser für einen Lernstoff motivieren. Diese Ziele sind besonders für ältere SchülerInnen hilfreich, sofern sie bereits wissen, was sie in Zukunft erreichen möchten.

Damit kleine Ziele nicht vergessen gehen, können sie aufgeschrieben werden. Dies kann in Form eines Lernposters sein. Sobald ein Ziel erreicht ist, wird es abgehakt oder durchgestrichen. Ein gutes Gefühl!

Bei schwierigeren Zielen kann man sich zusätzlich mit einer kleinen Belohnung motivieren: Habe ich das Ziel erreicht, darf ich einfach mal nichts tun, etwas unternehmen, was mir Freude macht etc.

Versuchen Sie vor dem Lernen mit Ihrem Kind zum Beispiel folgende Fragen zu klären:

„Was musst du lernen? Was möchtest du mit dem Lernen erreichen? Welches sind deine Ziele? Wie weit musst du kommen? Wann planst du Pausen ein? Bis wann willst du dies erledigt haben? “

2. Lernen mit Plan:

Aufgaben erscheinen dann schwierig oder nicht machbar, wenn sie zu gross sind. Wenn Ihr Kind am Fusse eines hohen Berges steht, dann denkt es vielleicht „Das schaffe ich nie!“ Unterstützen können Sie es mit folgenden Sätzen: „Wenn du kleine Etappen machst, kannst du dies Schritt für Schritt schaffen. Und ehe du es merkst, bist du schon oben auf dem Gipfel. Wichtig ist, dass du immer nur die nächste Etappe vor dir siehst und den Gipfel nicht beachtest. Zerlege deine grossen Lernziele in kleine Lernziele, nimm dir zu Beginn nicht zu viel vor und beginne mit etwas Leichtem.“

3. Lernen bringt Vorteile:

Je mehr Vorteile Ihr Kind darin sieht, etwas zu lernen, desto stärker ist seine Motivation. Helfen Sie Ihrem Kind zu erkennen, welche Vorteile es hat, dies nun zu lernen.

Kinder können sich nicht immer bewusst sein, wozu es nötig ist, dieses und jenes zu lernen und welche Vorteile es ihnen bringt. Damit ein Kind motiviert ist, etwas zu lernen, muss es überzeugt sein, dass sich das Lernen lohnt, dass es Vorteile für sich selbst und für andere hat.

„Ist dies nützlich für dich, wenn du dies kannst? Was bringt es dir, wenn du dies lernst? Was gewinnst du, wenn du dies kannst?“

4. Lernen mit einem inneren Unterstützerteam:

Sicher kennen Sie von Ihrem Kind diese Gedanken: „Ich habe jetzt keine Lust.“ – „So viele Hausaufgaben, das schaffe ich eh nicht.“ – „Schule, so ein Mist, das brauche ich später sowieso nie.“ *Wer negativ denkt, hemmt sich selbst.* Mit einem Lächeln an die Sache rangehen und offen für Neues sein, kann Wunder bewirken, ist aber nicht einfach. Vielleicht hilft es, vorher Motivatoren zu suchen. Dies können Menschen sein, die man stolz machen möchte oder Dinge, die man gerne erreichen würde. Selbst wenn es nur eine kleine Belohnung danach ist, schaltet sich im Kopf etwas um und man weiss, wozu man die Arbeit macht. Legen Sie mit Ihrem Kind ein inneres Motivationsteam zu. „Wer könnte dich anfeuern? Was würde er/ sie jetzt zu dir sagen, wieso du dies tun sollst?“ Dazu können Kraftfiguren oder Idole dienen.

Als Eltern können Sie Ihrem Kind den Einstieg ins Lernen erleichtern, indem Sie versuchen, es in der Stimmung, in welcher es sich gerade befindet, abzuholen. „Fang einfach mal an, dann hast du nachher mehr Freizeit und kannst das machen, wozu du Lust hast.“ - „Danach bist du stolz auf dich.“ - „Du schaffst das!“ - „Versuche deine negativen Gedanken in positive umzuwandeln. Wenn du.....dann gewinnst du.....“ - „Motivation aufzubauen ist zuerst noch schwer, du musst Kraft aufbringen und du musst dranbleiben. Aber mit der Zeit geht es immer besser und leichter! Du schaffst das!“- „Ich verstehe dich, es ist viel, aber fang doch damit einfach mal an.“

Wenn Ihr Kind Ihre Unterstützung spürt und sich verstanden fühlt, kann es sich besser motivieren. Drohungen und Befehle erzeugen Stress und die Situation kann sich zusätzlich verschärfen. Versuchen Sie bei einer Eskalation möglichst ruhig zu bleiben oder verlassen Sie kurzfristig den Raum, um tief durchzuatmen und sich zu beruhigen.

5. Lernen mit Anerkennung und Lob:

Wir entwickeln Energie und Motivation, wenn wir uns vom Gegenüber angenommen fühlen. Schatzsuche statt Fehlersuche kann ein gutes Motto sein. Betonen Sie nicht die Fehler, die Ihr Kind macht, weil Sie diese ausrotten wollen. Obwohl Sie es eigentlich gut meinen, kann bei ihrem Kind dadurch ein Gefühl des Nichtkönnens entstehen. Zählen Sie mal nicht die Fehler, sondern die richtigen Resultate oder die richtig geschriebenen Wörter. Ehrliches Lob oder auch angemessene Kritik können motivationsfördernd wirken. Voraussetzung ist, dass die Kritik auch das bisher schon Erreichte anerkennt und würdigt. Kritik soll Brücken bauen, nicht abreißen, sie soll nicht verletzen, sondern anspornen.

6. Lernen mit Erfolg:

Kinder mit Motivationsproblemen achten meist immer auf das Schwierige und auf das, was nicht geklappt hat und was frustrierend war.

„Schicke diese Gedanken weg und überlege dir, was du gut gemacht hast! Schreibe auf ein Blatt, was du gut gemacht hast, was du gut kannst, worauf du stolz bist und hänge es an einem Ort auf, wo du es oft sehen kannst.“

Erfolg sollte nicht nur leistungsorientiert sein, erfolgreich ist man auch, wenn man ohne lange Zeit zu verträdeln gleich mit dem Lernen begonnen hat oder wenn man weniger Zeit benötigt hat.

7. Lernen mit Abwechslung:

Wenn wir lange an derselben Arbeit sitzen und noch viele andere Dinge erledigen sollten, kann die anfängliche Freude der Langeweile und der Frustration weichen. Es ist wichtig, etwas Abwechslung ins Lernen einzuplanen. Es gibt immer Tätigkeiten, welche wir lieber, und andere, welche wir weniger gerne machen. Sie können Ihrem Kind helfen, die Aufgaben abwechslungsreich zu planen. Viele Hausaufgaben im selben Fach können in Blöcke aufgeteilt werden. Kurze Pausen dazwischen oder Themen anderer Fächer können eine gute Unterbrechung bringen. Diese Abwechslung verhindert, dass die Langeweile eintritt oder die Frustration wächst, weil man schon so lange am Gleichen arbeitet und kein Ende in Sicht ist.

8. Lernen mit Pausen:

Ganz wichtig sind Pausen, vor allem bei grossen Projekten. Es bringt nichts, wenn Ihr Kind sich selbst überfordert, indem es alles an einem Stück bearbeitet. Pausen sind wichtig, um die Konzentration aufrecht zu erhalten und den Körper zu entspannen. Sobald Ihr Kind etwas geschafft hat, kann es sich mit etwas belohnen, was ihm Spass macht.

9. Fit ans Lernen:

Gesunde Ernährung, viel Wasser und genügend Schlaf tragen ebenfalls zu einem guten Start bei. Wer gut ausgeschlafen ist und sich fit fühlt, geht auch gleich mit *mehr Elan an die Sache heran*. Man hat mehr Lust etwas zu tun. Wer zusätzlich noch Sport macht oder ein Instrument spielt, hat einen guten Ausgleich zur Schule.

10. Lernen in angenehmer Umgebung:

Wenn wir uns für etwas motivieren möchten, dann ist immer auch die Umgebung wichtig. Arbeitet Ihr Kind alleine an seinen Hausaufgaben, dann sollte es einen ruhigen Arbeitsplatz mit genügend Licht haben, damit sich die Augen nicht unnötig anstrengen müssen. Am besten eignet sich ein aufgeräumtes Pult in einem gut gelüfteten Raum, denn bei stickiger Luft wird man schnell müde. Fühlt es sich an seinem Arbeitsplatz wohl, so hat es die besten Voraussetzungen um möglichst motiviert und konzentriert an einer Aufgabe zu bleiben.

11. Lernen zu zweit oder mit anderen:

Wer alleine lernen und Arbeiten erledigen soll, braucht oft viel mehr Überwindungsenergie, um endlich damit zu beginnen. Man lässt sich auch viel schneller ablenken, denn es sieht ja niemand, ob man konzentriert arbeitet oder etwas anderes macht. Arbeiten man hingegen in einer Gruppe, z. B. einer Lerngruppe, so kann man sich von der Begeisterung der anderen mitreißen lassen. Gemeinsam können oft besser Ziele angestrebt werden und Motivation aufgebaut werden. Der soziale Kontakt motiviert zusätzlich, weil man bei Schwierigkeiten nicht auf sich allein gestellt ist, sondern jemanden fragen kann. So kommt man schneller zu einer Lösung. Damit die Gruppenmitglieder sich gegenseitig motivieren können, müssen aber alle dasselbe Ziel verfolgen, wie z.B. „In einer Stunde haben wir alle unser Aufgabenblatt 1 und 2 gelöst“. Es ist wichtig, dass die Lerngruppe sich so zusammensetzt, dass erfolgreiches Lernen möglich ist.

12. Selbstvertrauen gewinnen:

Wer über ein gesundes Selbstvertrauen verfügt, traut sich mehr zu, kann selbständiger arbeiten, selbstsicherer auftreten und einen besseren Eindruck bei den Lehrern, den Mitschülern oder bei einem Vorstellungsgespräch hinterlassen. Jede gute Leistung, jedes Erfolgserlebnis motivieren. Selbstvertrauen wächst an selbst bewältigten Schwierigkeiten. Versuchen Sie das Vertrauen Ihres Kindes in sich und seine Fähigkeiten zu stärken. Dies kann durch Lob und ehrliche Anerkennung der Bemühungen und Lernfortschritte erfolgen. Das Bewusstsein all der Stärken Ihres Kindes (auch ausserschulische), kann über manchen Schulfrust hinweg helfen.

13. Stolz auf sein Ergebnis sein

Geschafft! Wer kennt das nicht, dieses Gefühl etwas endlich abgeschlossen zu haben. Das fühlt sich gut an oder? Nun darf man stolz sein. So wächst auch die Motivation für das nächste Vorhaben!

Vielleicht überlegen Sie sich einmal in aller Ruhe, worauf Sie stolz sein können? Was Sie als Eltern schon alles erreicht haben? Welche Erfolgserlebnisse Sie schon erleben durften? Welche schwierigen Momente Sie letztendlich erfolgreich gemeistert haben? Ich hoffe, dies motiviert Sie, die nicht immer nur einfachen Aufgaben des Elternseins motiviert anzugehen. Jedes Kind macht seinen Weg auf seine eigene Art. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind die Schulzeit seinen Fähigkeiten entsprechend gut meistern wird.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen weiterhin viel Elan, Motivation und Zuversicht!

Gabi Ziegler, Schulische Heilpädagogin

Quellen:

Ben Furman: Ich schaffs! Carl Auer Verlag - Iris Komarek: Ich lern einfach! Südwest Verlag - Irmtraud Grosse-Lindemann: Das Lernhaus-Konzept, VAK Verlag - Alexander Christiani: Weck den Sieger in dir! Gabler Verlag - Hanna Hinnen: Ich lerne lernen, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich - Monika Brunsting: Praxis Buch Aufmerksamkeitstraining, Schubi Verlag

Leitfaden:

So können Sie Ihrem Kind helfen:

- Ziel und Nutzen suchen (Wieso mache ich dies? Was bringt es mir?)
- den Stoff in Portionen zerlegen, Abwechslung einbauen (heute lerne ich 20 Englischwörter auswendig, arbeite 10 Minuten am Wochenplan, bearbeite eine Seite im Mathebuch...)
- einen Zeitplan aufhängen, der zeitliche Strukturen schafft (Pausen einplanen!)
- die Arbeitszeiten oder die Reihenfolge der Arbeiten selbst bestimmen oder mitbestimmen lassen (zuerst mache ich die Matheaufgaben, dann lese ich die Geschichte ...)
- Kind dafür loben, dass es sich überwunden hat. Es ist eine Leistung, sich zum Arbeiten zu motivieren, vorerst egal, was dabei herauskommt.
- Belohnungspunkte etc. für ein positives Verhalten vergeben, welches Sie unterstützen möchten (selbständig mit einer Arbeit beginnen, Konzentration, Ordnung, Zuverlässigkeit, Sorgfalt ...).
- Motivation zum Lernen mobilisieren durch gute Lernerinnerungen (sich an erfolgreiche Lernmomente erinnern!)
- Selbstvertrauen fördern durch gezieltes und ehrliches Feedback
- Lernen in angenehmer, ruhiger Umgebung