



Kinder und Jugendliche im Schulstress

Wie Eltern unterstützen können





Ursachen

- Leistungsdruck
- Überlasteter Stundenplan
- Ineffektives Lern-oder Arbeitsverhalten
- Ablenkung/Überreizung
- Lernschwäche
- Angst vor Lehrpersonen oder Eltern
- Sozialer Druck
- Familienprobleme

Mögliche Hilfestellungen

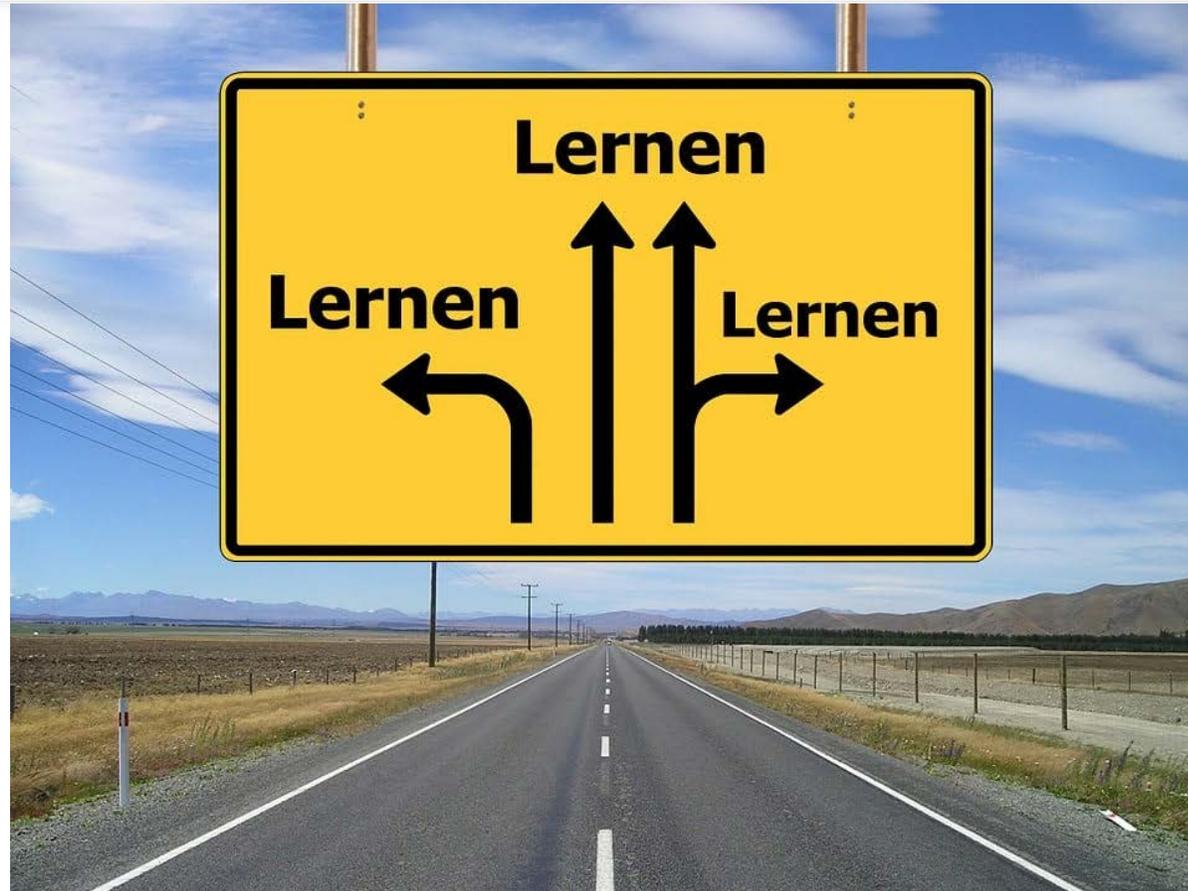
- Emotionale Stärkung



- Hilfreiche Unterstützung in Lernsituationen



A - Hilfreiche Unterstützung in Lernsituationen



1. Wie Sie Ihr Kind motivieren können



Nicht jedes Kind bringt gleich viel Motivation mit

- Es gibt kein genetisches Programm, das uns spezifisch dazu antreibt, das Rechnen, Lesen oder Schreiben zu lernen
 - **Begabungen** und **Erfahrungen** sind deshalb zentral

Motivation

Vermeiden

- Langeweile
- Blossstellung
- Hilflosigkeit
- Konflikte

Aufsuchen

- Spannendes
- Anerkennung
- Kontrolle/Kompetenz
- Positive Beziehung



Selbstreflexion

2. Anerkennung: Wie Loben

Be kind
whenever
possible. It is
always possible.



Lob beeinflusst die Arbeitshaltung

Experiment 1: Intelligenztest	Lob Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe			

Lob der Anstrengung

Experiment 1: Intelligenztest	Lob Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe	35%	90%	55%

3. Positive Beziehung: Hausaufgabenkonflikte reduzieren

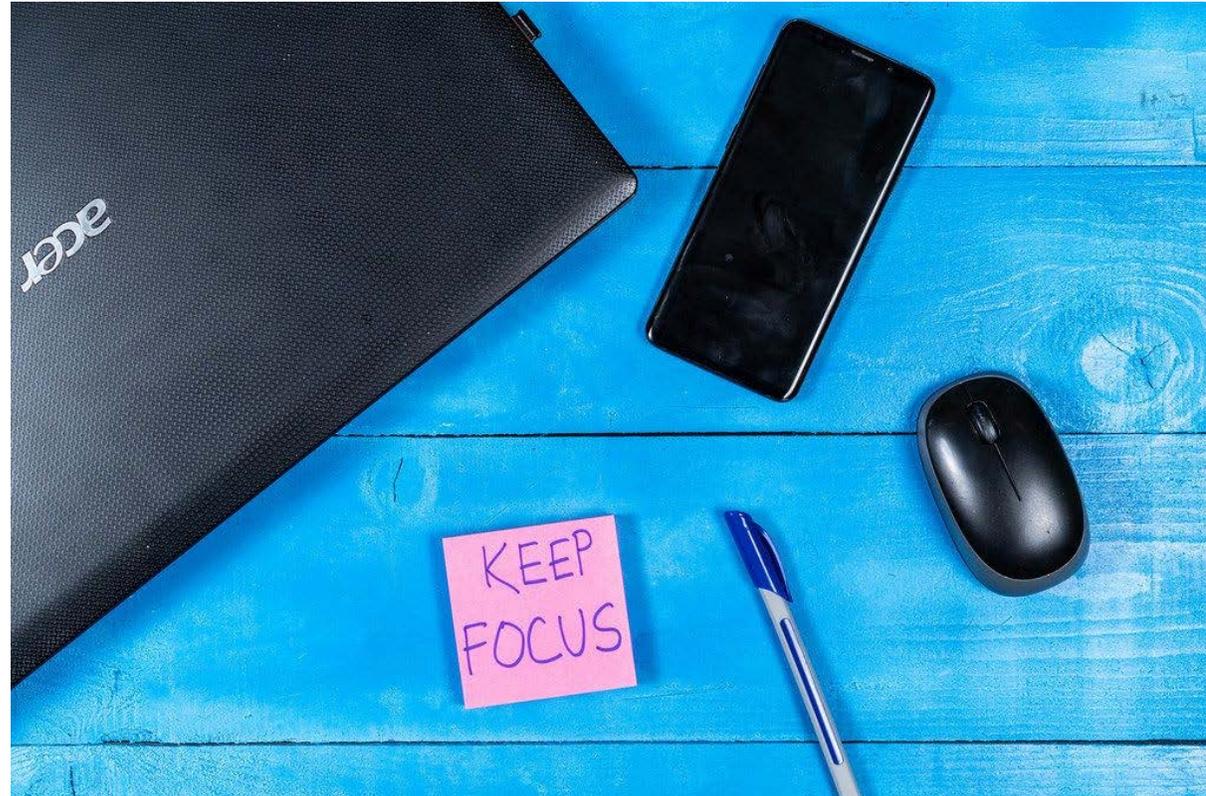


Konflikte reduzieren

- Verständnis zeigen
- Eine Motzzeit vereinbaren
- Nur helfen, wenn das Kind die Hilfe annimmt
- Mitspracherecht einräumen
- Wünsche abholen und umsetzen



4. Kontrolle: Konzentration fördern





Hausaufgabenzeit begrenzen

- Richtlinie: 10 Minuten pro Schuljahr
- Zusammenarbeit Eltern-Lehrperson
- Ziel: Kurze, konzentrierte Arbeitseinheiten anstatt Konflikte

Konzentrationsspanne

- Kürzere Konzentrationsspanne von Kindern beachten
- Kurze Lerneinheiten, unterbrochen von kurzen Pausen

Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern:

5-7 jährige	7-10 jährige	10-12 jährige	12-15 jährige
15 Min	20 Min	25 Min	30 Min

Kontrolle: Nützliche Hilfsmittel und Methoden

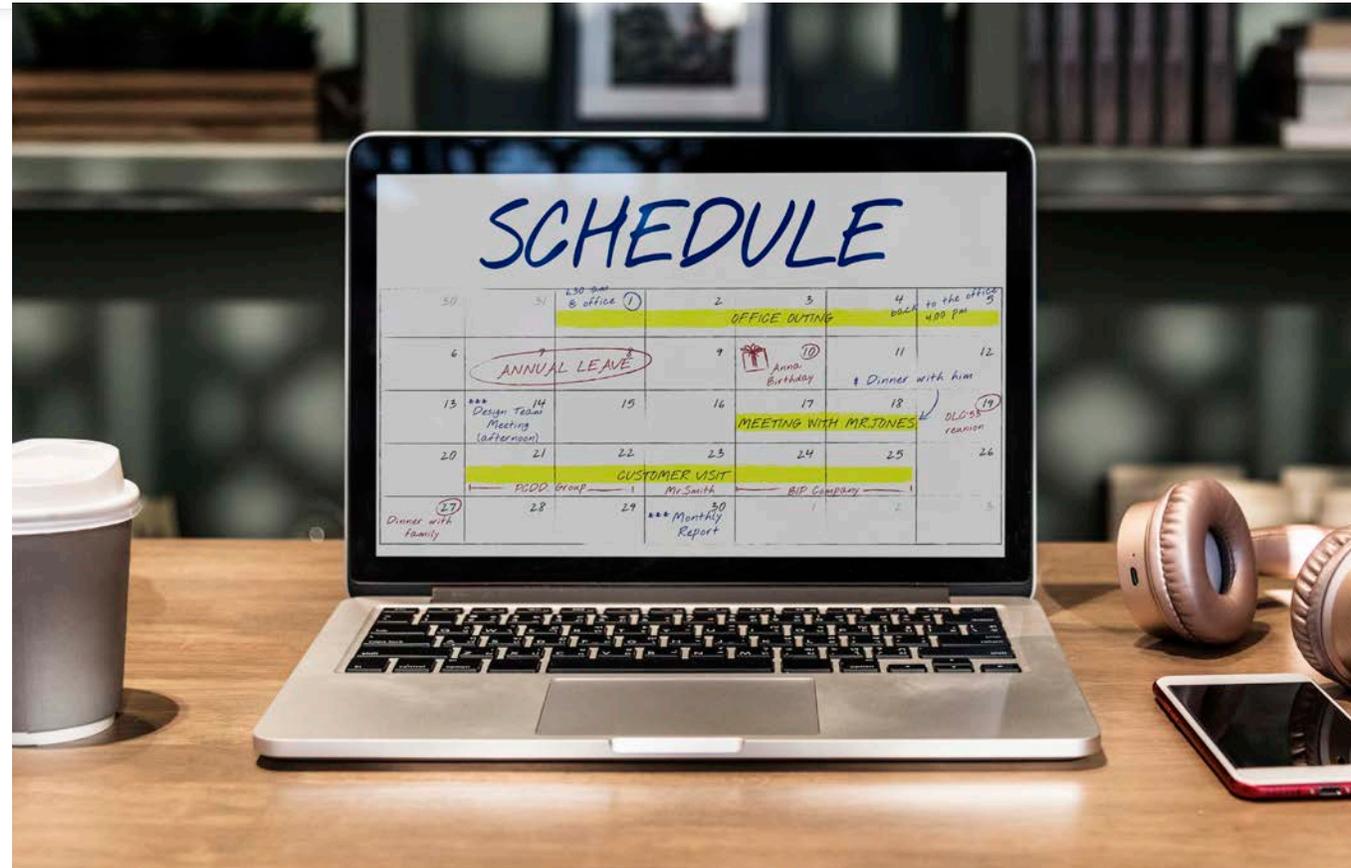
Timetimer



Gummibärlimethode



5. Kontrolle: Planen und Organisieren



Wochenstruktur

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							



Hausaufgabenplan erstellen

1. Was habe ich auf?
2. Wie lange brauche ich dafür?
3. Welches Material benötige ich?
4. Bis wann muss was fertig sein?
5. Wann habe ich Zeit?

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Vormittag

Nachmittag

Abend

Frans
Platz
Tache
20'

Frans
Platz
Tache
10'

Frans
Tache
10'

Frans
Voc LIS
alte reparieren
schreiben
15'

Frans
Heiswörter
5'

Mathe
auf Prüfung
üben
20'

Mathe
Operations-
begriffe
reparieren
5'

Mathe
Aufgabe
"refinder"
und lösen
10'

Deutsch
Aufsätze schrei-
ben
2 Teil
25'

Englisch
Voc. Sma
5'

Englisch
Stud. Gram.
simple Present
20'

Englisch
Grammatik
2 Blätter
10'

Englisch
Voc. Sma
5'

Frans
Stud. Gram.
2 Blätter
10'

Mathe
üben
Terme & Sätze
10'

Mathe
üben
10'

Englisch
Grammatik
& Vocab
10'

Mathe
üben
10'

Englisch
Gramm.
2 Blätter
10'

Englisch
Voc. Sma
10'

Frans
Tache
10'

Frans
5 neue Voc.
10'

Bio
Exposition
üben
10'

Englisch
Grammatik
& Blätter
10'

Englisch
Voc. Sma
10 neue
10'

Bio
auf Prüfung
üben
10'

Deutsch
Aufsatz
1 Teil schreiben
25'

Mathe
für Prüfung
üben
10'

Bio
auf Prüfung
üben
10'

Englisch
Grammatik
2 Blätter
10'

Englisch
Sma Voc
5'

Frans
Grammatik
2 Blätter
10'

Frans
LV
5'

Frans
Grammatik
2 Blätter
10'

Frans
LV
5'

Deutsch
Zusammen-
fassung Fragen
üben
10'

Deutsch
Mindmap
für Aufsätze
schreiben
15'

Buch lesen
10'

Frans
alte Voc. rep.
15'

Frans
TV
5'

Bio
Üben
10'

Deutsch
Buch lesen
10'

Deutsch
Buch lesen
10'

Franz

Voci LZ 3
alle repetieren
schreiben

15'

Franz

Hörverständnis

5'

Mathe

auf Prüfung
üben

20'

Mathe

Operations-
begriffe
repetieren

5'

Mathe

Aufgabe
"erfinden"
und lösen

10'

Deutsch

Aufsatz schrei-
ben
2. Teil

25'

Englisch

Voci: 5 neue

5'

Englisch

Start Gramm
simple Present

20'

Englisch

Grammatik
2 Blätter

10'

Englisch

Voci: 5 n

Bio

auf Prüfung
üben
Organellen

15'

Deutsch

Aufsatz
1. Teil schreiben

25'

Mathe

für Prüfung
üben

15'

Bio

auf Prüfung
üben

15'

Deutsch

Zusammen-
fassung Fragen
üben!

10'

Deutsch

Mindmap
für Aufsatz
genau
studieren

15'

Buch lesen

Franz

alle Voci rep.

15'

Franz

HV

5'

Einen Hausaufgabenplan aufstellen

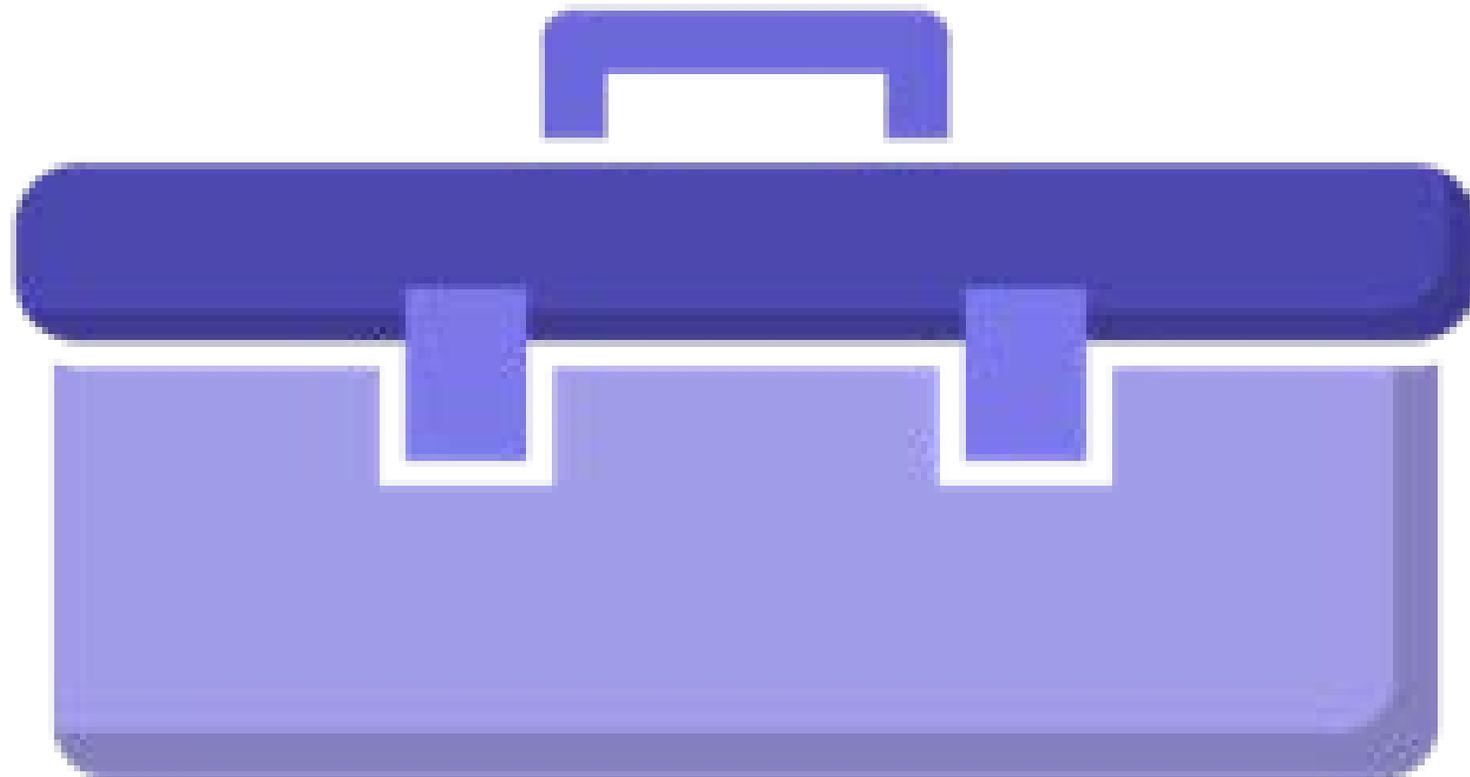


1 Mäntchen
2 Mein Dorn
3 Mein & Gent
4 Ernte

- 15 Minuten Rechenblatt
- 5 Minuten Trampolin
- 10 Minuten Deutschblatt
- Lieblingslied hören
- 5 Minuten Wörter lernen

- Nach dem Abendessen: Schwierige Stellen im Diktat anschauen

6. Lernstrategien-Werkzeugkoffer



9 Tipps für Lernprofis

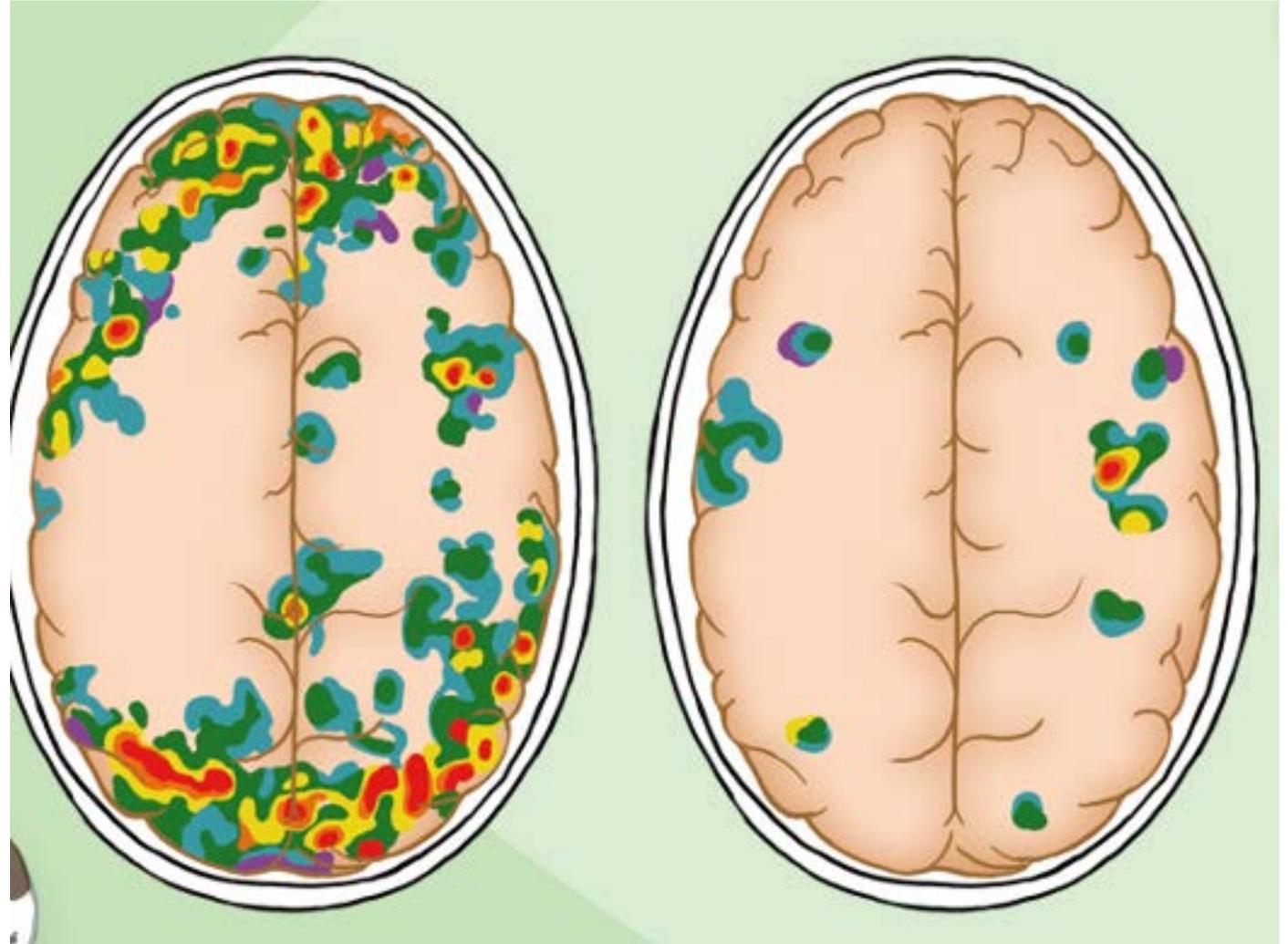
1. Ein Arbeitsplatz für Superhelden
2. Nur keine Langweile bitte!
3. Chillen ist gesund!
4. Shake it!
5. Lass deine Nervenzellen spriessen!
6. Kein Autobahncrash, bitte!
7. Zeig Flimmerkisten die rote Karte!
8. Teste dich!
9. Auf geht`s Schlafmütze!

Automatisieren



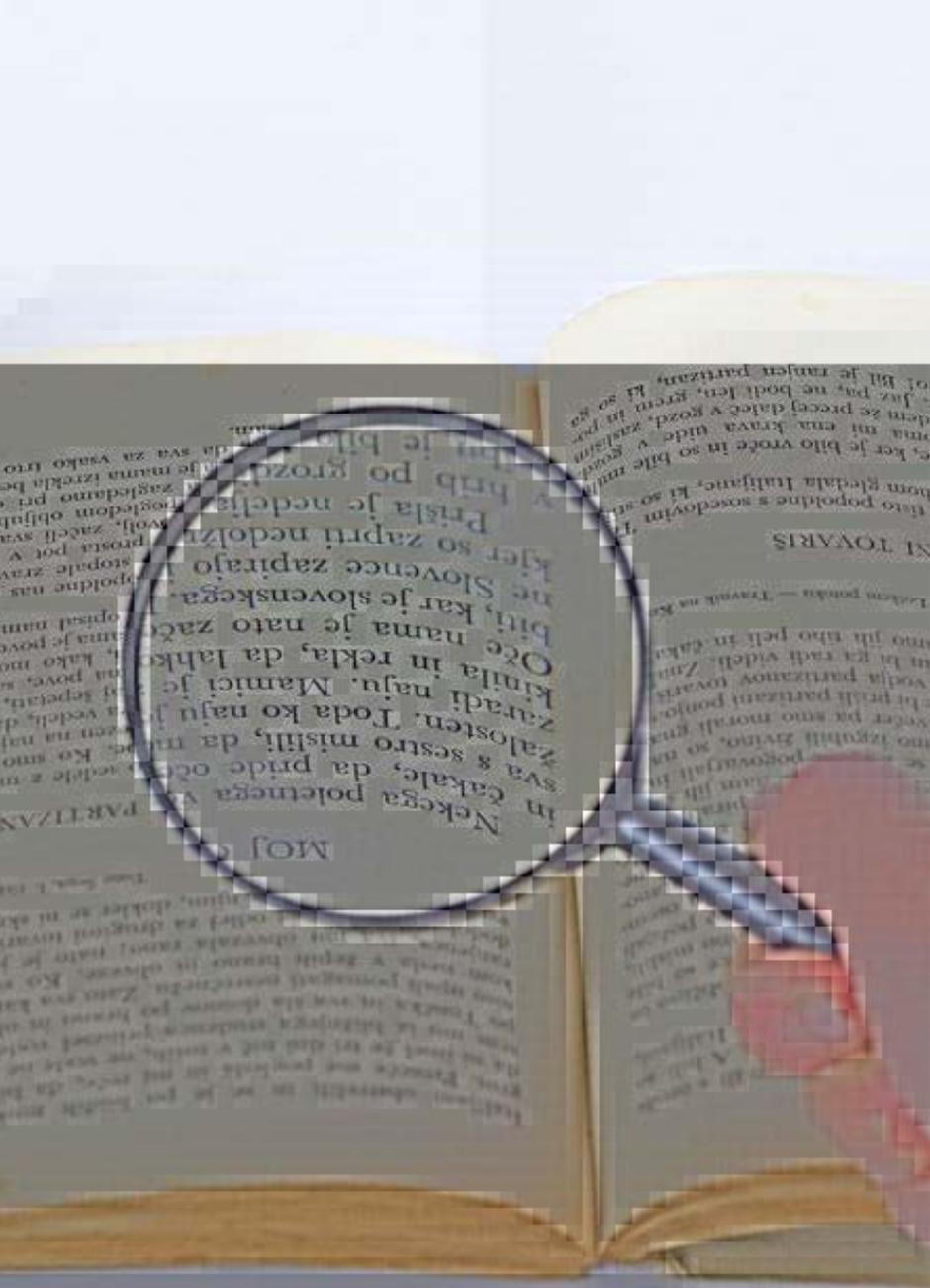
Automatisieren

- ✓ Kleine Portionen
- ✓ Zeigen und aussprechen
- ✓ Kurze, regelmässige Einheiten = häufige Wiederholung
- ✓ Nicht raten lassen
- ✓ Bei Fehlern sofort wiederholen



Karteikartensystem





Texte lesen & verstehen: Basisstrategien

- 1. Einen Abschnitt lesen
- 2. Schlüsselbegriffe (max. 5 markieren)
- 3. Sich selbst erzählen, was man gelesen hat
- 4. Nachschauen, ob man alles richtig erinnert hat und Lücken füllen
- 5. Pro Abschnitt eine Überschrift finden

Sinnvolle Zusammenfassungen schreiben

Biologie
Elefanten

26.11.2012
Seite 1

Was zeichnet Elefanten aus?

Körperbau

Systematisierung

Verbreitungsgebiete

Prüfungsfragen: "Welche Arten gibt es?"
"Worin unterscheiden sich diese?"

! Evtl. vom Aussterben bedroht wegen Elfenbein?
! Elefanten in Filmen sind asiatische Elefanten (kleinere Ohren!)

• Familie der Rüsseltiere
• grösste noch lebende Landtiere
• Geburtsgewicht ca. 100kg
• Tragzeit: 20-22 Mo.

• Körpergewicht: 2-5 Tonnen
↳ artenabhängig
• Grösse: bis zu 4 m

• 3 lebende Arten:
▷ Afrikanischer Waldelefant
▷ Waldelefant
▷ Asiatischer Elefant

• Verbreitungsgebiete:
Afrikanischer: früher gesamter afrik. Kontinent
↳ heute: 4 getrennte Populationen
Waldelefant: Regenwälder Westafrikas,
Asiatischer: früher: südl. Asien, Syrien, China
↳ heute: Indien, Sri Lanka, Sudaninsel

Notizen

Schlüsselsätze

Fertigkeiten automatisieren

Regel	Anzahl Fehler
Gross- und Kleinschreibung	
Dopplung	
Dehnung	
Das und dass verwechselt	[Kein Titel]
...	

Vorgehen:

- ✓ Bereich auswählen, der trainiert werden soll (z.B. aufgrund von Fehleranalyse)
- ✓ Fokus auf ein Thema über längere Zeit
- ✓ Kurze, häufige Übungseinheiten
- ✓ Rasche Rückmeldungen
- ✓ Sofortige Wiederholung bei Fehler

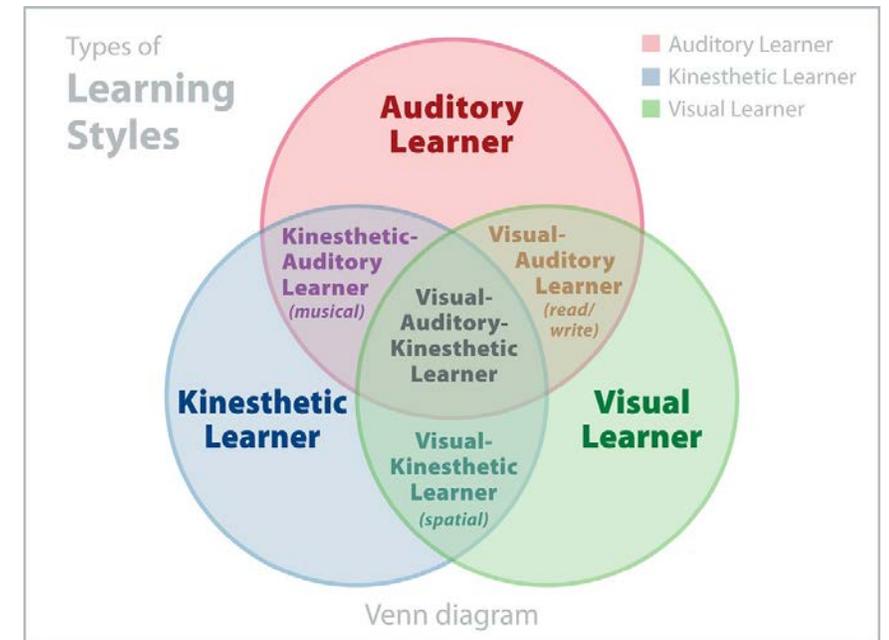
Ziel: Es bildet sich ein intuitives Gefühl für richtig und falsch aus – der Prozess läuft ohne nachzudenken ab.

Fehleranalyse



Verschiedene Lerntypen?

- Lerntypenkonzept ist ohne wissenschaftliche Bestätigung
- Es gilt: mehrkanaliges Lernen ist effektiver
- Man übt, was man übt (Transfereffekte sind äusserst gering!):
 - Wer spricht, übt sprechen
 - Wer liest, übt lesen
 - Wer schreibt, übt schreiben



Buchtipps

