

7 TIPPS RUND UMS LERNEN

Ein Produktivitäts-Workshop



Schön, dass Du da bist!



Wir sind Sarah Lietzenmayer und Lisa Schwab. Durch unsere Arbeit in unserer Praxis für Lernberatung haben wir bereits viele Kinder (und auch Euch als Eltern) auf Ihrem Weg raus aus dem Lernstress begleitet.

Dabei haben wir durch unsere Arbeit Kinder mit Lern- und/oder Konzentrationsschwierigkeiten, Sprachschwierigkeiten sowie Schul- oder Prüfungsangst unterstützen dürfen. Hierbei verfolgen wir stets das Ziel, die individuellen Fähigkeiten der Kinder zu stärken. Denn:

Jedes Kind hat Fähigkeiten und Talente.
Jedes Kind kann etwas.

Hier verraten wir dir, wie Du mit der Berücksichtigung sieben einfacher Aspekte beste Voraussetzungen für ein positives Lernerlebnis und -ergebnis schaffen kannst - für Deine Kinder, wie auch für die gesamte Familie.

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg :)



Erfolgreiches Lernen



Lernzeiten



Lernumgebung



Gelassenheit



Konzentration



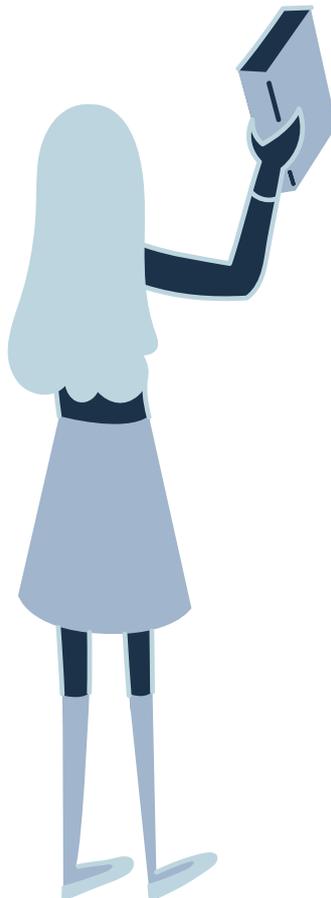
Lerntypen



Bewegung



Gehirn





Bewegung

"Gleichgewicht und Bewegung - das Fundament für Lernen"

Lernen wird als "ein langsames Aufrichten" angesehen. Hierbei spielen Gleichgewicht und Bewegungssinn eine sehr große Rolle, auch in Hinblick auf die geistige und neurologische Entwicklung. Muss sich das Kind bewusst auf sein Gleichgewicht konzentrieren, ist es bei der Erledigung anderer Aufgaben beeinträchtigt.

Stell dir vor du stehst auf nur einem Bein und versuchst dein Gleichgewicht zu halten. Sobald äußere Impulse, wie beispielsweise das Lesen eines Buches, das Auffüllen eines Wasserglases oder eine andere Person, auf einen einwirken, ist es schwer im Gleichgewicht zu bleiben. Dies kann auch auf unser Gehirn übertragen werden. Ist unser Gehirn jedoch im Gleichgewicht, kann es vieles gleichzeitig verarbeiten. Wir könnten also, nur auf einem Bein balancierend, ein Wasserglas auffüllen oder ein Buch lesen.

Intelligenz hat somit mit Gleichgewicht zu tun: Der Geist ist umso beweglicher, je mehr der Körper im Gleichgewicht ist. Denn:

"Bewegung fördert das gesamte Netzwerk im Gehirn"

So konnte auch ein Zusammenhang zwischen einem gestörten Gleichgewichtssinn und einer verzögerten motorischen Entwicklung, sowie emotionalen Problemen, Konzentrationsdefiziten, Lernschwierigkeiten, Sprachstörungen oder auch ADHS nachgewiesen werden.

Jede Bewegung schult unser Gleichgewicht.

Das könnt Ihr tun:

- ein Ausflug in den Evo-Outdoor-Parcours in Weilheim a. T.
- ein Spaziergang im Wald
- Balance-Übungen
- spielen an der frischen Luft
- Körperüberkreuzkoordination trainieren



Konzentration

Vor allem in der heutigen Zeit sind unsere Ohren durch Lärm, Beschallung durch Musik, sowie dem Zuhören von Online-Unterricht schnell überfordert. Dies hat zur Folge, dass das Gesagte nicht mehr zu uns, also in unser Bewusstsein, durchdringt. Wir "schalten einfach ab".

Vielleicht kennst Du eine solche Situation selbst aus deinem Alltag. Du sprichst mit einem Freund/in und merkst plötzlich, dass Du gar nicht mehr weißt, was er/sie gerade noch zu dir gesagt hat bzw. welche Frage diese/r gestellt hat. Oder Du besuchst ein Webinar und kannst dich an das, was gerade einmal vor 10 Sekunden besprochen wurde, eigentlich schon gar nicht mehr erinnern.

Die "Denkmütze" ist eine Übung, die dazu dient deine Ohren wieder "anzuschalten", das heißt, deine Konzentrationsfähigkeit zu steigern, so dass Informationen wieder aufgenommen und abgespeichert werden können:

- Nimm den oberen äußeren Rand deiner Ohrmuschel kräftig zwischen Daumen und Zeigefinger. Der Zeigefinger liegt dabei auf der Innenseite und der Daumen außen auf der Ohrmuschel.
- Beginne nun mit den Finger zu "kneten" und massiere so deinen Ohrrand weiter nach außen entlang. Die Ohren werden dabei sozusagen "langgezogen".
- Wandere dabei von oben nach unten bis hin zu den Ohrläppchen und ziehe diese zum Ende hin ebenfalls lang.
- Wiederhole den Ablauf mindestens drei mal.

Viele Schüler/innen haben ihre Ohren "abgeschaltet". Dadurch können sie sich selbst nicht mehr gut wahrnehmen und sprechen entweder sehr laut oder aber sehr leise. Zur Verbesserung der eigenen Wahrnehmung eignet sich diese Übung auch ideal fürs Klassenzimmer.



Lernzeiten

Für das menschliche Gehirn gibt es eine Grundregel:
ohne Energie keine Leistung

Ein Auto kann ohne Kraftstoff nicht fahren. So verhält es sich auch mit dem Gehirn: es braucht Energie, eine Art Kraftstoff, um "Lernen" zu können. Hier ist jedoch Vorsicht geboten:

Liegt beispielsweise das Mittagessen schwer im Magen, muss der Körper zu viel Energie für die Verdauung aufbringen, wodurch die optimale Versorgung des Gehirns pausiert.

TIPP:

Hausaufgaben immer vor dem Mittagessen erledigen. Nach dem Essen ist das Gehirn "müde", die Energie wird für die Verdauung benötigt.

Jeder Mensch hat jedoch seinen eigenen, individuellen Biorhythmus. Dieser spiegelt die Zeiten wider, in denen man am produktivsten ist, aber auch die Zeiten, in denen wir müde werden und ‚unkonzentriert‘ sind. So kann ein Kind morgens besonders gut lernen, ein anderes scheint gegen Abend nochmal ein Konzentrationshoch zu haben. Wir müssen also versuchen, ein Gespür für die unterschiedlichen Phasen der Kinder zu bekommen. Konzentrierte Phasen können folglich für Hausaufgaben/ Lernen genutzt werden. Unkonzentrierte Phasen sollten als Pausen (für das Gehirn) dienen: Eine kurze Erholung draußen, ein 20-minütiger Powernap oder aber Sport können hier den Körper unterstützen, um anschließend wieder aufnahmefähig zu sein.

Folgende Fragen können dabei helfen, seinen eigenen Lernrhythmus besser kennenzulernen:

- Wann stehst du auf?
- Zu welchen Zeiten kannst Du dich gut konzentrieren?
- Wann fällt es dir leicht, mit neuen Dingen zu beginnen?
- Wann isst du?
- In welchen Phasen des Tages bist du müde?
- Wann bist Du häufig abgelenkt oder unaufmerksam?
- Wann gehst du ins Bett?



Lernumgebung

Es gibt viele Faktoren, welche für eine geeignete Lernumgebung sorgen können:

- gute Lichtverhältnisse
- viel frische Luft
- alle Unterlagen/ Materialien sind griffbereit
- klassische Musik
- genügend Getränke
- Atmosphäre schaffen, in welcher sich das Kind wohlfühlt

Die oben genannten Faktoren können dazu beitragen, die Lernumgebung positiv zu gestalten.

Achtung!

Auch hier gilt die Regel: Achte auf die individuellen Bedürfnisse deines Kindes. Ein erfolgreiches Lernerlebnis ist nicht zwingend an den Schreibtisch gebunden. Oftmals kann es fördernd sein, dem Kind den Freiraum zu gewähren, den Ort selbst, je nach Situation, zu wählen.

Möchte das Kind die Aufgabe liegend erledigen, mit dem Bauch sicher auf dem Boden, ist auch das in Ordnung - sofern die Aufgaben erledigt werden. Manche Kinder erlangen beim Lernen zusätzliche Sicherheit durch den Rückzug aus dem Familiengeschehen. Andere lernen erfolgreicher in der Umgebung von Geschwistern oder Eltern, da Sie nicht alleine sein möchten.

Warum klassische Musik?

Klassische Musik weist ca. einen Taktschlag pro Sekunde auf. Dies entspricht in etwa dem Herzschlag des Menschen und wirkt daher entspannend.



Gelassenheit

„So wie das Gras nicht schneller wächst, wenn man daran zieht, so folg[t] auch das Kind in seiner Entwicklung einem Eigentempo.“

Renz-Polster, Herbert: Kinder verstehen. Kösel, S.401

Jedes Kind, oder allgemeiner: Jeder Mensch, hat sein eigenes Tempo. Dies führt nicht nur, aber vor allem, in Lernsituationen zu Konflikten. Konfliktsituationen wiederum führen dazu, dass nicht nur das Kind gestresst und blockiert reagiert; auch man selbst kann Probleme beim gemeinsamen Üben oder Lernen haben.

In unseren Lernberatungen hören wir von Eltern oft Dinge wie:

„Ich bin zu ungeduldig, um die Hausaufgaben mit meinem Kind zu machen.“

„Hausaufgaben enden immer damit, dass sowohl mein Sohn/meine Tochter, als auch

Ich genervt bin.“ „Ich habe dafür keinen Kopf.“ „Bei meinem älteren Sohn/meiner

älteren Tochter gab es dieses Problem nie.“ Nicht selten führt genau dies dann zu

noch mehr Gereiztheit, zu Schuldgefühlen und Anspannung. Ein Teufelskreis

entsteht, woraus auf beiden Seiten nur Verlierer hervorgehen.

Durchläuft man eine typische Stressreaktion, schaltet der Körper auf den "Auto-Modus", man kann die Reaktionen nicht mehr willentlich beeinflussen.



Gelassenheit

Der Weg aus der Stressfalle

- Versuche, die Signale deines Kindes zu verstehen: nicht nur, was ein Kind sagt ist wichtig, sondern die Signale die es aussendet. Wir müssen die Sprache der Kinder verstehen, um zu verstehen, wie sie die aktuelle Situation wahrnehmen.
- Stehe deinem Kind Individualität zu: Vermeide Aussagen wie „Das tut man so oder so.“ oder „Das ist so aber üblich.“ „Das habe ich aber so gelernt.“ Verwechsle nicht eigene Gefühle und Wahrnehmungen mit denen der Kinder; jeder Mensch empfindet anders.
- Daher sollten auch stets Vergleiche zu anderen Personen/Kindern/Geschwistern vermieden werden
- Forderungen oder „Wenn ... dann“-Sätze sollten vermieden werden. Sie sind stressbesetzt, lösen negative Emotionen aus und hemmen so die Konzentration und Kreativität.

Wir können Verhalten und auch (Lern-)strategien bei unserem Gegenüber nur positiv beeinflussen oder gar ändern, wenn wir selbst stressfrei sind. Auch Eltern brauchen daher die Möglichkeit, eigene Blockaden zu erkennen und aufzulösen. In der Evolutionspädagogik wurde ein spezielles Fragen-Training entwickelt, welches dich erkennen lässt, wo Du blockiert bist und mit welchen Übungen man dies auflösen kann. Lass es nicht so weit kommen und höre auch auf deine eigenen Bedürfnisse!



Lerntypen

AUDITIVER LERNTYP

- auditive Lerntypen lernen vor allem über Hören und Sprechen
- man erkennt sie daran, dass sie beim Lernen ihre Lippen meist mitbewegen oder den Lernstoff laut vor sich her sagen
- sie können sich sehr schnell Gedichte merken oder können Hörspiele schnell auswendig

TIPP:

- Dieser Lerntyp hört gerne zu
- Musik während dem Lernen kann die Produktivität sogar steigern
- Lerntexte laut vorlesen oder selber lesen kann beim Lernen helfen

VISUELLER LERNTYP

- nehmen Infos besser anhand eines Bildes auf
- machen sich häufig Notizen oder Skizzen
- fragt man sie, wo ein bestimmtes Thema in ihrem Heft steht, müssen sie nicht lange suchen
- können sich gut an Details erinnern
- ihre Sprache & Träume sind meist bildlich, farbig und voller Details
- visuelle Lerntypen lesen gerne

TIPP:

- beim Lernen sollten die Infos übersichtlich und optisch ansprechend aufbereitet sein
- Wichtiges mit Farbe markieren/hervorheben
- eine ansprechende Lernumgebung kann hilfreich sein



Lerntypen

KOMMUNIKATIVER LERNTYP

- Kommunikative Lerntypen sind meist gute Redner & Zuhörer
- sie gestalten den Unterricht oft aktiv mit
- sie stellen viele Fragen und hinterfragen Themen
- Anhand von Gesprächen können sie sich einfacher mit neuem Lernstoff auseinandersetzen

TIPP:

- sie lernen gerne im Austausch mit Anderen
- sie lassen sich gerne abfragen und lernen durch den Austausch
- Lernvideos, Podcasts usw. fördern das Aufnehmen neuer Inhalte
- Lerntandems (Fremdsprachenunterricht)

MOTORISCHER LERNTYP

- lernen erfolgt am besten durch Praxis ("learning by doing")
- sie sehen Lernen meist als aktiven Vorgang an und bewegen sich gerne
- benutzen beim Sprechen meist ihre Hände oder rechnen noch lange mit ihren Fingern

TIPP:

- sie können meist nicht lange am Stück ruhig sitzen
- Bewegungsdrang soll & kann nicht unterdrückt werden
- beim Auswendiglernen kann z.B. das Auf und Ab gehen im Zimmer hilfreich sein
- auch lautes Aussprechen der Lerninhalte kann helfen



Gehirn

Blockaden im Gehirn - Warum Kinder manchmal nicht anders handeln können

Das Gehirn besteht aus drei Teilen, wobei das sogenannte Großhirn mit dem Neocortex den Sitz des Denkens darstellt. In der Geschichte der Evolution, vom Reptil über den Affen bis hin zum Menschen nimmt die Masse des Neocortex zu. Dieser ist durch unzählige Verbindungen mit dem Stammhirn (älterer Teil des Gehirns) verbunden, was den emotionalen Zentren enorme Macht verleiht, die Funktionen des gesamten Gehirns zu beeinflussen.

Aus diesen Erkenntnissen werden die sieben Evolutionsstufen des Gehirns abgeleitet. Dabei kann jede Stufe entweder einseitig oder ganzheitlich reagieren:

- entscheidet das Gehirn, dass das Ereignis (hier: die Lernaufgabe) aufgrund bestimmter Vorerfahrungen machbar ist, werden die ganzheitlichen Teile der Evolutionsstufe aktiviert
- entscheidet das Gehirn, dass das Ereignis aufgrund bestimmter Vorerfahrungen nicht beherrschbar ist, werden die einseitigen Teile der Stufe aktiv.

In der Praktischen Pädagogik wird Letzteres als 'Blockade' bezeichnet. Wird diese Blockade nicht aufgelöst, besteht keine Möglichkeit zur Verhaltensänderung.



Gehirn

Die Bedeutung von Vorerfahrungen

Ein Beispiel: Es ist abends und Julian liegt bereits im Bett. Da beginnt es plötzlich laut zu Donnern. Julian wird ängstlich und ruft nach seinen Eltern. Plötzlich fällt auch noch der Strom aus und Julian sitzt ganz allein in seinem Bett, zitternd vor Angst, da draußen das Gewitter tobt.

Wir alle kennen ähnliche Situationen, egal ob aus der Kindheit oder dem Erwachsenenalter. Ob wir also ein Gewitter, Blitz und Donner als gefährlich und bedrohlich empfinden, hängt von unseren Vorerfahrungen ab. Genau so verhält es sich auch mit positiven Vorerfahrungen: haben wir positive Erfahrungen mit Blitz und Donner während eines Gewitters, empfinden wir es eher als spannend und aufregend.

Die Bewertung von Ereignissen
als positiv oder negativ hängt von
unseren Vorerfahrungen ab.

Was bedeutet dies für das Lernen?



- Die Bewertung einer schulischen Aufgabe, beispielsweise als leicht oder anspruchsvoll, ist von der jeweiligen Vorerfahrung des Kindes mit solchen Aufgaben abhängig
- Daher ist es von großer Bedeutung, Kindern und Lernenden positive Erfahrungen zu vermitteln
- Es sollte darauf geachtet werden, dass die Aufgaben so an Kinder herangetragen werden, dass sie beherrschbar sind



Glückwunsch!

Du kennst nun viele Aspekte, welche das Lernen oder das Erledigen von Hausaufgaben positiv beeinflussen können.

Bist du als Elternteil oder auch dein Kind dennoch gestresst?

Siehst du dich trotzdem oft mit (einer der) folgenden Situationen konfrontiert?:

- Dein Kind wirkt beim Lernen/Hausaufgaben erledigen unkonzentriert
- Dein Kind schweift schnell ab oder träumt vor sich hin
- Dein Kind kann sich nicht lange auf eine Sache konzentrieren
- Dein Kind kann nicht stillsitzen, es zappelt die ganze Zeit
- Dein Kind behauptet Aufgaben erledigt zu haben ohne dies tatsächlich gemacht zu haben
- Dein Kind wird bei Schwierigkeiten/ Hindernissen schnell gereizt und aggressiv

Hat auch dein Kind eines der oben genannten Schwierigkeiten?

Die Evolutionspädagogik bietet mit einfachen Übungen und Bewegungsabläufen schnelle und individuelle Hilfe. Denn:

"Hinter dem Stress liegen die Talente."



Diese müssen nur erkannt, freigelegt und gefördert werden.

Melde dich gerne bei uns und vereinbare einen Termin. Gemeinsam lösen wir etwaige Blockaden auf, finden wieder Vertrauen zu uns selbst und können gestärkt und im Gleichgewicht durchs Leben gehen.

Wir freuen uns auf Euch!

Sarah Lietzenmayer und Lisa Schwab

Rotebühlstraße 108 - 70197 Stuttgart - Tel: 0159 04696585 - info@evopaed-stuttgart.de