

Gewußt wie:

Bewährte Lern- und Arbeitstechniken

Eltern und Lehrer sollten sich in die Lernnöte der Kinder einfühlen

Der Übergang in die weiterführende Schule ist für viele Schüler ein bedeutender Einschnitt. Sie verlassen die Geborgenheit der Grundschule und gelangen in eine zunächst ungewohnte Lernumwelt. Um mit dieser zurechtzukommen, benötigen sie zum einen einen sicheren sozialen Boden, also Hilfen zum Sich-Einleben und Miteinander-Auskommen. Zum anderen sind auch Anleitungen und Anregungen zum Erlernen des Lernens vonnöten.

Wie Schülerinnen und Schüler wirksamer lernen können, wird im folgenden in Form eines Lernprogramms aufgezeigt. Es handelt sich um Lern- und Arbeitstechniken, die sich als besonders lernförderlich erwiesen haben. Sie sollten am Beispiel konkreter Lernsituationen (z.B. Klassenarbeitsvorbereitung) und Lernaufgaben (z.B. Vokabellernen) eingeübt werden. Die Übungsarbeit muß in einer angenehmen Lernatmosphäre stattfinden. Das heißt, daß sich Eltern und Lehrer in die Lernnöte der Kinder einfühlen, sie gezielt ermutigen und für noch so kleine Fortschritte loben.

Lernplanung: Die wichtigsten Termine (z.B. Klassenarbeiten) in einen Terminkalender eintragen. Hausaufgaben ins Aufgabenheft eintragen. Klassenarbeiten frühzeitig und in Portionen vorbereiten.

Hausaufgaben: Nicht gleich nach dem Mittagessen anfangen, sondern zunächst etwa eine halbe Stunde ausruhen. Möglichst zu festen Zeiten lernen. Zuerst die leichteren Aufgaben in Angriff nehmen. Wenn viel zu lernen ist, einen kleinen Tagesplan anfertigen. Abhaken, was erledigt ist.

Heftführung: Lesefähig schreiben und sauber zeichnen. Überschrift und Datum nicht vergessen. Wichtiges durch Unterstreichen und Markieren hervorheben. Den Hefteintrag abschließend kontrollieren, damit nichts Falsches gelernt wird.

Lernpausen: Lernen nach dem Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Nicht zu lange an einem Stück lernen, sondern immer wieder Pausen einlegen. In den Pausen Atem- und Körperübungen, Musik etc.

Lernfördernder Arbeitsplatz: Vor dem Lernen aufräumen, ablenkende Sachen weglegen. Das Musik- und Radiohören bei schwierigem Stoff vermeiden.

Mehrkanaliges Lernen: Nicht nur Übers anschauen und Durchlesen lernen, sondern Wichtiges ausschreiben, unterstreichen, zeichnen, in eigenen Worten zusammenfassen.

Lernstoffwechsel: Sich nicht zu lange mit demselben Stoff beschäftigen, sondern Pausen machen oder ein anderes Fach dazwischen schieben. Ähnliche Fächer nicht hintereinander lernen.

Lernkontrolle: Prüfen, ob das Gelernte sitzt: das Wichtigste in Stichworten wiedergeben, selbst Fragen stellen und beantworten, Übungsaufgaben lösen, sich abhören lassen.

Gedächtnisstützen: Bei schwer einprägbaren Lerninhalten Zeichnungen, Merkwörter oder Abkürzungen als Stützen verwenden. Beispiel: „Trenne nie st, das tut weh.“

Wiederholungslernen: Lücken, die nach Klassenarbeiten sichtbar werden, durch sofortiges Wiederholen und Auffrischen schließen. Wichtigen, schwer merkbaren Lernstoff markieren oder in Lernkarteiform (Vorderseite: Frage – Rückseite: Antwort) bringen und regelmäßig wiederholen.

Vokabellernen: Vokabeln zunächst laut lesen und dann mehrmals schriftlich kontrollieren, bis sie sitzen. Nach 8-10 Vokabeln eine kleine Pause machen, insgesamt nicht mehr als 30-40 pro Tag lernen. Schwer merkbare Vokabeln auf Lernkarten schreiben oder markieren und während des Schuljahres regelmäßig trainieren.

Mathelernen: Das Matheheft sauber und übersichtlich gestalten. Haupt- und Nebenrechnungen voneinander trennen. Merksätze und Formeln besonders hervorheben. Schwierige Übungsaufgaben zu Hause nochmals schriftlich üben. Hausaufgaben an dem Tag machen, an dem sie aufgegeben wurden.

Textlernen: Lange Lerntexte nicht auf einmal lernen, sondern Schritt für Schritt: Überfliegen + gründlich lesen + Wichtiges schriftlich zusammenfassen + wiederholen + prüfen, ob wesentliche Textinhalte verstanden und gespeichert sind.

Dr. Gustav Keller
Schulpsychologe beim Oberschulamt
Tübingen

Literaturhinweise:

Keller, Gustav: *Lernen will gelernt sein! Ein Lerntraining für Schüler.* Quelle & Meyer Verlag.

Keller, Gustav/Hafner, Karlo/Guderlei, Jochen: *Schulstart Sekundarstufe. Förderung des Lern- und Sozialverhaltens.* Verlag Ludwig Auer.

