

Balance finden

Es gibt viele weitere Dinge, die das Lernen auch betreffen

- **Gesunde Ernährung:** mit einem zu vollen oder leeren Magen kann man sich nicht konzentrieren und auch zwischendurch braucht es manchmal Energie durch einen kleinen Snack
- **Hobby und Bewegung:** zum Lernen muss es einen Ausgleich geben, der nicht durch social media gedeckt werden kann. Kurze Bewegungs-sequenzen und ein Hobby, das Spaß macht, hilft den Kopf frei zu bekommen
- **Schlaf:** ein regelmäßiger Schlaf zu festen Zeiten ist wichtig. Zu beachten ist, dass sich in der Pubertät der Schlafrhythmus ändert. Schauen Sie gemeinsam nach Lösungen
- **Frust:** Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind nach Lösungen, sprechen Sie mit der Schule über Ideen, suchen Sie Unterstützung bei Beratungsstellen

... und wir als Eltern?

Sie als Eltern sind ein ganz wichtiger Baustein, dessen Sie sich bewusst sind. Sie sind immer **Vorbild**: Überdenken Sie Ihre eigenen Abläufe. Leben Sie vor oder lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, denn keiner ist perfekt:

- aufgeräumte **Arbeitsplätze**,
- ein gutes **Zeitmanagement**,
- überlegen Sie gemeinsam, was gut und nicht so gut funktioniert hat; **loben** Sie bei Fortschritten und **fördern Sie Ehrlichkeit**, wenn mal etwas nicht klappt; probieren Sie **Neues**
- **Entspannung in den Alltag** einbauen - wenn es nur 5 Minuten sind
- **lernen Sie gemeinsam** - Vokabeln gegenseitig abhören als Beispiel
- bleiben Sie in **Kontakt mit der Schule**
- holen Sie sich Hilfe und Unterstützung: www.kaiserslautern-kreis.de [hier](#): Beratungsbroschüre

Kaiserstraße 33, 66849 Landstuhl

Tel: 0631/7105-0

Homepage: www.kaiserslautern-kreis.de



Tipps für zu Hause

Wie kann man Lernen unterstützen?
Möglichkeiten, um eine positive Lernatmosphäre zu schaffen



Damit Lernen nicht zur Qual wird

Viele Erwachsene kennen das Problem noch aus ihrer eigenen Schulzeit. Es müssen Hausaufgaben gemacht werden, für die man keine Lust hat oder den Aufgaben einfach nicht versteht. Die nächste Arbeit steht an und es muss gelernt werden oder auch eine Projektarbeit muss bis zum nächsten Montag abgegeben sein. Alles Dinge, die **Bauchweh** oder sogar ein **Fernbleiben der Schule** mit sich bringen können. Es gibt Pflichten, um die es keinen Ausweg gibt. Darum ist es wichtig, das **Lernumfeld** so gut als möglich zu gestalten, damit es dem Schüler und der Schülerin gut geht und somit auch der ganzen Familie. Wir wollen hiermit einen Beitrag leisten, damit das **Familienleben harmonievoller gelingen kann**.

Struktur geben

Die **Lernumgebung** ist bereits maßgebend für eine gute Lernatmosphäre, die man mit kleinen Tricks gut vorbereiten kann:

- **Arbeitsplatz:** es sollte ein ruhiger, heller und aufgeräumter Platz sein; helfen Sie als Eltern dabei
- **Technik:** Internet und die Lernapps der Schule funktionieren - ansonsten sprechen Sie mit der Schule, um Lösungen zu finden
- **feste Lern- und Arbeitszeiten** helfen, Struktur zu finden. Dabei müssen die Hobby-Zeiten gut mit eingeplant werden
- **Zeitmanagement:** Wie im Arbeitsleben müssen Kinder lernen, welche Aufgaben am Wichtigsten sind, was eher zunächst liegen bleiben kann und wie lange man für etwas braucht. Helfen Sie, diese Grundfertigkeiten zu lernen, damit Ihr Kind eigenständig seine Aufgaben erfüllen kann

Umgang mit Stress

Stress ist keine gute Grundlage, um zu lernen. Doch es gibt Strategien, wie man damit umgehen kann:

- **Medien:** legen Sie klare Regeln fest, dass während der Hausaufgaben und Lernzeit keine sozialen Medien genutzt werden und das Smartphone ausgeschaltet bleibt.
- Überlegen Sie mit Ihrem Kind **Strategien gegen Stress**, die ihm auch helfen. Es nützt nichts, Atemübungen zu machen, wenn das Kind gerade eine Bewegungsauszeit braucht oder umgekehrt.
- Legen Sie gemeinsam **Zeitdauer und Pausen** fest. Auch hier ist es wichtig abzusprechen: was brauchst Du?
- Der Familienalltag darf nicht nur mit dem Thema Lernen belastet sein. Die **gemeinsame Zeit und Auszeiten** sind für Eltern und Kinder wichtig.