

# So klappt Lernen von zu Hause am besten

von Marc-Oliver Rehrmann, NDR.de

Für viele Eltern ist die einschneidendste Folge der Coronavirus-Krise, dass sie ihre Kinder fürs Erste nicht mehr in die Schule schicken können. Je nach Alter und Klassenstufe ihrer Kinder fragen viele, wie der Nachwuchs trotz des Unterrichtsausfalls nichts Wichtiges versäumt, wie sie ihre Kinder unterstützen können und wie sie ihren Familienalltag nun organisieren sollen. NDR.de hat deshalb Maresi Lassek nach ihren Tipps und Anregungen gefragt. Sie ist die Vorsitzende des Grundschulverbands. Hier finden Sie Antworten.

## **Mit welchem Ehrgeiz sollten Eltern das Lernen zu Hause angehen?**

Eltern sollten sich nicht zu viel vornehmen. Es geht nicht darum eine bestimmte Menge an Lernstoff abzuarbeiten. Keine Schule, kein Kultusminister oder Kultusministerin wird am Ende der schulfreien Zeit wegen des Coronavirus verlangen, dass die Kinder etwas Bestimmtes gelernt haben. Wichtig ist vielmehr, dass die gemeinsame Zeit zu Hause möglichst stressfrei gehalten wird. Denn spätestens in der zweiten Woche wird vielen die Zeit sehr lang vorkommen.

## **Sollen Mütter und Väter nun Lehrkräfte spielen?**

Nein, grundsätzlich gilt, dass Eltern zu Hause nicht den Schulunterricht ersetzen oder simulieren können. Eltern haben eine andere Beziehung zu den Kindern als die Lehrerinnen und Lehrer. Man sollte es auch tunlichst vermeiden, die Schule mit ihrem Rhythmus eins zu eins zu imitieren und in den Familienalltag zu übertragen. Dieser Rhythmus aus Unterrichtszeiten, Pausen sowie Übungs- und Bewegungszeiten passt zu den schulischen Abläufen mit vielen Kindern, aber nicht in den Familien-Rahmen. Zu Hause ist das Lernen viel intensiver als in einer Klasse mit 25 Kindern. Deshalb sollten die Lerneinheiten zu Hause kürzer ausfallen.

## **Solle man sich einen Plan für den Tag machen?**

Ja, das ist sicherlich hilfreich. Schreiben Sie ruhig einen Plan auf, was am Vormittag und am Mittag ansteht - am besten gemeinsam mit den Kindern. Mathe, Deutsch, Basteln, Hörspiele etc. Das gibt einen gewissen Rahmen vor und hilft, den Tag zu strukturieren. Ideal wäre es, wenn sich das heimische Lernen auf das konzentrieren könnte, was in der Schule in der Regel zu kurz kommt. Ganz vorne steht da das Lesen: Je nach Alter des Kindes kann das dann Vorlesen, Partnerlesen oder eigenständiges Lesen sein. Am besten wählt man einen Lesestoff, der die Interessen des Kindes trifft: Bilderbuch, Dino-Buch oder Abenteuer-Geschichten.

## **Sind Gesellschaftsspiele eine gute Idee?**

Ja, auf jeden Fall. Gesellschaftsspiele wie "Mensch ärgere Dich nicht" oder eine Runde mit Lego bauen sind ideal für diese Zeit. So können die Kinder wichtige Eigenschaften wie Regelverhalten, Wahrnehmung, Ausdauer und Geschicklichkeit trainieren - und ihnen macht es auch noch Spaß.

## **Sollten Eltern auch Ungeliebtes wie Vokabeln-Lernen durchziehen?**

Ja, das können Eltern durchaus machen - aber dann wohl dosiert und am besten nach Absprache mit dem Kind. Also dass man sich darauf verständigt, eine gewisse Zeit am Tag Vokabeln zu lernen. Aber bitte nicht mit Zwang! Dann lernen Kinder ohnehin nicht geschickt. Vielleicht findet man ja gemeinsam einen Weg, das Vokabeln-Lernen etwas attraktiver zu gestalten.

## **Wie sinnvoll ist eine Fernsehzeit?**

Es wird sich sicher kaum vermeiden lassen, dass die Kinder in der schulfreien Zeit auch Fernsehen gucken wollen. Aber auch das lässt sich ja sinnvoll gestalten: Vielleicht gibt es im Fernsehen oder in einer Mediathek einen tollen Tierfilm zu sehen. Und hinterher greift man das Thema auf und recherchiert beispielsweise im Internet gemeinsam, was sonst noch zu den Tieren herauszufinden ist. Eltern sollten diese Zeit nutzen, um auf ihre eigene Art mit den Kindern zu lernen.

# Tipps mit denen Kindern das Lernen von Zuhause aus leichter fällt

**"Ich hab' aber keine Lust"- Das ist vermutlich DER Satz, den Mamas und Papas aktuell am häufigsten zur Antwort bekommen, wenn sie ihre Kinder auffordern zu lernen oder ihre Hausaufgaben zu machen.**

Die aktuelle Situation verlangt von Eltern viel Geduld und starke Nerven. Wie bringe ich denn mein Kind, das weder zur Schule noch raus zum Spielen darf, dazu zu lernen? Am Smartphone oder Handy rumhängen macht doch in der schulfreien Zeit eigentlich viel mehr Spaß. Diese tollen kostenlosen Lern-Apps für Schüler können helfen, dass Ihr Kind sich motiviert und vielleicht sogar freiwillig hinsetzt und lernt.

- **StudySmarter** : Kostenfrei lernen mit STARK Inhalten, Zugriff auf original Abituraufgaben und Lösungen. Die Lern-App kann man auf dem Smartphone und dem Computer installieren. ([www.studysmarter.de](http://www.studysmarter.de))
- **Simple Club**: Tausende Lernvideos zu den wichtigsten Fächern wie Naturwissenschaften oder Mathematik. ([www.simpleclub.com](http://www.simpleclub.com))

## So motiviere ich mein Kind zum Lernen

### Tipps 1: Ein angenehmes "Lernklima" schaffen

Wenn man sich wohl fühlt ist man natürlich deutlich motivierter, das kennen wir von der eigenen Arbeit. Bei Kindern ist es natürlich nicht anders. Wenn möglich, frühstücken Sie mit Ihrem Kind davor gemütlich damit es sich gestärkt fühlt und geben Sie darauf acht, dass der Schreibtisch ordentlich aussieht, damit man sich am "Arbeitsplatz" wohl fühlt

### Tipps 2: Die Selbstbestimmtheit fördern

Ihr Kind hat einen Lieblingsplatz zum Lernen? Vielleicht sogar im Garten oder gemütlich auf dem Sofa? Oder ist Abends konzentrierter als am Morgen? Versuchen Sie es ihrem Kind zu ermöglichen an dem Ort oder zu der Tageszeit zu lernen, in der es am motiviertesten ist.

### Tipps 3: Versuchen die Schule nicht zum Hauptthema zu machen

Das Zuhause sollte für ein Kind der sichere Hafen sein. Ein Ort voller Geborgenheit und Liebe an dem sich das Kind auch erholen kann. Wenn sich Ihr Kind gestresst fühlt, versuchen Sie es nicht mit Druck zum Lernen zu bewegen. Vielleicht gelingt es Ihnen herauszufinden was das Kind gerade zuerst benötigt um sich dann motiviert hinzusetzen und seine Aufgaben zu erledigen.

### Tipps 4: Pausen sind das A und O

Gönnen Sie Ihrem Kind, wenn Sie merken, dass die Aufmerksamkeit nachlässt, einige Pausen. Manchmal hilft sogar schon ein Schluck Wasser oder mehrfaches tief durchatmen. Auch frische Luft schnappen zwischendurch kann erneut motivieren.

### Tipps 5: Den Rücken stärken

Zeigen Sie Ihrem Kind seine Stärken auf. Ermutigen Sie es so oft wie nur möglich und schaffen Sie Erfolgserlebnisse. Denn auch das kennen wir natürlich von uns selbst. Wann geben wir am meisten Gas? Klar, wenn der Chef uns lobt und mit unserer Arbeit zufrieden ist. Wertschätzung und Anerkennung unabhängig von der Schulleistung stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes und bringt eine Menge Motivation.

### Hier noch einige interessante Links:

[www.planet-schule.de](http://www.planet-schule.de)

<https://basketball.de/basketball-videos/alba-berlins-taegliche-sportstunde-fuer-oberschueler/>

<https://www.kika.de/index.html>

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

# 16 Tipps wie ich Zuhause gut lernen kann:

## 1. Mache deinen Schreibtisch zum Arbeitsplatz!

Gestalte deinen Arbeitsplatz so, dass du in „**Arbeitsstimmung**“ kommst. Wenn du dich nach dem Hinsetzen so fühlst, als hättest du gerade Lust dazu, wie üblich ein Computerspiel zu spielen, dann solltest du deinen Schreibtisch umdekorieren und mehr auf Arbeit ausrichten..

## 2. Feste Arbeitszeiten

Setze dir feste **Arbeitszeiten** und lasse deine Arbeit dort, wo sie hingehört. Vermische sie nicht mit deinem Sozialleben und schlepe sie nicht 24 Stunden am Tag mit dir herum.

## 3. Most important task

Deiner MIT (*most important task*) solltest du die **höchste Priorität** geben. Erledige sie als Erstes. Selbst, wenn der Rest des Tages unproduktiv ist, so war er immer noch wertvoll, da du eine wichtige Aufgabe erledigt hast.

## 4. Kreiere eine eigene Arbeitsmoral.

Ein Arbeitsplatz daheim erfordert Disziplin, um zu funktionieren. Ohne ein paar Regeln und oder einen Zeitplan an den du dich halten musst, wird es dir schwer fallen, diesen einzuhalten. Merke dir, wie produktiv du warst und setze dir Ziele, die du verbessern willst.

## 5. Bewerte deine Produktivität nicht über

Dies ist ein großes Problem für viele, die anfangen von Zuhause aus zu arbeiten. Wenn du einen 8-Stunden-Arbeitstag hast, gehst du davon aus, dass du acht Stunden an Arbeit erledigst, oder? Wenn du produktiv sein willst, fange klein an und baue dir zuerst deine Arbeitsmoral auf.

## 6. Lass unwichtige Aufgaben links liegen

Finde heraus, was am **wichtigsten** ist und erledige das zuerst. Verbringe deine wertvolle Zeit nicht damit, auf Facebook oder WhatsApp Nachrichten zu beantworten, wenn du arbeitest. Arbeite nur an dem, was dich wirklich bei deinen Schulaufgaben **weiterbringt**.

## 7. Blende Ablenkungs- und Störquellen aus

Schalte jede mögliche Quelle für Ablenkungen aus und begib dich in deine eigene kleine Welt. Schließe deine Tür und benutze, solange du nicht recherchieren musst, nicht das Internet. Dein Handy, Mailaccount und Facebook solltest du ausschalten. So kannst du deine Arbeit doppelt so schnell erledigen und verlierst nicht deinen **Fokus**.

## 8. Der frühe Vogel fängt den Wurm

Stehe früh auf und fange früh an zu arbeiten. So kannst du deine Arbeit schwerer vor dir herschieben, weil die freigewordene Zeit ausgefüllt werden muss. Außerdem ist es ein tolles Gefühl vor dem Mittagessen schon **wirklich produktiv** gewesen zu sein.

## 9. Überarbeite dich nicht!

Wenn du dich müde und erschöpft fühlst, deine Augen nur noch gerade so offen halten kannst oder überhaupt keine Konzentration mehr hast, dann blende diese Signale deines Körpers nicht aus.

Mach eine **Pause** von 5-10 Minuten und schnappe frische Luft. Wenn das nicht hilft, gehe spazieren oder halte einen Powernap.

## 10. Setze dir täglich Ziele

Sich tägliche Ziele zu setzen hält das Gefühl, ab alles gleichzeitig machen zu müssen. Notiere dir, was du am Tag erledigen willst und teile deine Zeit für diese Aufgaben ein, aber erledige nichts, was darüber hinaus nicht **notwendig** ist.

## 11. Lerne, nie aufzugeben

Was passiert wenn du eine Schreibblockade hast? Lerne, weiter Inhalt zu **produzieren!** Dein Ziel vor der Qualität sollte das Volumen sein. Bist du am Ende der Arbeit aber gar nicht zufrieden, kannst du sie immer noch verbessern. Aber meistens ist die Qualität ohnehin gut genug und nach wenigen Minuten harter Arbeit erreicht man wieder seine gewohnte Produktivität.

## 12. Variiere deine Aufgaben

Machst du beim Sport eine Stunde lang dieselbe Übung? Wahrscheinlich nicht. Wenn du also lernen willst, ist es dann die ideale Methode, 10 Stunden am Stück zu lernen? Verteile verschiedene Aufgaben über den Tag, sodass du **verschiedene Gehirnnareale** beanspruchst oder passiv lernst. So überbeanspruchst du dich nicht.

## 13. Langweile dich, bevor du aufhörst

Du hast keine Ahnung, wie du weiter arbeiten sollst und würdest am liebsten aufhören und erstmal auf Facebook gucken, was es so Neues gibt? Bevor du aber aufhörst, setze dich 5-10 Minuten hin und mache **einfach nichts**. In der Zeit wird dir bestimmt eine Idee kommen, wie du weiter machen kannst.

## 14. Verändere die Perspektive mithilfe Dritter!

Wenn du isoliert und effektiv arbeitest, kann es vorkommen, dass du an einem Problem stecken bleibst, das du aufgrund der einseitigen Sichtweise nicht lösen kannst. Diese Sichtweise auf die Aufgaben mag dir bisher gut geholfen haben. Versuche aber auch **andere Leute** zu finden, die du kontaktieren kannst, falls du dir an einem Problem die Zähne ausbeißt. Vielleicht können sie dir aus ihrer Perspektive heraus neue Impulse bieten!

## 15. Gönn dir Auszeiten!

Wenn du tief in einem Projekt steckst und noch eine kleine „Überstunde“ machst, um noch „den einen Teil“ fertig zu stellen, dann ist das okay. Aber gönne dir am nächsten Tag eine Stunde **mehr Freizeit**, sodass deine Arbeit nicht deinen ganzen Tag ausfüllt und Überstunden über deine regulär veranschlagte Arbeitszeit nicht zur Regel werden.

## 16. Nutze die Flexibilität deiner Heimarbeit

Einer der größten Vorteile, wenn man von zu Hause aus arbeitet, ist die damit verbundene Flexibilität. Wenn sich gute **Gelegenheiten** für andere Aktivitäten als Ausgleich ergeben, dann nutze sie und versprich dir selbst, die Zeit hinterher nachzuarbeiten. Denn wenn du daheim am Schreibtisch arbeitest, dann kannst du dir deinen Arbeitsplan und die Zeit selbst einteilen.