

Lernen lernen

Vortrag von Niels Dopp

11.04.2016 BRG19

Lernen in der Schule – Bewusstsein schaffen

- *Unbewusste Inkompetenz*: Wir wissen nicht, was wir nicht können
- *Bewusste Inkompetenz*: Konfrontiert mit neuen Inhalten wird erkannt, dass man sie nicht beherrscht
- *Bewusste Kompetenz*: Man hat gelernt mit Neuem umzugehen und wendet Wissen aktiv an.
- *Unbewusste Kompetenz*: Das Gelernte ist so verinnerlicht, dass man bei der Anwendung nicht darüber nachdenken muss

Eine unterschätzte „Problematik“ der sehr leistungsstarken VolksschülerInnen:

Für einige SchülerInnen war Lernen noch nie nötig. Wenig beachtet wird dabei eine mögliche Auswirkung auf den Selbstwert.

Lernmotivation

Intrinsische Motivation, also der Spaß an der Sache, ist immer ein langfristigerer Motivator als Belohnung oder Bestrafung.

Wichtig ist eine gute und sinnvolle Zielsetzung.

Ein optimal motivierendes Ziel ist positiv formuliert, ermöglicht aktive Beteiligung, ist genau definiert, überprüfbar, leicht herausfordernd und hat Über- und Unterziele.

Arbeitsplatz

- Hell, organisiert und das richtige Maß Gemütlichkeit.
- Ablenkungen vermeiden und Zeiträuber identifizieren: Geschwister, Fernseher, Radio, Handy, Tablet, Laptop... etc.

Kleine Rituale für den Einstieg ins Lernen können helfen, eine Routine zu entwickeln. Ideal dafür sind kleine Entspannungsübungen.

Feste Abläufe geben Sicherheit und wirken Prüfungsangst entgegen.

Lernblockaden

Neues Wissen wird nicht mehr aufgenommen. Typische Symptome sind starke Müdigkeit, sehr geringe Konzentration und Frust. Es empfiehlt sich zuerst an naheliegende physiologische Ursachen zu denken (Sauerstoffmangel, Schlafmangel, zu wenig Bewegung, ungünstige Ernährung...)

Hausübungen

- Ideales Training für Schulstoff und die Fähigkeit der Selbstorganisation, aber unbeliebt
- Schon in der Schule korrekte "Verarbeitung" (Notieren, terminieren) der gestellten Aufgaben hilfreich!
- Eltern können bei den Hausübungen unterstützen:
 - Zu viel Unterstützung kann sich in mangelnder Selbstorganisationsfähigkeit niederschlagen.
 - Zu wenig Unterstützung kann Überforderung für das Kind nach sich ziehen.
 - Keine Aufgaben lösen!
 - Kein "Hilfsinstrument" sein, also nicht als Wörterbuch oder Taschenrechner fungieren!
 - Kontrolle der Aufgaben nicht als strenger Kontrolleur sondern als wohlwollende Unterstützung! Selbstorganisation lernen

To-Do-Listen gelten als primitivster Zugang zu einer strukturierten Arbeitssitzung

ABC-Listen sind ein wenig umfassender und strukturierter

Eisenhower-Matrix, noch aufwendiger. Zeitintensiver aber auch sehr motivierend.

Lernen für Fortgeschrittene

PQ4R-Methode

- Besseres Textverständnis. Zeitaufwendig, aber äußerst effektiv!
- Preview / Questions / Read / Reflect / Recite / Review

Loci-Methode

- Einzelne Lerngegenstände werden mental an bekannten Stellen abgelegt.
- Dabei werden die Orte einer gut bekannten Umgebung mit Lernstoff verknüpft.

Mag. Niels Dopp Schulpsychologe (OEZPGS)

nielsdopp.kommunikation@gmail.com Sozialpsychologe

Klinischer und Gesundheitspsychologe