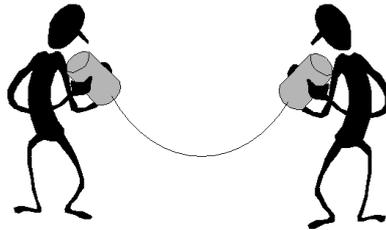


Lehren und Lernen in disruptiven Zeiten

LERNORGANISATION FÜR ZUHAUSE



Liebe Eltern, ich empfehle Ihnen folgendes:

GESTALTEN SIE ZUHAUSE EINEN LERNORT, DER ERFOLGSERLEBNISSE ERMÖGLICHT

Bei Erfolg schüttet das Gehirn Dopamin aus und
das ist wichtig für die Lernmotivation

RHYTHMUS:

- Legen Sie (gemeinsam) Lernzeiten fest, die realistisch sind (z.B., 10 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr, je jünger das Kind, desto kürzere Lernzeiten). Erzeugen Sie dadurch einen Rhythmus.
- Setzen Sie **keine inhaltlichen Ziele** (*Heute machen wir/du alle Matheaufgaben für diese Woche*), da Sie nicht wissen, wie lange die Aufgaben dauern. So kreieren Sie versehentlich Situationen des Misserfolgs.
- **Setzen Sie stattdessen zeitliche Ziele** (*Heute üben wir/du eine Stunde für Deutsch*). Dieses Ziel können Sie leichter erreichen und Ihre Kinder erfahren dadurch kleine Erfolge.
- **Zerteilen Sie große Ziele in kleine Ziele.** Je mehr kleine Ziele, desto mehr Erfolgserlebnisse kann Ihr Kind erreichen. Dieser Trick nennt sich Salamitaktik: Jedes Salamischeibchen ist ein Ziel und Ihr Kind lernt scheinbarweise.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig **Pausen** macht.



- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **genügend trinkt**, z.B. einen Krug Wasser hinstellen.
- Achten Sie auf genügend **Bewegung** und Sauerstoff, d.h., **fleißig lüften** und zur Not Klimmzüge am Türrahmen machen. Auf Videoplattformen wie Youtube finden Sie zahlreiche Workouts für zuhause!

RITUALE:

- **Applaudieren** Sie zum Beispiel nach jeder erfolgreich gemeisterten Aufgabe gemeinsam.
- Schreiben Sie oder Ihr Kind eine **To Do Liste** mit allen Aufgaben, damit niemand den Überblick verliert.
- Ermöglichen Sie, dass **erledigte Aufgaben von der Liste genüsslich gestrichen** werden können.
- Kleben Sie am Lernort **ein Blatt Papier an die Wand oder an die Türe**, auf dem jeden Tag für erfolgreiches Lernen ein Sternchen / Sonne /Smiley etc. draufgemalt werden darf.
- Suchen Sie im **Internet in der Bildersuche unter „homework chart“** Vorlagen für das Eintragen von erledigten Aufgaben. Da finden Sie **Blätter mit Sternchen, Tieren, Smileys**, etc., die nur mehr ausgemalt werden müssen und ähnliche nett aufbereitete Tabellen und Listen. Da finden Sie sicher etwas, das Sie abzeichnen, ausdrucken oder als Anregung für Ihre eigene Kreation verwenden können.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind **beim Essen nicht am gleichen Stuhl sitzt wie beim Lernen**. Lassen Sie Ihr Kind z.B. auf der anderen Seite des Esstisches arbeiten, damit wirklich klar getrennt ist, wann gelernt wird und wann Freizeit ist.

SPREAD THE WORD:

- Verbreiten Sie diese Tipps an Personen, die plötzlich zuhause eine große Verantwortung für den Lernerfolg ihrer Kinder übernehmen müssen.
- **Falls Sie zusätzlich eine andere Sprache als Deutsch beherrschen, geben Sie diese Tipps auch an nicht-deutschsprechende Eltern weiter!**
- Verbreiten Sie diese Hinweise an Personen, die plötzlich zuhause eigenständig lernen müssen, also auch an Schüler*innen!
- Todo es para bien (Alejandro Jodorowsky) = Alles hat etwas Gutes an sich. Ich bin mir sicher, dass Sie auch Vorteile dieser außergewöhnlichen Situation entdecken werden.

Alles Gute,

MMag. Dr. Olivia Vrabl
 (olivia.vrabl@univie.ac.at, olivia.vrabl@uibk.ac.at)

Diese Materialien werden unter einer [Creative Commons CC-BY-NC-4.0 Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) zur Verfügung gestellt. Die Verbreitung, Überarbeitung, Erweiterung und Adaptierung dieses Dokuments ist ausdrücklich erwünscht. Bitte erwähnen Sie einfach meinen Namen, damit Personen mich kontaktieren können, wenn sie möchten. Die Bilder dürfen laut Urheber für nicht kommerzielle Zwecke ohne Angaben verwendet werden.

