

# *Hilfen für die Eltern unserer 5.Klässler*



Liebe Eltern!

Aller Anfang ist schwer. Dies gilt nicht nur für Ihre Kinder in den ersten Wochen am Gymnasium, sondern auch für Sie, die Sie erster Ansprechpartner, Ratgeber oder auch Seelentröster für Ihre Kinder sein werden.

Damit unseren Jüngsten der Einstieg am Gymnasium etwas leichter fällt, werden Fachlehrer, Unterstufenbetreuerin und Beratungslehrer in den ersten Wochen wichtige Themen wie etwa Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung, Zeiteinteilung oder Vokabellernen besprechen. Das geschieht teils in eigenen Stunden, doch größtenteils ist dieses Methodentraining in den Fachunterricht integriert.

Aber auch Sie, die Eltern, sind mit verantwortlich für das Lernen Ihrer Kinder und deshalb ist es wichtig, dass Sie sich einbeziehen lassen. In der vorliegenden Handreichung finden sich kurz umrissen bedeutende praktische und pädagogische Aspekte der elterlichen Betreuung. Vielleicht können Sie die eine oder andere Anregung hilfreich einsetzen.

Sollte es darüber hinaus Bedarf zu Hilfestellung geben, so sind Fachlehrer, Klassenleiter, Unterstufenbetreuerin, Beratungslehrer, Schulleitung und unter Umständen auch die Schulpsychologin als Ansprechpartner für Sie da.

In dieser Handreichung finden Sie die folgenden Themen:

- |  |       |
|--|-------|
| <i>1) Sinnvolle Hilfe bei Hausaufgaben</i> | S. 3  |
| <i>2) Prüfungsvorbereitung</i>             | S. 5  |
| <i>3) Wissenslücken schließen</i>          | S. 5  |
| <i>4) Prüfungsangst</i>                    | S. 7  |
| <i>5) Loben und Belohnen</i>               | S. 9  |
| <i>6) Kritik und Ratschläge</i>            | S. 11 |

## 1) Sinnvolle Hilfe bei Hausaufgaben

Hausaufgaben könne in vielen Familien ein unangenehmes Kapitel sein. Oft rühren die Schwierigkeiten jedoch weniger aus den fachlichen Schwierigkeiten als aus den menschlichen, den „**atmosphärischen**“ Störungen.

Versuchen Sie daher die **Hausaufgaben-situation konfliktfrei(er)** zu gestalten:

- Ihr Kind braucht einen eigenen, ruhigen Arbeitsplatz.
- Ablenkungen durch z.B. Musikhören, ablenkende Gegenstände auf dem Schreibtisch oder durch auch Geschwister, die Lärm machen, sollten unbedingt vermieden werden!
- Vermeiden Sie negative und abwertende Äußerungen über das Kind, wenn es eine Aufgabe nicht gleich versteht.
- Zeigen Sie als Eltern Verständnis, Geduld, Ruhe und Besonnenheit!

Folgende **Grundprinzipien beim Erledigen der Hausaufgaben** sollten Sie beachten:

- Ja, Sie sollen Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen, falls notwendig, aber im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe. Bieten Sie Ihrem Kind immer nur so viel Hilfe an, wie unbedingt nötig, damit es selbstständig weiterarbeiten kann.
- Lösen Sie nie eine ganze Aufgabe vollständig! Geben Sie Anstöße und lassen Sie Ihr Kind dann selbst weitermachen.
- Das Lernen sollte vor allem mit Verstand und Einsicht geschehen: Bloßes Auswendiglernen führt am Gymnasium nicht zum Erfolg!

Das heißt also:

- Klären Sie erst Schwierigkeiten (Aufgabenstellung, Fremdwörter, Fachbegriffe usw.)!
- Ihr Kind soll die Aufgabenstellung selbst zu erklären versuchen!
- Verweisen auf früher gemachte Aufgaben derselben Art (Schulheft, Buch)!
- Geben Sie gezielte Erklärungen um kleine Lücken zu schließen!
- Zerlegen Sie umfangreichere Aufgaben in Teilaufgaben!
- Bearbeiten Sie eine schwierige Aufgabe Schritt für Schritt gemeinsam!
- Lassen Sie Fehler selbst korrigieren!

### Hausaufgabenzeitpunkt

Ein häufiger häuslicher Streitpunkt ist die Frage, wann ein Kind seine Hausaufgaben machen soll. Das hängt grundsätzlich vom **Biorhythmus** ab, der bei jedem Menschen etwas anders ausgeprägt ist.

Nach dem Essen sollte das Kind mindestens eine halbe Stunde Pause machen, in der es etwas tut, was ihm Spaß macht, allerdings nichts geistig oder körperlich Anstrengendes.

**Ungünstig** sind Lesen, Fernsehen oder „Computern“, da diese Tätigkeiten zur geistigen Anstrengung führen und damit der Arbeit, die folgt, zu ähnlich sind.

**Günstig** sind Musik hören, mit dem Hund spielen, etwas herumkicken und andere leichte körperliche Betätigungen.

In der Regel gelten **folgende Zeiten und Umstände als ungünstig:**

- unmittelbar nach dem Mittagessen
- mit leerem Magen
- am frühen Abend (18-20 Uhr)
- am späten Abend (nach 20 Uhr)
- morgens nach dem Aufstehen
- im Schulbus, in der Pause u.ä.
- zu laufend wechselnden Zeiten
- wenn man etwas verpasst, was einem ganz wichtig ist
- wenn man sich nicht entspannen kann, solange man seine Hausaufgaben nicht erledigt hat

Vielleicht sind Sie überrascht, wie viele Momente für das Lernen ungünstig sind, aber: Bei manchen funktioniert es trotzdem! Man muss seinen eigenen Rhythmus prüfen und ausprobieren, wann man am leistungsfähigsten ist.

**Wichtig** ist es auf jeden Fall sich **auf bestimmte Zeiten festzulegen**, denn die Gewöhnung ist von zentraler Bedeutung. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und ein ständiger Wechsel der Arbeitszeiten mindert die Effektivität der Arbeit!

## **Grundsätze sinnvoller Hausaufgabengestaltung**

Bei den Grundsätzen handelt es sich um gut erprobte und wissenschaftlich begründete **Regeln effektiven Arbeitens:**

- geplantes und überlegtes Vorgehen (Blick in Hausaufgabenheft; Welche Aufgaben sind für den nächsten Tag zu erledigen?, Wann steht die nächste Schulaufgabe an?)
- Einteilen der Aufgaben in überschaubare Portionen
- Abwechslung der Fächer (nicht Englisch und Französisch hintereinander)
- Abwechslung von mündlichen und schriftlichen Aufgaben
- Abwechslung von (aus Schülersicht) interessanten und weniger interessanten Fächern
- Abwechslung von leichten und schwierigen Aufgaben

Alle Regeln gleichzeitig umzusetzen wird natürlich in der Praxis nicht immer möglich sein. Wichtig ist sich um ein Mindestmaß an Abwechslung zu kümmern und grobe Fehler (Fremdsprachen nacheinander) zu vermeiden.

## 2) Prüfungsvorbereitung

Auf Prüfungen muss sich Ihr Kind selbst vorbereiten. Doch können Sie es unterstützen, wenn Sie wissen, worauf es dabei ankommt, und fördernd einwirken. Sinnvolle Prüfungsvorbereitung umfasst vier Schritte.

- **aktive Teilnahme** am Unterricht sowie korrekte und übersichtliche **Heftführung**
- **sorgfältige Hausaufgabenerledigung** und **Nachbereitung** der Unterrichtsstunde
- **laufende, regelmäßige Wiederholung**
- **unmittelbare Prüfungsvorbereitung** beginnt etwa **10 Tage** vor einer Prüfung; der **Tag unmittelbar vor der Prüfung** soll nur noch für oberflächliche Kurzwiederholung genutzt werden und dient vor allem dem Kräfteholen und Entspannen

## 3) Wissenslücken schließen

Meistens ist es bereits im November oder Dezember klar, ob Ihr Kind Wissenslücken besitzt. Sie sollten **frühzeitig** beginnen, auf größere Defizite **gezielt** zu reagieren, und nicht erst bis zum Zwischenzeugnis warten. Andernfalls besteht die Gefahr, dass die Lücken immer größer werden und man nicht mehr weiß, wo man beginnen soll.

Ein wichtiger erster Schritt ist die **genaue Diagnose**, d.h. die Klärung der Frage, wo genau die Kenntnis und Fähigkeitsmängel liegen. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach dem, was es konkret beherrscht, und dem, was es konkret nicht beherrscht. Die Durchsicht **korrigierter Hausaufgaben** sowie von **Prüfungen** sind hier hilfreich. Sind Sie sich dabei unsicher, sollten Sie zum **Fachlehrer** gehen. Eventuell ist auch eine **Nachhilfe** empfehlenswert.

- **Selbsthilfe**

Zunächst ist aber es sinnvoll, dass Ihr Kind versucht, selbstständig seine Wissenslücken zu schließen. Meistens hilft es nicht, wenn man das Kind hier sich selbst überlässt, sondern man sollte zusammen mit ihm ein konkretes **Lernprogramm** erarbeiten und **schriftlich festhalten**. So können einzelne Schritte abgehakt werden – wichtig für die Motivation. Soll ein solches Programm funktionieren, müssen folgende Regeln beachtet werden:

- Ziele müssen erreichbar sein
- Stoff muss in kleine Portionen eingeteilt werden
- Einfaches am Anfang, Schwieriges am Schluss
- Ziele konkret formulieren
- vom Umfang her so gestalten, dass die Freizeit nicht unangemessen eingeschränkt wird

- **Nachhilfe**

Erst wenn klar ist, welche Wissenslücken und Verständnisprobleme vorliegen, und man weiß, dass das **Kind diese nicht mehr aus eigener Kraft** schließen kann, ist Nachhilfe eine sinnvolle Maßnahme. Auch hier gibt es ein paar Grundregeln:

- Ziel genau und realistisch festlegen
- Nachhilfe ist keine Hausaufgabenbetreuung!
- Nachhilfe muss rechtzeitig einsetzen
- Nachhilfe soll kurz und intensiv sein (z.B. 2-3 Stunden pro Woche über 2-3 Monate)
- Das Ausmaß der Nachhilfe darf die Freizeit des Kindes nicht unangemessen einschränken
- Das Kind muss zur Nachhilfe bereit sein!
- Machen Sie dem Kind deutlich, dass es sich wegen Nachhilfe nicht zu schämen braucht!
- bei der Suche nach einem Nachhilfelehrer mit dem Fachlehrer Kontakt aufnehmen
- Nachhilfelehrer sollte mit dem Fachlehrer Kontakt aufnehmen und sich absprechen
- Kind und Nachhilfelehrer müssen (menschlich) zusammenpassen!
- Nachhilfe ist keine Garantie für bessere Noten! (Kind eventuell unwillig oder an seiner Leistungsgrenze)

## 4) Prüfungsangst

Prüfungsangst ist weit verbreitet. Doch man kann unterschiedliche Typen dieses Phänomens unterscheiden.

- die „normale“, **alltägliche Prüfungsangst**: ein gewisses Maß an Nervosität und Aufregung, das bei Herausforderungen sogar notwendig ist
- die **Realangst**: man ist nervös, weil man nichts oder zu wenig gelernt hat. Hier hilft nur Lernen!
- die **überforderungsbedingte Angst**: wenn man z.B. nach sorgfältiger Berücksichtigung aller Umstände und mit Hilfe von Lehrern, Beratungslehrer und vielleicht auch Schulpsychologe zu dem Ergebnis kommt, das Kind sei von der Begabung her am Gymnasium überfordert
- die **Prüfungsnervosität** bzw. **Prüfungsangst im eigentlichen Sinne**: ein Zustand körperlicher und geistiger Blockierungen und Verspannungen, der trotz hinreichender Vorbereitung eintritt und sowohl in der Vorbereitungsphase als auch in der Prüfung Leistung verhindert bzw. erheblich vermindert.

Bei dieser Art Prüfungsangst kann die Angst unter anderem im **familiären Umfeld** entstehen.

- Eine der Hauptursachen von Prüfungsangst sind **überzogene Leistungserwartungen der Eltern!** Eine Überforderung ist bereits gegeben, wenn Sie Ihrem Kind signalisieren, dass Ihr Wohlergehen und Ihre Stimmung von der Leistung Ihres Kindes abhängig sind! („Ich will eigentlich schon, dass du gute Noten bringst!“)
- Unsichere und ängstliche **Eltern wirken als Modell** für ihr Kind.
- Die Entwicklung von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein wird beeinträchtigt, wenn das Kind **keine Grenzen** erfährt, es emotional **vernachlässigt** wird oder die Eltern zwei **grundverschiedene Erziehungsstile** anwenden. All dies verunsichert ein Kind.
- **Geschwisterrivalität** kann ebenso Ursache von Prüfungsangst sein.

Prüfungsangst kann ihre Ursache auch **im Kind selbst** haben

- In der Zeit der **Pubertät** sind die Kinder sehr leicht verunsichert und können durch zu hoch gesteckte Ziele Prüfungsnervosität entwickeln. Allerdings ist die eher selten der Fall.
- Fehlerhafte **Prüfungstaktiken und -strategien** können ebenso zu Prüfungsangst führen.

## Was können Eltern gegen die Prüfungsangst des Kindes tun?

- Der erste Schritt ist eine gründliche **Ursachenanalyse**. Dabei ist es wichtig, dass die Eltern miteinander und mit dem Kind darüber sprechen, mit den Lehrkräften Kontakt aufnehmen und eventuell den Beratungslehrer oder vielleicht eine vertraute Person zu Rate ziehen
- **Loben** (s.u.)
- **hilfreich kritisieren** (s.u.)
- Eine gute Chance zum Abbau von Prüfungsangst besteht, wenn das Kind **Sport** treibt und/oder **Entspannungsübungen** durchführt.
- Man sollte sich nicht scheuen, **Beratungsangebote** wahrzunehmen (Beratungslehrer, Erziehungsberatungsstelle, Schulpsychologe).
- Es sollten ohne ärztliche Abklärung **keine Medikamente** verabreicht werden!

## 5) Loben und Belohnen

Eine wichtige Form elterlicher Unterstützung ist das Loben und Belohnen. Es fällt im Allgemeinen leichter zu kritisieren als das Positive zu sehen (es gibt immer etwas Positives!!). Gerade in schweren Zeiten, etwa vor Prüfungen, benötigen Kinder generell Lob, Verständnis, Ermunterung, manchmal auch Trost und Zuspruch. So können **Prüfungsangst vermieden** oder vermindert werden. Das Kind empfindet Ihr positives Verhalten als große **Kraftquelle**. Es gewinnt **Selbstsicherheit und Optimismus**, wird gelöster und am Ende auch **leistungsfähiger**.

Natürlich wird es Ihnen nicht gelingen, die folgenden Hinweise sofort und umfassend umzusetzen. Es ist auch nicht sinnvoll, sich zu verstellen und Theater zu spielen. Bleiben Sie gelassen und lassen Sie sich einfach anregen, einiges auszuprobieren, wobei sich ein dauerhafter Erfolg erst nach einiger Zeit einstellen kann.

Folgende **Grundsätze** mögen Ihnen helfen:

- Lob und Belohnung sollte natürlich **begründet und echt** sein. Nur dann sieht es das Kind im Zusammenhang mit dem von ihm Geleisteten und es fördert sein Verhalten und seine Persönlichkeit.
- Klar ist, dass Sie nicht jedes Verhalten Ihres Kindes loben können werden, doch sollten Sie **lernen wahrzunehmen, was und wieviel doch an Ihrem Kind lobenswert** ist! Überlegen Sie, ob bei Ihnen selbst Kritik und Missfallensäußerungen oder eher aufbauende Worte und Anerkennung hilfreicher waren und sind.
- Bedenken Sie, dass sich Ihr Kind erst am Anfang seiner Gymnasialzeit befindet und sich an die neuen Prüfungssituationen gewöhnen muss. **Geben Sie dem Kind Zeit** und **äußern Sie sich positiv über kleine Fortschritte**, auch wenn das gesteckte Ziel noch nicht erreicht ist.
- Auch bei sehr schlechten Schulleistungen, mangelndem Einsatz des Kindes oder drohendem Schullaufbahnwechsel ist es wichtig, **das Positive am Kind zu sehen**, auch wenn es schwer ist! Ein negatives Selbstbild kann dazu führen, dass das Kind auch in anderen Schul- und Lebensbereichen versagt und in seiner Persönlichkeit gravierend gestört ist.

### Wie lobt man am besten?

- Wenn Sie loben, schränken Sie Ihr Lob nicht gleich wieder ein, indem Sie ein „aber“ oder einen Tadel folgen lassen.
- Loben Sie möglichst sofort!
- Loben Sie detailliert und mit Begründung!
- Lob muss nicht mit Worten erfolgen. Es kann auch aus Zunicken, Zulächeln, Zublinzeln oder In-den-Arm-nehmen bestehen!
- Loben Sie nur, wenn Sie davon überzeugt sind. Drücken Sie dieses echte, überzeugende Lob auch stimmlich und gestisch aus.

## **Soll man materielle Belohnungen einsetzen?**

Die Praxis zeigt, dass Lob als eine Form der nicht-materiellen Belohnung mehr bewirkt als materielle Belohnungen. Für Kinder ist in der Regel die **Beziehung zu ihren Eltern letztlich wichtiger**, auch wenn sie vielleicht vordergründig einen materiellen Wunsch hegen.

Materielle Belohnungen sollten ...

- **sehr vorsichtig** eingesetzt werden. Negative Folgen sind z.B., dass die Belohnung wichtiger ist als der Erfolg, dass der Anreizwert der Belohnung mit der Zeit sinkt, dass es zu Eifersucht unter Geschwistern kommt oder dass sich Spannungen zwischen Schülern entwickeln.
- eher **selten** erfolgen.
- vom Wert her realistisch und dem Ausmaß des Erfolgs **angemessen** sein.
- eher spontan und **nicht automatisch** erfolgen, als Ausdruck der Freude.
- in eine **gemeinsame Aktivität** münden.
- nie für eine reine Note, sondern für die **Anstrengung** gegeben werden.

## 6) Kritik und Ratschläge

Im Allgemeinen wird mehr kritisiert als gelobt. Oft ändert sich dabei das Verhalten des Kritisierten nicht, ja es festigt sich sogar unerwünschtes Verhalten, Prüfungsangst und Selbstunsicherheit erhöhen sich.

Doch **Kritik ist hin und wieder auch notwendig**, damit ein Kind einen einmal gemachten Fehler nicht oder wenigstens nicht allzu oft wiederholt und zu einer realistischen Einschätzung seiner eigenen Fähigkeiten kommt.

### Wie kritisiert man hilfreich?

- Vermeiden Sie Rundumschläge und Verallgemeinerungen („alle“, „immer“, „nie“) wie „Du bist einfach dumm!“, „Das lernst du nie!“ oder „Bei dir geht in letzter Zeit alles schief!“. Solche Äußerungen sind verletzend und bringen keine positive Veränderung. Besser ist es, sich **klar und gezielt** auf die kritikwürdige Handlung (und nicht auf die ganze Person) zu beziehen und, wenn möglich, mit **Hilfe** zu verbinden: „Ich glaube, in Englisch hast du beim Gebrauch der Zeiten noch Schwierigkeiten. Wollen wir versuchen herauszufinden, woran es liegt.“
- Sprechen Sie Ihre **Gefühle ehrlich** aus, z.B. Ihre Hilflosigkeit, aber lassen Sie Ihr Kind nicht mit Ihrem Ärger, Zorn oder Ihrer Wut allein. Es könnte eingeschüchtert, ängstlich, aber auch wütend reagieren und die so wichtige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind könnte sich verschlechtern.
- Setzen Sie **kleinschrittige Ziele**, z.B. die Note 4 in der nächsten Schulaufgabe nach einer vorausgegangenen 5.
- **Verschieben Sie Kritik** auch mal. Nach einer schlechten Note in einer Schulaufgabe geht es dem Kind in der Regel ohnehin nicht gut: es ist traurig oder wütend auf sich selbst. Hier sind zunächst **Trost und Ermutigung** angebracht. Dann, **nach einiger Zeit**, aber nicht gleich am selben Tag, sollten Sie sich zusammensetzen und die Lage ruhig besprechen.

### Wie gibt man hilfreiche Ratschläge?

- Jeder nützliche Ratschlag setzt eine **genaue Ursachenbetrachtung** voraus. Erst wenn man weiß, wodurch ein Problem verursacht ist, kann man einen **gezielten** und hilfreichen Ratschlag geben. Pauschale, ungerichtete Ratschläge („Du musst mehr lernen!“) sind meist sinnlos. Das Kind sollte bei der Ursachenforschung mitmachen.
- Setzen Sie **erreichbare Ziele**, z.B. die langsame, schrittweise Steigerung einer ungenügenden Lernzeit.
- Stellen Sie mit Ihrem Kind zusammen einen genauen **Lernplan** (schriftlich fixiert) mit überschaubaren, bewältigbaren Tagesportionen zusammen.
- Bauen Sie bei Bedarf **Motivationsverstärker** ein. Bekundungen Ihrer Zufriedenheit (z.B. ein freundliches Wort) bis hin zu kleinen Belohnungen, die im Laufe der Zeit verringert werden, können hier bewirken, dass Ihr Kind die gewünschten Lernverhaltensweisen zeigt.

## **Sind Drohungen und Strafen sinnvoll?**

- Die **negative Folgen der Strafe** beim Bestraften sind oft größer als der Nutzen: Wut, Aggression, Verunsicherung, Angst, Vertrauensverlust gegenüber dem Bestrafer, Entwicklung von Ausweichmethoden wie Lügen, Betrügen, Beschuldigen anderer, Rachegeanken und Vergeltungsüberlegungen sind mögliche Konsequenzen.
- Viele **Drohungen** sind realitätsfern und **nicht zu verwirklichen** oder durchzuhalten. Die Kinder erkennen das schnell und nehmen die Drohungen dann auch nicht mehr ernst.
- Strafen nach schlechten Noten bieten **keinerlei Hilfen**, um das nächste Mal besser zu sein.
- Strafen stehen oft in keinem sinnvollen **Bezug zur Handlung**. So hat etwa ein 14tägiges Fernsehverbot mit einer schlechten Mathenote überhaupt nichts zu tun!
- Drohen von **Liebesentzug** („Ich mag dich nicht mehr!“) ist **absolut abzulehnen**. Liebe ist ein Grundbedürfnis der Kinder. Wird es ihnen häufiger versagt, so können sich eine tiefe Unsicherheit, ein tiefsitzendes Misstrauen gegenüber anderen Menschen und nicht selten schwere Persönlichkeitsstörungen ergeben.