

LERNEN MIT ADS/ADHS

Workshop für Eltern



Nicole Müller-Rütimann
Lerncoach und SHP in Egg,
Primarlehrerin,
B.Sc. Angewandte Psychologie
www.lerncoaching-ruetimann.ch



Ziele

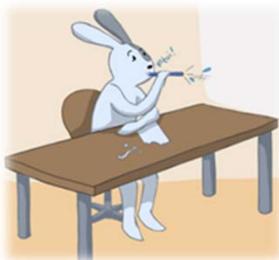


- Auswirkungen der Besonderheiten von Kindern mit ADS / ADHS auf die Lern- und Hausaufgabensituation
- konzentriertes Lernen fördern
- wichtige Möglichkeiten, um die Motivation zu erhöhen
- Möglichkeiten, um Hausaufgabenkämpfe zu reduzieren
- Lernmethoden, die auf Kinder mit AD(H)S ausgerichtet sind

Besonderheiten von Kindern mit ADS / ADHS und ihre Auswirkung auf die Lern- und Hausaufgabensituation



Drei Symptombereiche



- Unaufmerksamkeit
- Hyperaktivität
- Impulsivität



Symptome: Unaufmerksamkeit

- Hat oft Schwierigkeiten, die **Aufmerksamkeit** bei Aufgaben oder beim Spielen **aufrechtzuerhalten**.
- Lässt sich öfter durch äußere Reize **ablenken**.
- Hat eine **Abneigung gegen Aufgaben**, die länger dauernde geistige Anstrengung erfordern.
- Hält häufig **Anweisungen** anderer nicht durch und kann **Arbeiten nicht zu Ende bringen**.
- Scheint häufig **nicht zuzuhören**, wenn andere sie/ihn ansprechen.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Symptome: Unaufmerksamkeit

- Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben zu **organisieren**.
- Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht **Flüchtigkeitsfehler**
- **Verliert** häufig Gegenstände, die sie/er für Aktivitäten benötigt.
- Ist bei Alltagsaktivitäten häufig **vergesslich**.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

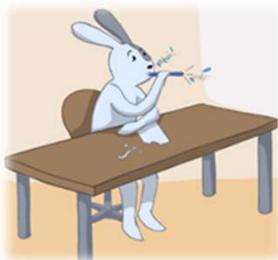
Symptome: Hyperaktivität

- **Zappelt** häufig mit Händen oder Füßen und rutscht auf dem Stuhl herum.
- **Steht** in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen sitzen bleiben erwartet wird, **häufig auf**.
- **Läuft häufig herum** oder klettert exzessiv
- Hat häufig **Schwierigkeiten, ruhig zu spielen** oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
- Ist häufig „**auf Achse**“ oder handelt oftmals, als wäre sie/er getrieben.
- **Redet** häufig übermäßig **viel**.



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Symptome: Impulsivität



- **Platzt** häufig mit den **Antworten heraus**, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
- Kann **nur schwer warten**, bis sie/er an der Reihe ist.
- **Unterbricht** und **stört** andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder Spiele anderer hinein).



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

3 Erscheinungsbilder der ADHS

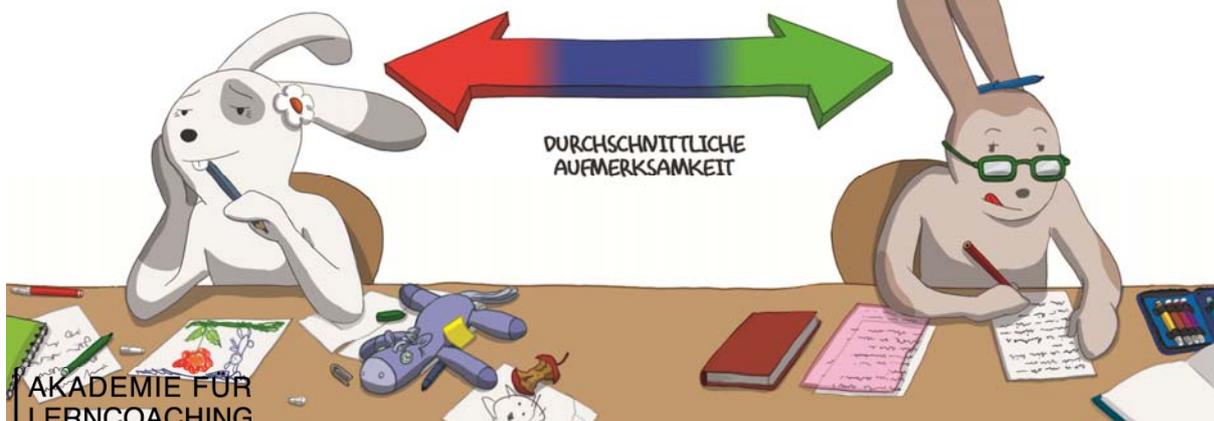
- ADHS, vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild → ADS
- ADHS, vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild
- ADHS, gemischtes Erscheinungsbild



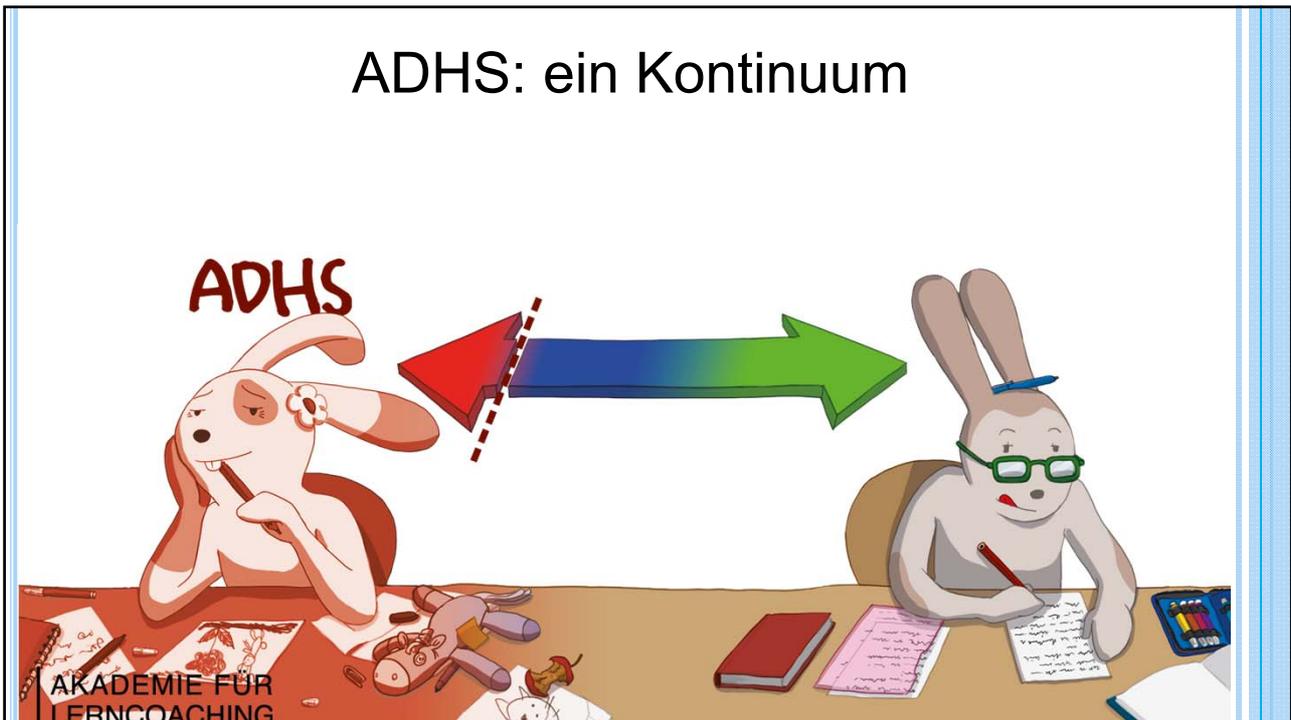
ADHS: ein Kontinuum

SEHR UNAUFMERKSAM

SEHR AUFMERKSAM



ADHS: ein Kontinuum



ADHS kommt selten alleine

In 80% der Fälle eine oder mehrere komorbide Störung/en

- Schlafstörungen 80%
- Störung mit oppositionellem Trotzverhalten / Störung des Sozialverhaltens (30-50%)
- Lernstörungen / Teilleistungsstörungen in 10 - 40% der Fälle
- Affektive Störungen, insbesondere Depression (10-40%)
- Angststörung 30-40%
- ASS / UEMF

Döpfner et al., 2013

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



Faktoren, die zu einem ähnlichen Symptombild führen



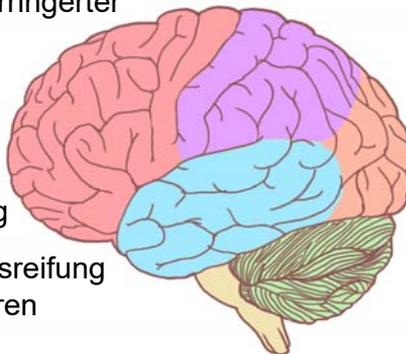
- Organische Ursachen (Gehör, Sehen, Schilddrüsendysfunktion etc.)
- Über- oder Unterforderung
- Schlafmangel
- Ernährung (kein Frühstück, mangelhafte Ernährung)
- Ängste / chronischer Stress
- Emotionale Belastungen / familiäre Probleme
- Bewegungsmangel
- Mangelnde Schulreife



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

„HYPOFRONTALITÄT“ BEI KINDERN MIT ADHS

- Verminderte Aktivität / verringerter Metabolismus
- Weniger Durchblutung
- Kleineres Volumen
- Entwicklungsverzögerung
- Verzögerungen in der Ausreifung der Vernetzung mit anderen Netzwerken (DMN-TPN)



Frontale Hirnbereiche wichtig für:

- Aufmerksamkeitslenkung
- Exekutivfunktionen (Selbstmanagement)
- Arbeitsgedächtnis
- motorische Kontrolle
- Handlungsinhibition
- Belohnung und Motivation

Für eine Übersicht siehe: Rietzler & Grolimund (2016)

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Typische Schwierigkeiten

- Motivationsprobleme
- Startschwierigkeiten
- Kurze Konzentrationsspanne und hohe Ablenkbarkeit
- Organisation und Planung
- Vergesslichkeit
- Merkschwierigkeiten
- Gefühlsausbrüche

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



Kinder mit ADHS haben auch Stärken

- Teilweise hohe Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei selbst gewählten Tätigkeiten
- Ausgeprägtes visuelles Vorstellungsvermögen
- Kreativität
- Hilfsbereitschaft
- Gerechtigkeitssinn
- Begeisterungsfähigkeit und Neugier

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



ADHS und die Schule

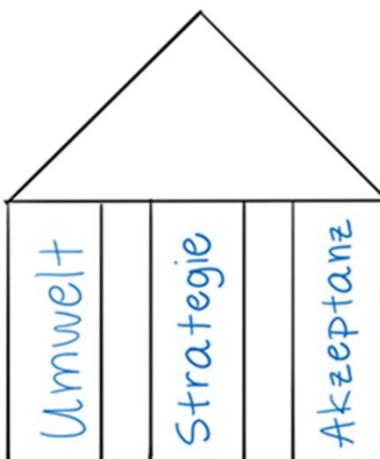


- **Lehrkräfte** empfinden das Unterrichten bei ADHS - Kindern als belastender (Greene, et al., 2002)
- **Eltern** empfinden die Hausaufgabensituation als stressigste Situation (Breuer & Döpfner, 1997)
 - 57% erleben tägliche, ausgeprägte Konflikte



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

hilfreiche Rahmenbedingungen



- Je höher der Einbezug der **Systempartner**, desto besser
- Haus der Veränderung: Bei welchen Schwierigkeiten ist **Anpassung der Umwelt / Kompetenzsteigerung beim Kind / Akzeptanz** zentral

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

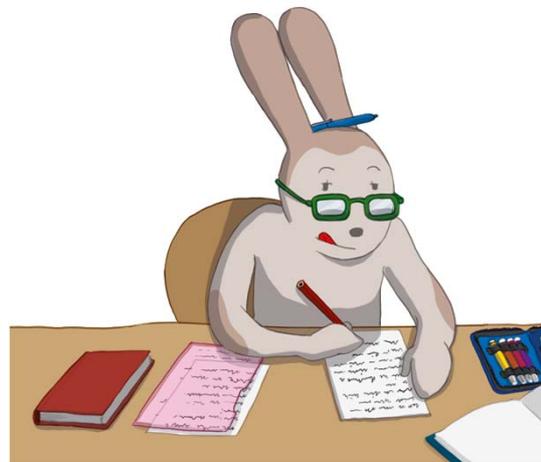
KURZER AUSTAUSCH

- Welche Symptome zeigt Ihr Kind?
- Welche Schwierigkeiten gilt es als erstes anzugehen?
(Welches Ziel haben Sie für Ihr Kind?)
- Welche Stärken zeigt ihr Kind
(Stärkenfragebogen)



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

KONZENTRIERTES ARBEITEN FÖRDERN



 **Lerncoaching
Rütimann**
Leichtigkeit. Neugierde. Zuversicht.

 mit-Kindern-lernen.ch

DIE AUSGANGSSITUATION VERÄNDERN

- Zeit- oder Ortswechsel
- Auf Hintergrundgeräusche / Musik achten
- Bei Bedarf Ohrenstöpsel einsetzen
- Konkurrierende Reize reduzieren (Playstation, TV, Spielsachen, Comic, Gespräche etc.)
- Ggf. bewegtes Lernen



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

DIE HAUSAUFGABENZEIT BEGRENZEN UND BEWUSSTE PAUSEN EINSETZEN

- «Faustregel»: 10 Minuten pro Schuljahr
- Lehrkraft einbeziehen
- Das Kind fragen, ob es noch konzentriert ist oder eine kurze Pause benötigt
- Zeit in der Pause anhalten



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

KONZENTRATIONSSPANNE BEACHTEN

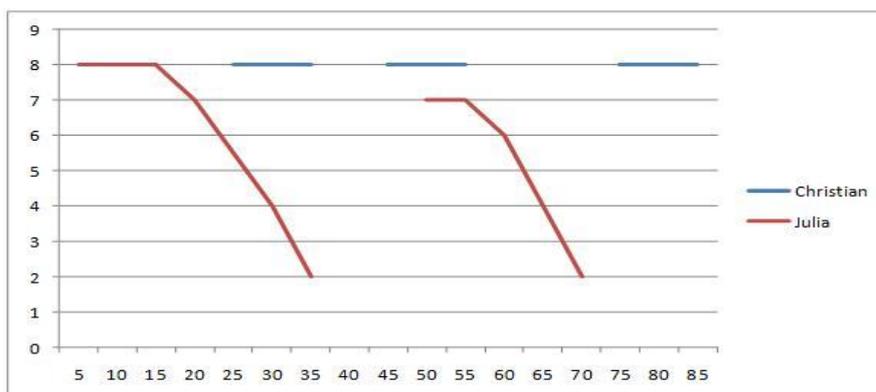
- Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern:

5-7 Jährige	7-10 Jährige	10-12 Jährige	12-15 Jährige
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten

- Kürzere Konzentrationsspanne von Kindern beachten
- **Kurze Lerneinheiten**, unterbrochen von kurzen Pausen



BEWUSSTE PAUSEN MACHEN, BEVOR DAS KIND MÜDE IST



KONZENTRATION - PAUSEN

Kurze Aktivitäten, die **leicht wieder beendet werden können**:

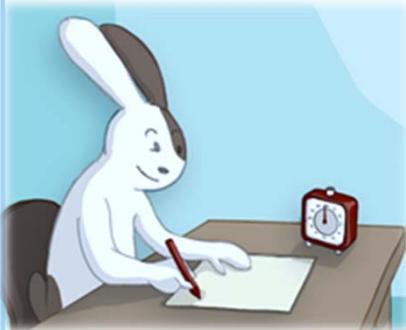
- Trampolin hüpfen
- Ein Glas Wasser trinken
- Auf die Toilette gehen
- Bewusst ein Lied hören
- Augen schliessen
- Treppe laufen
- ...



Was Kinder über das Lernen lernen...

Begrenzen Sie die Hausaufgabenzeit und lassen Sie Pausen zu, damit Ihr Kind:

- wieder das **Ziel** entwickelt, während der Hausaufgabenzeit **voranzukommen**
- lernt, die aktuelle Konzentration **einzuschätzen** und sich rechtzeitig kurz zu erholen
- lernt, klar zwischen **Arbeitszeit und Freizeit** zu trennen und sich keine Pausen zu „stehlen“
- wieder **genügend Zeit** hat für andere Aktivitäten

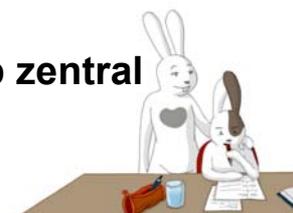


WIE SIE IHR KIND MOTIVIEREN KÖNNEN...



MOTIVATION – WORAUF KOMMT'S AN?

- Kinder bringen eine angeborene Neugier mit.
- Aber: es gibt kein genetisches Programm, das uns spezifisch dazu antreibt, das Rechnen, Lesen oder Schreiben zu lernen.
- **Begabungen und Erfahrungen sind deshalb zentral**



MOTIVATION - BEDÜRFNISSE



Vermeiden:

- Langeweile
- Konflikte
- Bloßstellung
- Hilflosigkeit

Aufsuchen:

- Spannendes
- Positive Beziehung
- Anerkennung
- Kontrolle/ Kompetenz

ERFAHRUNGEN SIND BEGABUNGSABHÄNGIG

Inhaltsebene

- Ich lese eine Buchseite



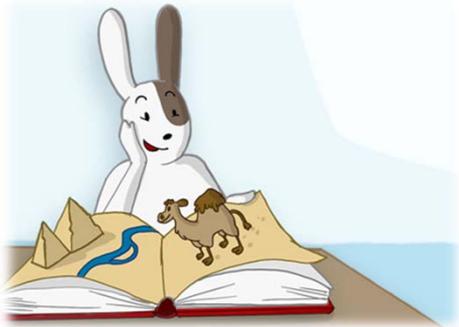
Psychologische Ebene

- Diese Geschichte ist fesselnd! Lesen gibt mir Zugang zu spannenden Geschichten.
- Wenn meine Mutter und ich zusammen lesen, haben wir es richtig schön.
- Wenn ich lese, erhalte ich oft Lob von meiner Lehrerin.
- Ich werde immer besser, je öfter ich lese.

ERFAHRUNGEN SIND BEGABUNGSABHÄNGIG

Inhaltsebene

- Ich lese eine Buchseite



Psychologische Ebene

- Ich versteh es eh nicht! Das ist so öde!
- Meine Mutter ist immer so gereizt, wenn ich lese. Lesen schadet unserer Beziehung!
- Wenn ich lese, lachen mich meine Mitschüler/innen aus.
- Ich werde einfach nicht besser, egal wie viel ich lese.

LERNSCHWACHE KINDER ERFAHREN BEIM LERNEN ZU...

...viele negative Emotionen

- Scham
- Misstrauen
- Angst
- Hilflosigkeit
- Ablehnung

...wenige positive Emotionen

- Freude
- Stolz
- Interesse
- Zuversicht
- Kontrolle
- Zugehörigkeit



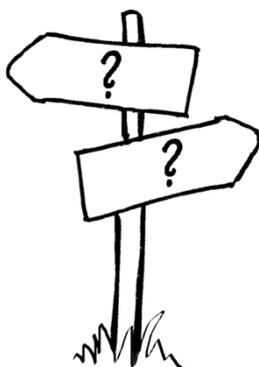
WAS BRAUCHT EIN KIND?

Diese Frage:

- führt oft zu klareren Antworten als die Frage, was mit einem Kind nicht stimmt
- motiviert Eltern und Lehrpersonen deutlich stärker dazu, **einen sinnvollen Beitrag zu leisten**, als eine Auflistung von Problemen oder Diagnosen
- Das Schema mit den menschlichen Bedürfnissen kann als **Suchraster** für sinnvolle Beiträge dienen



MOTIVATIONSANALYSE ANHAND DER GRUNDBEDÜRFNISSE



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Wie sieht die **Lernsituation zu Hause** aus?

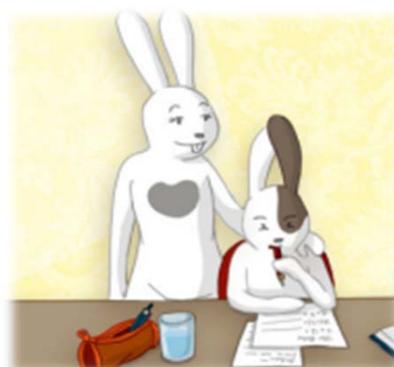
- Welche Beziehungssignale sende ich während der Lernsituation?
- Wann und wie oft erfährt das Kind Anerkennung? Wie oft fühlt es sich beschämt? In welchen Situationen und durch wen?
- Erlebt das Kind Fortschritte und Erfolge? Führt es diese auf seine Anstrengung zurück? Oder erlebt es sich als hilflos?
- Wird die Lernsituation anregend gestaltet?

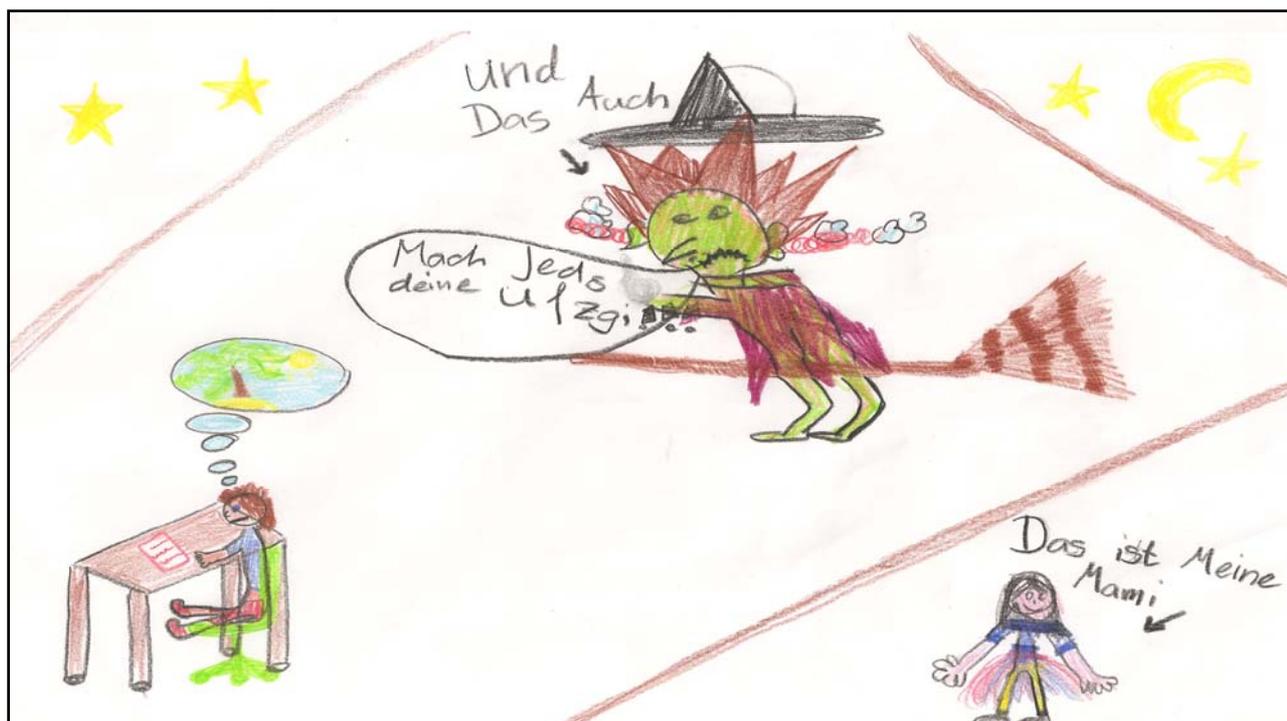
Lernkonflikte reduzieren



BINDUNG VOR BILDUNG

Kinder müssen sich auf der
Beziehungsebene wohl fühlen
und sich entspannen können





KONFLIKTE REDUZIEREN

- Verständnis zeigen
 - «Oh das ist so viel.»
 - «Es ist so schwierig.»
 - «Uah, das ist so blöd. Ich mag einfach nicht. Das stinkt mir!»



KONFLIKTE REDUZIEREN

- Eine Motzzeit vereinbaren
- Nur helfen, wenn das Kind die Hilfe annimmt
- Mitspracherecht einräumen
- Ein Team werden



Eine „Motzzeit“ einführen

- Einladung an das Kind, 5-10 Minuten nach Herzenslust über die Hausaufgaben zu jammern
- Eltern hören zu oder motzen über etwas Eigenes (nicht dagegen argumentieren!)
- Wenn der Wecker klingelt, wird mit den Hausaufgaben begonnen



Nur helfen, wenn das Kind die Hilfe annimmt

1. Schritt: Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

- *Wann möchte ich helfen, wann nicht?*
- *Wie möchte ich helfen, wie nicht?*
- *Was möchte ich mir nicht bieten lassen? Wie werde ich in Zukunft reagieren?*

2. Schritt: Situation vorbesprechen

3. Schritt: Bedürfnisse wahren



Nur helfen, wenn das Kind die Hilfe annimmt

1. Schritt: Ich helfe nur, wenn mein Kind meine Hilfe annimmt

2. Schritt: «Ich helfe dir gerne, aber nur, wenn du das möchtest.»

3. Schritt: «Jetzt wird es unfruchtbar – ich erledige xy – ruf mich, wenn du weitermachen möchtest.»



MITBESTIMMUNGSRECHT FÖRDERN



- Altersgemässe Mitbestimmung reduziert Konflikte.
Das Kind könnte in Grenzen selbst bestimmen:
- wann es seine Aufgaben erledigt oder wie es diese über den Tag verteilt
- wo es lernt
- in welcher Reihenfolge es die Arbeiten angehen will
- wann es eine Pause benötigt
- wie es korrigiert werden will
- welche Art der Hilfe es möchte



Vertrag

Ich, Hase, darf eine Woche lang selbst bestimmen, wann ich die Hausaufgaben erledige.

Wenn ich es schaffe, die Hausaufgaben an 4 Tagen vor dem Abendessen zu erledigen, wird dieser Vertrag um eine Woche verlängert. Wenn ich es nicht schaffe, dürfen meine Eltern bis Ende Monat entscheiden, wann ich die Hausaufgaben mache.

12.02.2016

Hase: _____ Eltern: _____



WEITERE VARIANTEN ZUR REDUKTION VON LERNKONFLIKTEN



- Mit der Frage starten: „Was willst du heute noch Schönes machen?“
- Weniger erklären, mehr fragen
- Natürliche Begrenzungen nutzen (TV-Sendung, Gaming etc.)
- Gummibärchen-Methode / das Ziehen



GUMMIBÄRCHEN-TECHNIK



Zieh-Balken für Gummibärchen-Technik

--	--	--	--	--



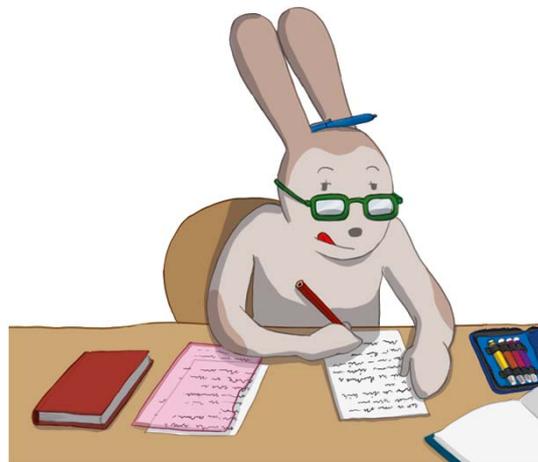
ÜBUNG

Gezieltes Lob ist eine äusserst effektive Intervention, wenn sie richtig angewendet wird.



1. Was genau wünsche ich mir von meinem Kind?
 - Mehr Selbständigkeit?
 - Mehr Ausdauer?
 - Mehr Geduld?
2. Wann zeigt mein Kind bereits Bestrebungen in diese Richtung (den richtigen Moment erkennen!)? Falls nicht: Wie kann ich es dazu ermutigen?
3. Wie will ich mein Kind loben?

Selbstorganisation unterstützen und trainieren



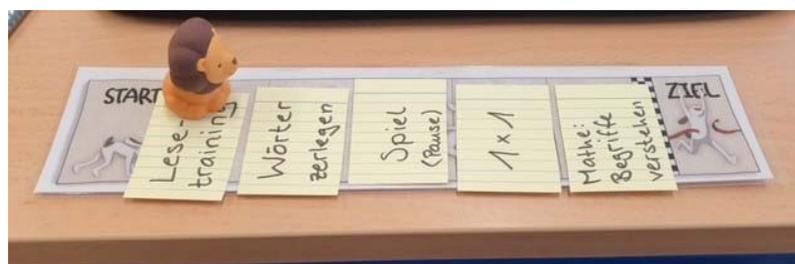
EINEN HAUSAUFGABENPLAN AUFSTELLEN



- 15 Minuten Rechenblatt
- 5 Minuten Trampolin
- 10 Minuten Deutschblatt
- Lieblingslied hören
- 5 Minuten Wörter lernen
- Nach dem Abendessen: Schwierige Stellen im Diktat anschauen



GEMEINSAM PLANEN



www.lernen-mit-adhs.ch/startseite/downloads/

KONZENTRATION: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!



1. Was habe ich auf?
2. Wie lange brauche ich dafür?
3. Welches Material benötige ich?
4. Bis wann muss was fertig sein?
5. Wann habe ich Zeit?



GEMEINSAM PLANEN



KONZENTRATION GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!

WOCHENPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
8:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
9:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
10:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
11:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
12:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		
13:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
14:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
15:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
16:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
17:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
18:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
19:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
20:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
21:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
22:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
23:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		

WOCHENPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
8:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
9:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
10:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
11:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
12:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		
13:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
14:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
15:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
16:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
17:00	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
18:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
19:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
20:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
21:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
22:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		
23:00	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen	Nachlesen		

EINEN WOCHENPLAN ERSTELLEN



An die Hausaufgaben denken



Lehrperson:

- Routinen

Kind:

- Banknachbar-System
- Keine HA-Eintrag
- Wenn-dann Pläne



AKADEMIE FÜR LERNCOACHING



MEHR SELBSTSTÄNDIGKEIT DURCH CHECKLISTEN

- Bei wiederkehrenden Abläufen
- Helfen dem Kind Verantwortung zu übernehmen
- Erinnern das Kind an alle wichtigen Handlungsschritte

Zum Beispiel:

- Tisch ist leer geräumt
- Bleistift ist gespitzt und liegt bereit
- Das Hausaufgabenheft liegt bereit



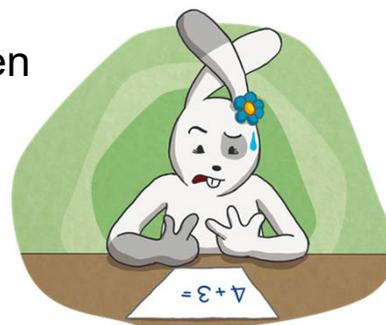
Lernmethoden für Kinder mit ADHS



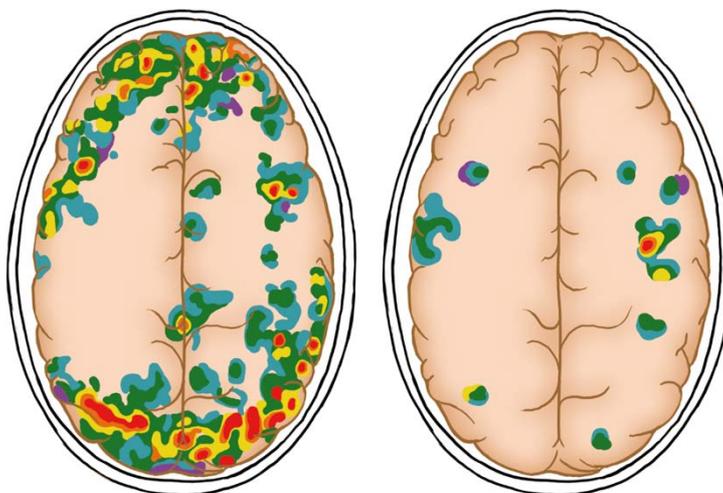
AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

GRUNDFERTIGKEITEN AUTOMATISIEREN

- ✓ In der Schule heute grösseres Augenmerk auf Verständnis
- ✓ Prozesse beinahe ohne bewusstes Nachdenken
- ✓ Kapazität frei für komplexere Aufgaben (Voraussetzung für gute und kreative Leistungen)
- ✓ Kinder mit Schwächen müssten mehr üben



GRUNDFERTIGKEITEN AUTOMATISIEREN



AUTOMATISIERUNG

Wissen

- Langsam
- Fehleranfällig
- Serielle Verarbeitung
- Bewusste Verarbeitung notwendig

Können

- Schnell
- Robust gegenüber Fehlern
- Parallele Verarbeitung
- Unbewusste Verarbeitung
- Automatische Verarbeitung (man kann nicht nicht lesen, sobald man diese Fertigkeit automatisiert hat)



Lernvertrag

Den Lernvertrag erstellen die Eltern zu Hause mit ihrem Kind.
Es wird schriftlich festgehalten:

- was erreicht werden soll
- was Eltern und Kind dafür tun, um das Ziel zu erreichen
- wann gelernt wird (an welchen Tagen)
- wie lange gelernt wird und bis wann der Vertrag gilt
- wie das Kind für seine Anstrengungen belohnt wird



BELOHNUNGEN: WORAUF MÜSSEN WIR ACHTEN?



- Welche Arten von Belohnung gibt es? Welche sind in unserem Kontext sinnvoll?
- Sieht das Kind das auch so? Ist die Belohnung auch für das Kind attraktiv?
- Belohnungen sollten nur für den zusätzlichen Lernaufwand gegeben werden.
- Eine Belohnung, die sofort auf das Verhalten folgt, ist wirksamer.
- Ist die Belohnung sehr aufwändig für die Eltern?
- Kann die Belohnung problemlos wieder weggelassen werden?

Lernvertrag

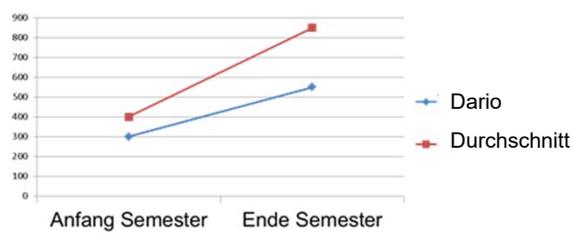


Ich, Florian, möchte richtig und schnell addieren können, dafür:

- investiere ich jeden Tag 10 Minuten, ausser am Dienstag und am Donnerstag.
- habe ich nach der Schule zuerst 30 Minuten frei, dann ruft mich meine Mutter und wir fangen an, ohne dass ich motze.
- darf ich an diesen Tagen 10 Minuten länger aufbleiben.
- Dieser Vertrag gilt vorerst für 2 Wochen
- Unterschrift Florian und Mutter / Vater

MOTIVATIONSHILFEN

- Erfolgserlebnisse ermöglichen & sichtbar machen



DEN ZETTELKASTEN RICHTIG NUTZEN



DEN ZETTELKASTEN RICHTIG NUTZEN

Der Zettelkasten ist effektiv, wenn:

- ✓ zuerst mit dem Wiederholen begonnen wird
- ✓ die Übungszeit von 10 Minuten nicht überschritten wird
- ✓ der Kasten nicht überfüllt ist
- ✓ nach längerer Zeit alle gelernten Kärtchen wieder repetiert werden



Fehler:

- Zettelkasten wird nur sporadisch benutzt
- Das Kind schreibt die Karten selbst (bei unleserlicher Schrift)

VORTEILE DES ZETTELKASTENS

- Fortschritte sichtbar machen
- Häufiges Wiederholen bis zur Automatisierung
- Kein überflüssiges Wiederholen
- Dauerhaftes Behalten

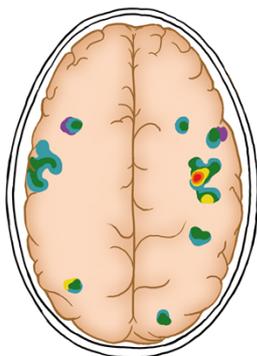




RICHTIGER ÜBUNGS-AUFBAU

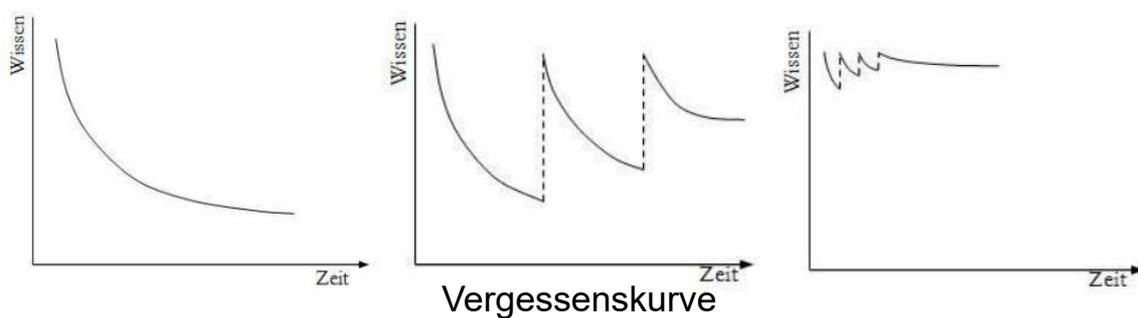
Während der Übungszeit sollte so geübt werden, dass:

- wenig Fehler passieren
- das Kind den Inhalt im Kurzzeitgedächtnis behalten kann (Wiederholungen)
- der Elternteil die richtige Lösung schnell vorgibt (bzw. die Karte nach einer Sekunde umdreht) und dem Kind danach Zeit gibt, sich die Lösung zu merken



TIPPS ZUM BESSEREN BEHALTEN

- Rechtzeitig wiederholen:
- Bevor Neues gelernt wird: Das Gelernte vom Vortag repetieren
- Ende der Woche sollte nur repetiert werden
- Je früher desto besser:



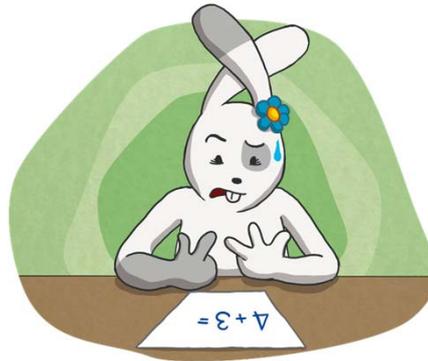
10-MINUTEN-REGEL

Für zusätzliches Üben gilt:

- **maximal 10 Minuten pro Tag!**
- **dafür regelmässig**

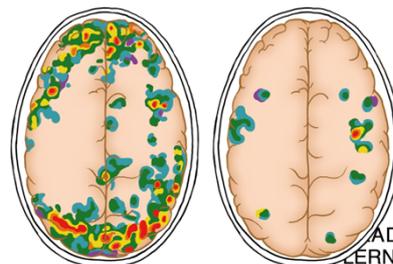
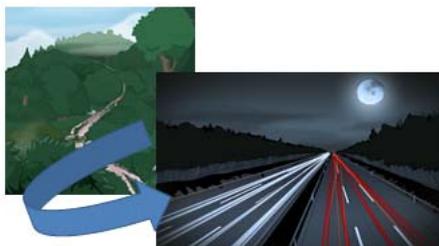
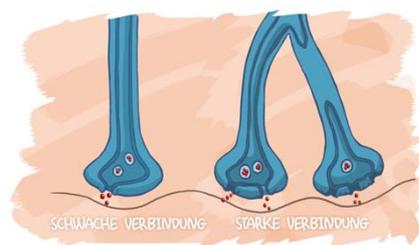
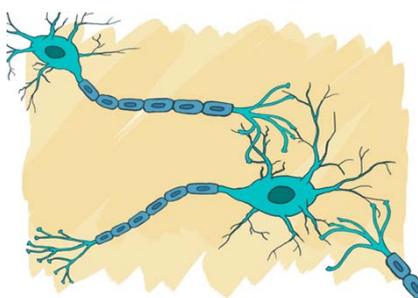


Wirksame Lernstrategien



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

Wie lernen wir?



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

SCHWIERIGE TEXTE / HEFTEINTRÄGE LERNEN

1. **Einen Abschnitt lesen**
2. Wenige (!) Schlüsselbegriffe markieren
3. **Sich selbst erzählen, was man gelesen hat**
4. **Nachschauen, ob man alles richtig erinnert hat und Lücken füllen**
5. Pro Abschnitt einen Titel finden



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

EINE CLEVERE ZUSAMMENFASSUNG

THEMA: _____	
Fach: _____	
Datum: _____	
Überschriften Oberbegriffe:	Wichtigste Stichwörter:
FAZIT / PRÜFUNGSFRAGEN:	
Seitenzahl: _____	



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

VOKABELN LERNEN

1. Lerne die Vokabeln in kleinen Paketen mit maximal 3 bis 5 Wörtern.
2. Schau dir ein Wort an, sage es laut vor und versuche, ein «inneres Foto» zu machen.
3. Rufe das Wort ohne hinzuschauen aus dem Gedächtnis ab.
4. Nimm eins nach dem anderen dazu, repetiere die Wörter mehrmals.
5. Wiederhole bei einem Fehler sofort die richtige Antwort.
6. Überprüfe am Ende des Pakets, ob du alle Wörter aus dem Gedächtnis aufsagen kannst.

viele Vokabeln auf einmal:

➤ Portion – Pause – Portion – Pause – alle Portionen mischen

Tolle Apps: Quizlet, card2brain

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

FAZIT

1. Grundprinzipien
 - Übungen regelmässig wiederholen
 - Lernen in kleinen Portionen
2. Mehr Strukturierung des Lernstoffes von aussen
3. Wenige, passende Methoden und Reduktion auf das Wesentliche
4. Der visuelle Einprägeweg ist häufig günstiger
5. Lernweg ohne Schreiben
6. Unterstützung bei den Hausaufgaben
7. Pausen vor und zwischen den Hausaufgaben
8. Sinn der Hausaufgaben wiederentdecken
9. Zeit- und Lernmanagement in Abhängigkeit vom Lebensalter
10. Hohe Reizstimulation – man übt was man tut
11. Team-Gedanke

Aus: «Lernen mit ADHS-Kindern» von Armin Born / Claudia Oehler

Herzlichen Dank

Das will ich unbedingt ausprobieren:

Das will ich mir merken:

