

Kleiner Ratgeber:

Lerncoaching für Eltern mit Schulkindern



Hello & Welcome

Liebe Eltern,
euer Kind steckt mitten im Schulalltag und ihr möchtet es bestmöglich unterstützen? Dieser kleine Ratgeber vermittelt euch die Grundlagen des Lerncoachings, damit Lernen für euer Kind leichter und erfolgreicher wird. Lernen ist nicht nur eine Frage der Intelligenz, sondern auch der Technik und der Motivation. Mit den richtigen Methoden könnt ihr euer Kind optimal begleiten.

Sarah Schanbacher

Inhalt

1. LERNUMGEBUNG GESTALTEN	03
2. MOTIVATION FÖRDERN	04
3. LERNSTRATEGIEN VERMITTELN	05
4. KONZENTRATION STEIGERN	06
5. HAUSAUFGABEN ENTSPANNT MEISTERN	07
6. PRÜFUNGSANGST REDUZIEREN	08



1. Lernumgebung gestalten

Ein strukturierter Arbeitsplatz kann Wunder wirken.

- Sorgt für einen festen Arbeitsplatz mit wenig Ablenkung. Ein ruhiger, aufgeräumter Platz hilft, sich besser zu konzentrieren.
- Gute Beleuchtung und eine ergonomische Sitzmöglichkeit sind wichtig, um ermüdungsfreies Lernen zu ermöglichen.
- Legt alle Materialien griffbereit zurecht, damit keine unnötigen Unterbrechungen entstehen.
- Feste Lernzeiten helfen, Routinen zu etablieren und dem Gehirn das Signal zu geben: Jetzt ist Lernzeit.
- Wenn es möglich ist, sollte das Lernen mit positiven Assoziationen verknüpft werden. Eine Pflanze oder eine Lieblingsmusik zum Einstieg können helfen.



2. Motivation fördern

Kinder lernen besonders gut, wenn sie motiviert sind.

- Lobt Anstrengung und Fortschritt, nicht nur gute Noten. So lernen Kinder, dass der Prozess wichtiger ist als das Ergebnis.
- Setzt realistische und erreichbare Ziele. Statt „Du musst eine Eins schreiben“ ist „Lass uns gemeinsam daran arbeiten, die Matheaufgaben sicherer zu lösen“ zielführend.
- Verbindet Lerninhalte mit den Interessen eures Kindes. Wenn euer Kind Fußball liebt, kann man Mathe mit Beispielen aus dem Sport veranschaulichen.
- Kleine Belohnungen (nicht immer materielle!) können helfen, die Motivation aufrechtzuerhalten, z. B. gemeinsame Zeit, eine Lieblingsbeschäftigung oder ein großes Lob.
- Zeigt Geduld und vermeidet Druck. Stress blockiert das Lernen.



3. Lernstrategien vermitteln

Lernen kann mit den richtigen Techniken effektiver werden.

- Mindmaps helfen, Zusammenhänge zu verstehen und sich Inhalte bildlich einzuprägen.
- Die Pomodoro-Technik (25 Minuten Lernen, 5 Minuten Pause) steigert die Konzentration, indem sie das Lernen in kurze, intensive Einheiten aufteilt.
- Wiederholungen sind wichtig, um Wissen langfristig zu speichern. Eine bewährte Methode ist das sogenannte „Spaced Repetition“: Inhalte werden in zunehmenden Abständen wiederholt.
- Erklärt eurem Kind, dass Fehler zum Lernen dazu gehören. Niemand kann alles auf Anhieb perfekt.
- Abwechslung ist entscheidend: Mal mit Karteikarten arbeiten, mal laut vorlesen oder Erlerntes jemandem erklären.



4. Konzentration steigern

- Regelmäßige Bewegungspausen sind wichtig, um die Konzentrationsfähigkeit aufrechtzuerhalten.
- Gesunde Ernährung, insbesondere ausreichend Wasser und wenig Zucker, hilft dem Gehirn leistungsfähig zu bleiben.
- Ausreichend Schlaf ist essenziell für ein gutes Gedächtnis. Grundschul Kinder brauchen 9-11 Stunden Schlaf pro Nacht.
- Entspannungstechniken wie tiefe Atmung oder Meditation können helfen, innere Unruhe abzubauen.
- Vermeidet Multitasking! Musik mit Gesang, das Handy oder der Fernseher im Hintergrund lenken vom Lernen ab.



5. Hausaufgaben entspannt meistern

- Erst die leichten Aufgaben, dann die schwierigen. So entsteht ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.
- Aufgaben in kleine Schritte unterteilen, um das Gefühl der Überforderung zu vermeiden.
- Ermutigt euer Kind, selbstständig zu arbeiten, aber bietet Unterstützung an, wenn sie benötigt wird.
- Bei Problemen gemeinsam nach Lösungen suchen, statt alles vorzugeben.
- Hilft eurem Kind, eine eigene Strategie zu entwickeln, anstatt fertige Antworten zu liefern. So lernt es, selbstständig zu denken.



6. Prüfungsangst reduzieren

Viele Kinder leiden unter Prüfungsangst. Folgende Tipps helfen:

- Frühzeitig mit der Vorbereitung beginnen, nicht erst kurz vor der Prüfung. Regelmäßiges Wiederholen nimmt den Stress.
- Positive Gedanken fördern („Ich kann das schaffen!“, „Ich habe gut gelernt.“).
- Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Atemübungen helfen, ruhig zu bleiben.
- Kleine Tests zu Hause simulieren, um Sicherheit zu gewinnen. Eltern können Prüfungssituationen nachstellen und ihr Kind ermutigen.
- Nach der Prüfung reflektieren: Was hat gut geklappt? Was kann nächstes Mal besser laufen?



Fazit

Mit einer positiven Einstellung, festen Routinen und den richtigen Lernstrategien kann euer Kind Schule als Chance statt als Stress erleben.

Eure Unterstützung ist der Schlüssel zum Erfolg!

Seid Begleiter und Motivator, nicht Antreiber oder Kontrolleur.

