

Lernstrategien

Die 6 Lernstrategien

Im Langzeitgedächtnis werden Emotionen, praktische Ausübungen, Verbindungen zu Vorwissen, aktive Teilnahmen und Sinneserfahrungen gespeichert. Durch die Verknüpfung von Lernstoff mit den aufgezählten Punkten können Informationen und Wissen nachhaltig im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. In einem nächsten Schritt stellen wir Ihnen verschiedene Strategien vor, mit denen Ihr Kind seine Lerneinheiten sinnvoll und produktiv gestalten kann.

Die 6 Lernstrategien

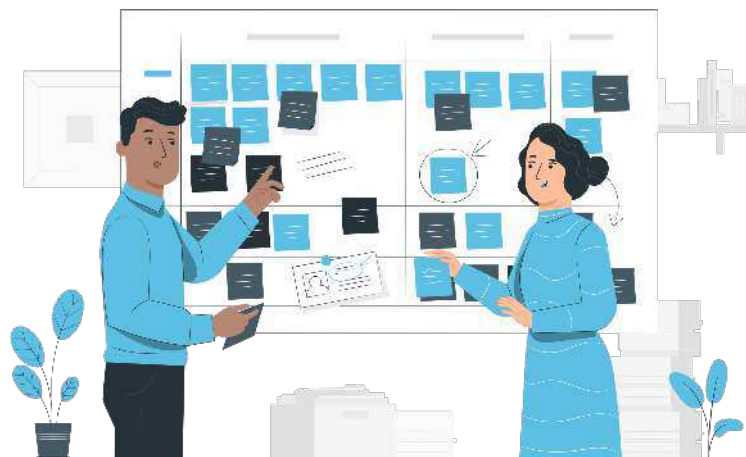
1. Ritual vor dem Lernen
2. Aktives Lesen
3. Zusammenfassen in Texten und Mindmaps
4. Effizient lernen
5. Aktives Abrufen
6. Prüfungsvorbereitung



Strategie 1 - Ritual vor dem Lernen

Was Ihr Kind vor dem Lernen macht, kann den Lernprozess stark beeinflussen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Gehirn auf den Lernprozess vorzubereiten. Noch davor sollen Sie sich aber eine wichtige Frage stellen: Wann sind die aktiven Phasen meines Kindes? Die aktiven Phasen sind diejenigen Phasen, in denen das Lernen am leichtesten fällt. Das kann beispielsweise immer um 16 Uhr nach dem Zvieri sein, dienstags und donnerstags vor dem Training oder abends nach dem Abendessen. Haben Sie die aktiven Phasen definieren können? Dann los:

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind alles hat, was es zum Lernen braucht.
2. Schaffen Sie Ihrem Kind eine Wohlfühlatmosphäre. Zünden Sie zum Beispiel eine Duftkerze an oder machen Sie leise Musik an, die im Hintergrund läuft. Ihr Kind sollte ein kleines Ritual haben, mit dem es sich auf das Lernen einstellt.
3. Seien Sie mit Ihrem Kind körperlich aktiv und machen Sie Sport. Hat Ihr Kind vor dem Lernen kein Training, so soll es sich kurz Zeit für ein bisschen Bewegung nehmen. Das können ein paar Hampelmänner und Rumpfbeugen sein, eine kleine Yoga-Session und vieles mehr. Alles zählt, was die Durchblutung anregt und den Körper ein wenig auf Trab bringt!
4. Stellen Sie Ihrem Kind 2-3 Einstiegsfragen, die in dieser Lerneinheit beantwortet werden sollen. Ihr Kind soll versuchen, ohne die Unterlagen zu antworten. Durch das aktive Abrufen dieses Wissens bereiten Sie Ihr Kind auf die Aufnahme des Lernstoffes vor.
5. Nehmen Sie zum Korrigieren der Einstiegsfragen die Unterlagen zur Hand, oder schauen Sie mit Ihrem Kind ein kurzes Video oder Interview zum Thema an.
6. Wo liegen die Lücken? Was konnte Ihr Kind noch nicht beantworten? Was ist besonders schwierig? Aufgrund dieser Antworten werden die persönlichen Absichten und Ziele festgelegt.
7. Los geht's!



Strategie 2 - Aktives Lesen

In fast jedem Fach müssen Texte gelesen werden. Dabei kann dieser Text schnell und eher passiv überflogen oder aktiv gelesen werden. Bei Letzterem versteht Ihr Kind den Text und denkt über diesen nach. Bei dieser Art des Lesens beginnt bereits der Lernprozess. Die nachfolgenden Tipps helfen, die Texte effizient zu lesen, womit langfristig Zeit beim Lernen gespart wird.

1. Verschaffen Sie sich einen Überblick, worum es geht. Dabei legen Sie den Fokus auf Überschriften und Bilder. So gehen Sie mit Ihrem Kind den Text zu Beginn einmal komplett durch.
2. Teilen Sie den Text in Themen auf. Wenn der Text bereits übersichtliche Titel und Überschriften hat, kann Ihr Kind gerne diese verwenden.
3. Lesen Sie mit Ihrem Kind einen Abschnitt und markieren Sie darin 3-5 Schlüsselbegriffe oder Aussagen. Dabei können eigene Farbcodes entwickelt werden: Rot für Jahreszahlen, grün für Autoren, blau für Definitionen etc.. Diese werden themen- und fächerübergreifend verwendet.
4. Geben Sie das Gelesene jedes Abschnitts in eigenen Worten wieder.
 - Beim ersten Kontakt mit dem Thema: Ergibt das Gelesene für Ihr Kind Sinn?
 - Bei der Nachbearbeitung nach einer Einführung: Wie sehr stimmt das Gelesene mit den Vorstellungen Ihres Kindes überein?
5. Schreiben Sie zu jedem Abschnitt eine Frage, auf die Ihr Kind anhand des Abschnitts antworten soll.



Strategie 3a - Zusammenfassen in Texten

Nach dem aktiven Lesen kommt das Zusammenfassen. Zusammenfassungen helfen Schüler*innen, Lerninhalte das erste Mal zu wiederholen. Sie sind also ein erster Schritt auf dem Weg, gelesene Informationen zu verinnerlichen. Ihr Kind kann sie als eine Art kompakte Übersicht über alle wichtigen Themen anschauen. Dabei können Sie mit Ihrem Kind auf verschiedene Arten vorgehen. Eine davon ist das Zusammenfassen in Texten. Wir haben eine kurze Anleitung zusammengestellt:

1. Sammeln Sie die relevanten Unterlagen zusammen, die in die Zusammenfassung fließen. Strukturieren Sie diese nach Datum oder Themengebieten.
2. Entscheiden Sie sich für ein Format. Möchte Ihr Kind die Zusammenfassung von Hand auf Papier schreiben oder doch lieber auf dem Laptop/Computer?
3. In der Zusammenfassung soll der Titel und das Fach erkennbar sein.
4. Setzen Sie mit Ihrem Kind Schwerpunkte und fokussieren Sie sich auf Inhalte, die besonders relevant sind. Auf dieser Basis werden die Überschriften bestimmt. Notieren Sie diese.
5. Ihr Kind fasst die Inhalte nun in eigenen Worten zusammen. Achten Sie dabei auf zusammenhängende Sätze, die schlüssig und selbsterklärend sind. Dabei muss kein literarischer Schönheitspreis gewonnen werden. Wichtig ist, dass es funktioniert und die Aussagen für das Kind klar sind.
6. Ergänzen Sie einzelne Abschnitte durch Beispiele, Bilder und Grafiken.
7. Notieren Sie mit Ihrem Kind pro Thema Schlüsselwörter und definieren Sie diese. Dabei kann sich Ihr Kind auf die Markierungen beziehen, die während dem aktiven Lesen gemacht wurden.
8. Am Ende schreibt Ihr Kind ein Fazit, indem die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Themen dargelegt werden.
9. Schreiben Sie Ideen und Fragen zum Lernstoff auf, die Ihr Kind weiterverfolgen möchte.

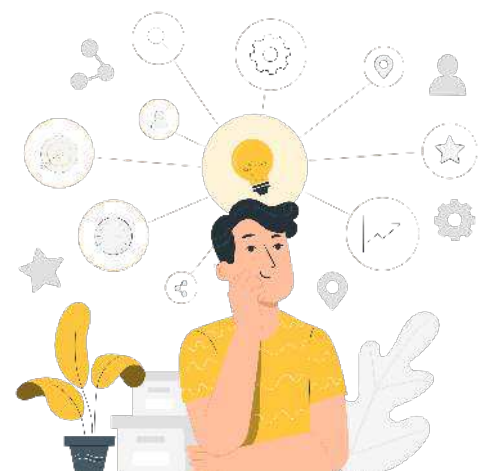


Strategie 3b - Zusammenfassen in Mindmaps

Eine weitere Möglichkeit, Inhalte nach dem aktiven Lesen zusammenzufassen, sind Mindmaps. Durch die baumartige Gestaltung der Mindmap werden Inhalte automatisch gegliedert und strukturiert. Dadurch, dass in einer Mindmap nur mit Schlüsselwörtern gearbeitet wird, reduziert sich die Zusammenfassung auf das Wesentliche und bleibt sehr übersichtlich.

Für die Mindmap kann entweder Blatt und Stift verwendet oder mit verschiedenen Online-Programmen gearbeitet werden. Dabei können Sie folgendermassen vorgehen:

1. Bestimmen Sie die relevanten Unterlagen für das zu behandelnde Thema.
2. Setzen Sie mit Ihrem Kind das Hauptthema ins Zentrum. Dazu kann beispielsweise die Titelseite des Buches skizziert oder ein repräsentatives Bild für dein Thema definiert werden.
3. Unterteilen Sie das Thema in wichtige Unterpunkte, diese sind die Hauptäste. Ihr Kind kann sich an Überschriften aus den Texten orientieren. Verwenden Sie für die verschiedenen Hauptthemen unterschiedliche Farben.
4. Beginnen Sie nun mit einem der Hauptäste und ziehen Sie weitere Unteräste vom Hauptast aus. Auf diesen notiert Ihr Kind Schlüsselbegriffe zu diesem Thema, malt sich erklärende Bilder oder fügt passende Fotos ein. Wiederholen Sie dasselbe für alle weiteren Hauptäste. Sie können aus den Unterästen weitere Äste ableiten, die die Schlüsselbegriffe vertiefen. Arbeiten Sie auch hier mit verschiedenen Farben.
5. Hat Ihr Kind nun zu jedem Hauptast entsprechende Unteräste mit Schlüsselbegriffen, Zeichnungen und Bildern gemacht? So können Sie diese durchgehen, ergänzen und bearbeiten.
6. Das Mindmap soll übersichtlich bleiben! Ziehen Sie deshalb maximal Unteräste 3 - Ordnung (also Unter-Unter-Unteräste). Falls Ihr Kind mehr als diese 3 Levels benötigt, so zeichnen Sie dafür ein neues Mindmap. In diesem wird dann der Unterast 2. Ordnung das neue Zentrum.
7. Falls Ihr Kind eines der Online-Tools verwendet: Speichern Sie das Mindmap ab. Sie können es als PDF oder Bilddatei abspeichern oder mit dem Snipping Tool ausschneiden und abspeichern. Sie können es auch ausdrucken und in die Unterlagen einordnen.



Strategie 4 - Effizient lernen

Den Lernerfolg Ihres Kindes können Sie stark erhöhen, indem Ihr Kind die richtigen Lernstrategien anwendet. Am Anfang einer Lerneinheit ist es immer sehr wichtig, dass Ihr Kind sich einen Überblick verschafft. Dazu müssen folgende Fragen beantwortet werden können:

- Was ist das Thema?
- Was sind die Unterthemen?
- Was verstehe ich schon?
- Was sind meine grössten Fragen?
- In welcher Reihenfolge gehe ich die Themen an?
- Was brauche ich, um das Thema zu verstehen?
- Wie kann ich die Themen mit meinem Vorwissen verknüpfen?
- Wie kann ich die Themen mit dem Alltag verbinden?

Um während den Lerneinheiten möglichst viele Inhalte effizient bearbeiten zu können, empfehlen wir die folgenden Tipps zu beachten:

- Wechseln Sie in einem Zeitraum, in dem Ihr Kind lernen möchte, zwischen unterschiedlichen Themen und Fächern ab. Reservieren Sie sich zum Beispiel die ersten zwei Stunden für Mathematik und die nächsten für Geografie. Das verbessert die Konzentration und den Lernprozess Ihres Kindes.
- Ihr Kind soll nach jeder Lernsession den Stoff und das Gelernte aktiv überdenken. Es soll sich dafür 5 Minuten Zeit nehmen.
- Gönnen Sie Ihrem Kind nach dem Abschluss einer Lerneinheit eine Pause. Beginnen Sie erst dann mit einem neuen Thema oder dem Wiederholen.
- Verwenden Sie beim Lernen mit Ihrem Kind verschiedene Materialien wie Bücher, Notizen, Präsentationen, Videos, Podcasts, Bilder, Diagramme, Interviews etc.. Die verschiedenen Formen der Unterlagen verhindern Monotonie und geben dem Gehirn unterschiedliche Reize, die es verarbeiten muss und die für den Lernerfolg wichtig sind.
- Bestimmen Sie mit Ihrem Kind den Rhythmus dieser Lerneinheiten. Für einige Phasen ist ein langsames Vorgehen wichtig, für einige kann der Zeitdruck nützlich sein (z. B. beim Wiederholen).



Strategie 5 - Aktives Abrufen

Teil des Lernprozesses ist nach aktivem Lesen und Zusammenfassen auch das aktive Abrufen. Mit diesem letzten Schritt verinnerlicht Ihr Kind Lerninhalte langfristig und eignet sich nachhaltig neues und flexibles Wissen an, welches in Zukunft angewendet werden kann. Dabei ruft Ihr Kind zuvor zusammengefasste Inhalte aktiv ab, ohne seine Unterlagen vorher zu Hilfe zu ziehen. Wir haben unsere Top-Tipps aufgeführt, an denen es sich orientieren kann.

- Schreiben Sie mit Ihrem Kind Zusammenfassungen oder machen Sie Mindmaps auf Basis der bereits vorhandenen Zusammenfassungen. Nehmen Sie dabei die ursprünglichen Zusammenfassungen erst wieder zur Hand, wenn Ihr Kind nicht weiterkommt. Der Fokus liegt hier darauf, den Lernstoff selbstständig abzurufen. Das ist sehr anstrengend, aber genau so kommt Ihr Kind zum Erfolg.
- Verbinden Sie das Gelernte mit dem Alltag Ihres Kindes, indem Ihr Kind für sich relevante Beispiele findet oder das Gelernte in Alltagssprache und Slang «übersetzt». Erfinden Sie zum Beispiel witzige Sprüche zu wichtigen Daten oder Regeln in Form von Merksprüchen.
- Erfinden Sie Eselsbrücken, mit deren Hilfe das Gelernte einfacher und spielerisch behalten werden kann. Geeignete Eselsbrücken pro Fach finden Sie im Internet.
- Ihr Kind soll sich selber abfragen, indem es sich in die Rolle der Lehrerin oder des Lehrers versetzt. Was würde das Lehrpersonal wohl fragen?
- Teilen Sie das Gelernte mit Kolleg*innen.
- Versetzen Sie sich mit Ihrem Kind in die Rolle der Wissenschaftler*innen, die die Texte, Artikel oder Regeln entworfen haben.
- Wechseln Sie den Lernort. Dies hilft Ihrem Kind, Monotonie zu verhindern und verschiedene Themen mit verschiedenen Orten zu verknüpfen. Tipp: Wenn Ihr Kind bereits an seinem Prüfungsort lernt, kann das der Nervosität und Prüfungsangst entgegenwirken.
- Finden Sie mit Ihrem Kind eine Balance zwischen Stehen, Sitzen und Laufen.
- Setzen Sie Ihr Kind unter Zeitdruck. Das machen Sie, indem Sie Ihrem Kind eine bestimmte Anzahl Fragen notieren, die es in einem Zeitraum beantworten muss. Beim Nachahmen von Prüfungssituationen erkennen Sie schnell, bei welchen Themen Ihr Kind vielleicht noch etwas mehr Übung braucht. So können Sie Ihr Kind auf den Zeitdruck bei der Prüfung vorbereiten.



Strategie 6 - Prüfungsvorbereitung

Bei der Vorbereitung auf eine Prüfung ist es wichtig, richtig mit den ganzen Unterlagen umzugehen. Dabei sollte Ihr Kind im Voraus folgende Fragen beantworten können:

Welche Anforderungen haben die Lehrer*innen?

Vergewissere Sie sich, dass Ihr Kind unterschiedliche Typen der Testfragen versteht. Integrieren Sie diese direkt in den Lernprozess, indem Sie Ihr Kind mit verschiedenen Testfragen abfragen («vergleiche», «interpretiere», «zeichne»...).

Was sind die wichtigsten und schlüssigen Lerninhalte?

Priorisieren und integrieren Sie mit Ihrem Kind die wichtigsten Inhalte in die persönliche Lernplanung und planen Sie immer mehr Zeit für diese ein.

Welche Skills werden gebraucht?

Stellen Sie Ihrem Kind bei jedem der Lernziele die Frage, um welche Art von Wissen es sich handelt. Diese Vorabklärung hilft Ihrem Kind bei der Vorbereitung: Muss es Tabellen und Graphen analysieren, Theorien anwenden und Zusammenhänge verstehen können? Lernen Sie mit Ihrem Kind klug, indem Sie die verschiedenen Skills, die an der Prüfung gefordert werden, in den Lernprozess einbauen und diese bewusst üben.

Wie ist das Prüfungssetting?

Indem Ihr Kind in Erfahrung bringt, wie lange die Prüfung dauert, können Sie es entsprechend darauf vorbereiten. Sie können Ihr Kind unter denselben Bedingungen testen, die es an der «wahren» Prüfung erwartet. Das können Sie mit alten Prüfungen der Lehrpersonen, Parallelklasse oder eigenen Probeprüfungen machen.

Wenn Sie Ihrem Kind die Test-Situationen schaffen, die möglichst ähnlich wie die wirkliche Prüfung aufgebaut ist, kann der Lernprozess verbessert werden. Denn je öfter Ihr Kind den Lernstoff so anwendet, wie es diesen später wiedergeben muss, desto einfacher wird es für Ihr Kind, in Prüfungen auf sein Wissen zuzugreifen. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass Ihr Kind regelmässig Feedback erhält und weiss, welche Themen bereits gemeistert wurden und bei welchen es noch Lücken hat.

Diese Prüfungssituationen können Sie geschickt in die Lerneinheiten Ihres Kindes einbauen. Idealerweise sammeln Sie genügend Fragen, mit denen mehrere Tests durchgeführt werden können. Die Fragen, die Ihr Kind bei einer vorherigen Probeprüfung nicht beantworten konnte, können Sie in eine nächste Prüfung aufnehmen. Nachfolgende ein paar weitere Hinweise:

1. Finden oder erstellen Sie Fragen, die denjenigen in der echten Prüfung möglichst ähnlich sind. Die meisten grösseren Prüfungen sind eine Kombination mehrerer Fragetypen:
 - Sind es eher Multiple Choice oder offene Fragen?
 - Muss Ihr Kind Definitionen und Theorien wiedergeben oder herleiten?
 - Stehen im Mittelpunkt Übungsaufgaben, an denen Ihr Kind sein Wissen anwendet? Oder liegt der Fokus auf dem Erklären durch eigene Beispiele?
2. Setzen Sie ein Zeitlimit. Falls Sie die exakte Zeitspanne der Prüfung nicht kennen, so können Sie 30 – 45 Minuten für den Test einplanen.
3. Achten Sie auf eine realistische Anzahl an Fragen: Weder Über- noch Unterforderung ist das Ziel.
4. Ihr Kind soll von Anfang bis Schluss dieser Prüfung auf seine Unterlagen verzichten. Hat Ihr Kind die Probeprüfung abgeschlossen und durchgelesen? So können Sie die Unterlagen hinzuziehen, um den Test zu überprüfen.
5. Ihr Kind soll sich nicht ausschliesslich auf Dinge versteifen, die es nicht wusste. Es ist wichtig, dass Ihr Kind seine Erfolge anerkennt und entsprechend feiert.
6. Je realistischer, desto besser: Nehmen Sie Fragen in den Test auf, die Ihr Kind als schwierig empfindet.
7. Achten Sie beim Test auf eine ruhige und ungestörte Umgebung, damit sich Ihr Kind konzentrieren kann.
8. In manchen Fächern finden Sie vielleicht alte Prüfungen, die die Lehrpersonen zur Verfügung stellen. Erkundigen Sie sich.
9. Planen Sie den Test in der Mitte der Lerneinheit ein. So hat Ihr Kind zu Beginn Zeit ins Thema hineinzufinden und zum Schluss noch genügend Energie die Probeprüfung zu kontrollieren und sich selbst Feedback zu geben.
10. Machen Sie mit Ihrem Kind mindestens zwei Mal in Folge vor einer echten Prüfung eine Probeprüfung.

