

Selbstmotivation – der beste Weg zum Schulerfolg

„Ich hab´ null Bock auf Lernen!“

Haben Sie diesen Satz schon einmal von Ihrem Kind gehört? Damit sind Sie nicht allein: Bestimmt kennen alle Eltern diesen oder einen ähnlichen Satz von ihren Kindern. Vielleicht haben Sie eine ähnliche Äußerung als Kind oder Jugendlicher selber getan. Ihre Eltern werden ähnlich reagiert haben, wie Sie es heute bei Ihren Kindern tun.

Das Dilemma: man muss tun, was man tun soll. Besser wäre: man will tun, was man tun soll. Aber das ist leider in vielen Situationen Theorie, weit entfernt von der Wirklichkeit. Können Sie als Eltern Ihrem Kind helfen, aus diesem Dilemma herauszukommen?

Erst einmal einige Fakten: Laut einer Umfrage des Online-Elternmagazins Scoyo von 2013 haben 53% der 6-jährigen SchülerInnen immer Spaß am Lernen für die Schule. Bei den 13-jährigen beträgt dieser Anteil nur noch 6%. Im Vergleich dazu hat der Anteil derer, die eher selten bis nie Spaß am Lernen haben, von 8% bei den 6-jährigen auf 35% bei den 13-jährigen zugenommen. Mit fortschreitender Pubertät wird diese Tendenz vermutlich noch weiter zunehmen.

Die Ursachen dafür sind bestimmt zum Teil in der Schule selbst zu finden. Leider sind die Rahmenbedingungen dort nur begrenzt änderbar. Daher ist es wichtig zu schauen, was Sie zu Hause tun können, um die Motivation Ihres Kindes zu steigern.

Motivation, ein großer Begriff

Haben Sie schon einmal versucht, Ihr Kind durch Versprechungen – „Dann darfst du im Fernsehen anschauen.“, „Dann kriegst du nachher ein Eis!“ - zum Lernen zu bewegen? Das funktioniert beim ersten Mal, beim zweiten Mal wird es schon schwieriger, Sie müssten die „Dosis“ steigern. Diese Art der Motivation nennt sich „extrinsische Motivation“, sie kommt von „Extern“, in diesem Fall von Ihnen und der „Belohnung“. Spätestens, wenn Ihnen keine passenden Belohnungen mehr einfallen, vielleicht aber schon früher, wenn Ihnen das alles „zu bunt“ wird, fällt dieses Motivationsmodell in sich zusammen. Besser ist es, wenn Ihr Kind Freude am Lernen und dem Lerninhalt an sich hat. Das nennt sich dann „intrinsische Motivation“ oder auch „Selbstmotivation“ und wirkt ohne Steigerungsanspruch. Der Erfolg – „Ich habe meine Hausaufgaben endlich geschafft!“, „Ich habe eine super Note in der Klassenarbeit!“ – ist motivationssteigernd.

Wie können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, sich selbst zu

motivieren? Da gibt es viele Wege, von denen wir Ihnen hier einige vorstellen wollen:

- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Jeder Mensch muss Dinge tun, die er nicht gerne macht. Bei Ihnen ist es vielleicht die Hausarbeit, die Steuererklärung, der Stress-Abbau-Sport am Abend nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag,... Reden Sie mit Ihrem Kind über Ihre Unlust vor der Aufgabe, sagen Sie sich laut – so dass ihr Kind es mithören kann – Ihren persönlichen Motivationssatz (z.B.: „Ich weiß, wenn ich ... gemacht habe, werde ich stolz auf mich sein!“)... und zeigen Sie Ihrem Kind danach deutlich, wie gut es Ihnen geht, wenn Sie die Aufgabe erledigt haben. Und zwar nicht in der Theorie, sondern live – vorher und nachher. So sieht Ihr Kind: „Mama und/oder Papa haben auch solche Durchhänger und sind stolz wie Bolle, wenn sie es geschafft haben.“ Vielleicht findet ihr Kind danach – eventuell mit Ihrer Unterstützung – seinen eigenen Motivationssatz!

- Schaffen Sie eine gute Lernumgebung: ein aufgeräumter Schreib-/Esstisch, an dem gearbeitet wird, lenkt nicht so schnell ab. Genug zu Trinken, zwischendurch ein gesunder Powersnack (das gute, alte Studentenfutter wirkt auch schon bei den Nachwuchsstudenten!), einen guten Lernplan mit regelmäßigen Bewegungspausen kann das Lernen deutlich erleichtern! **Achtung:** Das geliebte Smartphone sollte beim Lernen außerhalb jeder Hör- und Reichweite sein!

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es als Belohnung für sich selber tun kann, wenn es eine ungeliebte Lernaufgabe erledigt hat. Das kann z.B. das Treffen mit Freunden sein, mit Ihnen zusammen einen Lieblingskuchen backen, zum geliebten Sport gehen... Zu Anfang braucht Ihr Kind bei schon entstandener Lernunlust diese selbstgewählten Motivationshilfen. Es muss erst lernen – und erfahren! -, wie gut es sich anfühlt, etwas geschafft zu haben. Wenn es dann auch noch gute Noten erhält, wird es die Motivationshilfen vermutlich kaum noch brauchen; dann hat es eine Selbstmotivation erreicht.

- Überlegen Sie sich mit Ihrem Kind kleine Ziele, die es erreichen will (z.B.: „Diese Woche will ich alle Mathehäusis selbstständig (richtig) gelöst haben!“ oder „Diese Woche will ich im Vokabeltest eine Note besser sein als letzte Woche!“). Die Ziele sollten zeitlich und von der Anzahl überschaubar und vor allem realistisch sein. Ein zu weit entferntes oder unerreichtbares Ziel oder zu viele Ziele sind eher demotivierend! Wenn Ihr Kind seine Ziele auf ein schön gestaltetes Blatt oder

Selbstmotivation – der beste Weg zum Schulerfolg

Kärtchen schreibt, sich neben die Lernaufgabe legt und immer wieder selber leise vorspricht, hilft das viel mehr, als wenn Sie den gleichen Satz sagen. Hat Ihr Kind sein Ziel erreicht, ist schon alleine dieses Gefühl „Ich habe es (ganz alleine) geschafft!“ selbstmotivierend.

- Den Lernort zu wechseln kann manchmal auch sehr motivationssteigernd sein. Warum nicht einmal den Aufsatz auf dem Boden schreiben, die Formeln beim Wandern durch die Wohnung lernen, die Vokabeln beim Waldspaziergang üben, die Landeshauptstädte Deutschlands auf einer Liste gut sichtbar gegenüber von der Toilette aufhängen und auf dem „stillen Örtchen“ üben. Es gibt viele Möglichkeiten, und alles, was anders ist, macht meistens mehr Spaß – und: es wird durch den Ort und den Spaß viel besser behalten.
- Bei der vom Online-Elternmagazin Scoyo ebenfalls im Jahr 2013 durchgeführten Umfrage von 860 Kindern und Jugendlichen zur Frage „Mit welchen Hilfsmitteln macht dir das Lernen für die Schule und in der Schule am meisten Spaß?“ sagen 45% der 6-13-jährigen, dass ihnen das Lernen „mit elektronischen Medien wie z.B. Computer, Tablet-PC, Smartphone“ am meisten Spaß machen würde. Viele Schulbuchverlage, aber auch Online-Anbieter bieten die Möglichkeit, diesem Wunsch auf vielfältigem und durchaus qualifiziertem Wege nachzukommen. Vielleicht lernt Ihr Kind digital viel lieber Vokabeln? Vielleicht interessiert sich Ihr Kind mehr für Geschichte, wenn es gute Dokumentationen (findet man z.B. in der Mediathek der öffentlichen Fernsehsender) ansieht oder im Internet dazu recherchiert? Vielleicht versteht es naturwissenschaftliche Inhalte durch Lernfilme oder animierte Versuche besser? Informieren Sie sich und schauen Sie sich eventuell auch mal Inhalte zusammen mit Ihrem Kind an. Auch gemeinsames Lernen kann motivierend sein...

Es ist eine große und wichtige Aufgabe von Eltern, ihrem Kind die Fähigkeit zur Selbstmotivation beizubringen. Wir hoffen, Ihnen einige Anregungen gegeben und Sie mit den obigen Tipps motiviert zu haben, Ihrem Kind auf dem Weg zur Selbstmotivation zur Seite zu stehen.

FRAGEN? ANREGUNGEN? KRITIK?

Bitte wenden Sie sich direkt an das Beratungsteam unter

beratung@heidehofgymnasium.de

Das Beratungsteam