



Perfekter Start ins neue Schuljahr

Gut geplant von Anfang an

In Zusammenarbeit mit

Liebe Eltern,

erinnern Sie sich noch an den allerersten Schultag Ihres Kindes? Sicher ist es damals aufgeregt von der Schule gekommen und hat sich auf den nächsten Tag gefreut. Vermutlich hat es sogar seine Hausaufgaben gern gemacht und war stolz über die ersten Buchstaben, die es schreiben konnte. Leider bleibt längst nicht allen Kindern diese Lernfreude auch auf Dauer erhalten. Aber einmal im Jahr, nach den Sommerferien, spürt doch fast jede Schülerin und jeder Schüler noch mal etwas von diesem Zauber des Anfangs – das sollten Familien genießen.

Gleichzeitig sind diese unbeschwerten ersten Tage nach den Ferien aber auch die beste Gelegenheit, um einige Weichen für das neue Schuljahr sinnvoll zu stellen. Gerade wenn das letzte Zeugnis befürchten lässt, dass in dem einen oder anderen Fach noch Wissenslücken aus dem Vorjahr bestehen, ist jetzt die Zeit, das Lernen strategisch zu planen. Damit das gelingt und dabei noch viel positiver Schwung für die nächsten Monate erhalten bleibt, haben wir diesen Ratgeber für Sie zusammengestellt.

Ihr Studienkreis

Impressum

Perfekter Start ins neue Schuljahr

Gut geplant von Anfang an

Herausgeber • Studienkreis GmbH
Universitätsstraße 104
44799 Bochum
www.studienkreis.de

1. Auflage August 2016

Konzept, Text und Gestaltung • Woerterwelt GmbH
Thorwaldsenstraße 17
80335 München
www.woerterwelt.de

Fotos • Studienkreis, Shutterstock, Thinkstock

Inhaltsverzeichnis



1. Zu Hause richtig vorbereiten

Entspannt ins neue Schuljahr	4
Planen und vorfreuen: shoppen ja – aber richtig	6
Arbeitsplatz einrichten	10
Gut vorbereitet – auch digital	12
Rituale erleichtern den Schulalltag	14
Pausenbrot-Ideen: frisch und lecker	18
Interview: „Jetzt an Lücken arbeiten“	20



2. Mit Schwung in die Schule starten

Hurra, endlich wieder Schule!	24
7 Gründe, warum man den Schulstart einfach lieben muss	26
Mein Sitz-Plan: den Platz in der Klasse finden	28
Guter Eindruck: beim Lehrer punkten – von Anfang an	30
Am Ball bleiben: So bleibt der Schwung erhalten	34
6 Spiele, mit denen das Vokabeln lernen leichter fällt	38
Kampf der Lücke: rechtzeitig Hilfe holen	40



3. Extra: Guter Start in der neuen Schule

Neu hier? Tipps für den Schulwechsel	42
--------------------------------------	----



1. Zu Hause richtig vorbereiten

Entspannt ins neue Schuljahr

Der Start ins neue Schuljahr bietet ungeahnte Chancen: Alle sind entspannt und erholt, die Lehrer haben noch niemanden auf dem Kieker, und das Arbeitspensum ist auch noch überschaubar. Neue Freundschaften warten darauf, geschlossen zu werden, alter Zwist ist längst vergessen. Und das Erstaunlichste von allem: Der Schulstoff erscheint nicht nur beherrschbar, sondern macht beim ersten Durchblättern der druckfrischen Schulbücher sogar den Eindruck, als hätten die Fächer in diesem Jahr auch Interessantes zu bieten. Wer jetzt die Weichen richtig stellt, kann sich über die nächsten Wochen und sogar Monate viel vom Zauber der ersten Tage erhalten – und schafft damit die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Schuljahr.

Zwei Strategien helfen dabei, die positive Grundstimmung aus den Ferien in das neue Schuljahr mitzunehmen. Die

erste davon ist das mentale Entrümpeln, der Abschied von alten Denk- und Handlungsmustern. „In Mathe bin ich nun mal eine Niete.“ „Ich kann mich einfach nicht konzentrieren.“ Solche Vorurteile sollten spätestens jetzt Schnee von gestern sein: also weg damit! Das ist einfacher, wenn man ein wenig tiefer bohrt und nach den Gründen für die Vorurteile forscht: Warum traue ich mir etwas nicht zu? Wovor habe ich Angst? Und welche meiner Stärken könnte mir dabei helfen, diese Ängste zu überwinden? Jetzt geht es darum, ehrlich mit sich ins Gericht zu gehen, sich realistisch einzuschätzen – und unbelastet neu zu starten.

Richtig vorbereiten

Die zweite Strategie ist eine kluge Vorbereitung auf das neue Schuljahr, einschließlich Ausrüstung, Organisation und guter Angewohnheiten, die das Selbstvertrauen stärken. Davon handeln die nächsten Seiten.



Planen und vorfreuen

Shopper ja – aber richtig

Haben wir eigentlich schon alles beisammen? Der Schulbeginn ist die Zeit der Besorgungen – und auch der richtige Zeitpunkt für eine gründliche Bestandsaufnahme. Kleidung und Schuhe, Taschen und Ausstattung, Materialien und Handwerkszeug: Sicher ist noch vieles vom Vorjahr zu gebrauchen. Aus anderem ist man herausgewachsen, manches sollte erneuert werden und einiges sogar ersatzlos verschwinden, schon allein, um genügend Stauraum für neue Schulbücher, Hefte und Mappen zu schaffen – und vielleicht auch für ein paar erfüllte Wünsche.

Hilfreich ist es, die Ergebnisse der Bestandsaufnahme gleich in einer Liste zu sammeln, mit Schwerpunkt auf dem noch anzuschaffenden Material. Manche Schu-

len geben schon während der Ferien Besorgungslisten heraus. Oft hat aber jede Lehrkraft ihre eigene Liste, und die ersten zwei Schulwochen werden zum Einkaufsmarathon.

Liste mit Lieblingsteil

Um die lästige Pflicht aufzuwerten, sollte die Einkaufsliste nicht nur Notwendiges umfassen, sondern auch Platz für Wünschenswertes lassen. Das eine oder andere Extra, ein kleiner Luxus – wenn Schüler sich beim Auffrischen der Ausstattung mal einen Wunsch erfüllen dürfen, wird der Schulstart zum freudigen Event.

Wie wäre es mit einem gemeinsamen Einkaufsbummel, bei dem die ganze Familie die Vorfreude auf das neue Schuljahr feiert? Aber Vorsicht: Wenn es ums neue



Extra-Tipp:

Deutsch gelb, Englisch rot, Mathe blau: Bei Mappen, Ordern und Ablagesystemen die Farbvielfalt nutzen. Wenn die wichtigsten Fächer jeweils ihre eigene Farbe haben, kommt schon rein optisch sofort mehr Ordnung in die Unterlagen. Wer das System noch erweitern will, kann sogar für eigene Aufschriebe Notizblätter in der jeweiligen Farbtönung finden.



Outfit geht, können die unterschiedlichen Vorstellungen von Schülern und Eltern die Stimmung schnell zum Kippen bringen. Etwas Toleranz auf Seiten der Eltern ist hier angebracht – allerdings nur, solange Form und Aussehen die Funktion der Kleidung nicht beeinträchtigen, Stichwort knappes Sommerzeit: Auch wenn es zum Schulstart noch (spät)sommerlich warm ist, ist der Herbst doch schneller da, als man denkt. Und die ersten kalten und stürmischen Tage kommen sowieso immer dann, wenn man gerade überhaupt keine Zeit hat, wieder zusammen einkaufen zu gehen.

Deshalb darf es neben den Basics auch eine leichte, aber winddichte Regenjacke sein, die sich auf kleinstem Raum verstauen lässt und bei launischem Wetter rasch aus dem Staufach der Schultasche zum Vorschein kommen kann. Bei Schuhen ist wichtig, dass sie gut sitzen, bequem, atmungsaktiv und den Wetterverhältnissen angemessen sind. Dabei kann man auch gleich nach Sportschuhen für die Halle sehen, denn aus denen wachsen Schüler genauso schnell heraus wie aus den Straßen-Sneakern.

Schreibtisch-Update

Was die Ausstattung des Arbeitsplatzes angeht, kann man einige Standards wie Schreibblocks, Stifte und Ordnungssysteme jederzeit getrost aufstocken. Wer auch gleich noch den Bestand an Farben, Zeichenpapier, Kleber und Schere vervollständigt, dürfte ebenfalls nicht viel

verkehrt machen. Zusätzliche Ausrüstung besorgt man dann am besten, sobald die Lehrer ihre Listen mit Unterrichtsmaterialien bekannt gegeben haben.

Mehr Rechnerleistung

Bei Computer, Monitor und Festplatte sollte ebenfalls geprüft werden, ob sie noch auf einem ausreichenden Stand sind. Insbesondere sollte genügend freier Speicher vorhanden sein, um bequem Unterrichtsmaterial und Dokumente lokal vorhalten zu können. Zumal volle Festplatten Rechner auch langsam machen. Zum Glück sind externe Festplatten inzwischen so günstig, dass es lohnender ist, ein paar Terabyte extra zu besorgen und die Foto- und Videosammlung in einem Rutsch wegzusichern, anstatt tagelang den Rechner zu entrümpeln oder gar ein neues Gerät anzuschaffen.

Wer nicht mehr ganz mit der Rechenleistung des alten Computers zufrieden ist, aber nicht gleich einen neuen anschaffen möchte, kann versuchen, parallel ein quelloffenes Betriebssystem wie Ubuntu zu installieren. Das kann je nach Version und Ausstattung wieder deutlichen Schwung in die alten Schaltkreise bringen und hat zudem den Vorteil, dass man viel selbst anpassen und ausprobieren kann. Für Schüler gibt es sogar eine eigene Variante namens Edubuntu, die bereits viele passende Programme für typische Schulsituationen und verschiedene Jahrgangsstufen enthält.



Beispiel-Checkliste

Kleidung

- ☐ Jacke
- ☐ Regencap
- ☐ T-Shirts
- ☐ Hemden/Blusen
- ☐ Jeans
- ☐ Sweater
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Mütze
- ☐ Schuhe
- ☐ Sport-Outfit
- ☐ Hallenschuhe

Accessoires

- ☐ Tasche/Rucksack
- ☐ Brotzeitdose
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Portemonnaie/Brustbeutel

Arbeitsplatz und Büromaterial

- ☐ Stifte
- ☐ Schere
- ☐ Kleber
- ☐ Mappen
- ☐ Papier
- ☐ Hefte
- ☐ Ordner
- ☐ Ablagen
- ☐ Tageskalender

Technik

- ☐ Akkus und Ladegeräte
- ☐ Computer
- ☐ Bildschirm
- ☐ Externer Speicher/Back-up-System
- ☐ Scanner/Drucker



Arbeitsplatz einrichten



Um zu Hause effektiv zu lernen, benötigen Schüler einen gut ausgestatteten Arbeitsplatz. Der sollte genügend Fläche und Stauraum bieten und nur fürs Lernen und die Hausaufgaben reserviert sein – andere Tätigkeiten wie Spielen oder Basteln brauchen einen anderen Tisch. Das hat den Grund, dass es für Schüler leichter ist, in Lernstimmung zu kommen, wenn bereits der Arbeitsplatz signalisiert: Jetzt sind die Schularbeiten dran. Außerdem sinkt dann die Gefahr, dass andere Dinge vom Lernen ablenken.

Aus dem Grund sollten Eltern auch darauf achten, dass hier möglichst ungestört gearbeitet werden kann – ein guter Standort ist also eher nicht in der Küche oder im Wohnzimmer neben dem Fernseher. Am besten geeignet ist natürlich das Zimmer des Schülers, wenn er ein eigenes hat. Wenn er es sich mit Geschwistern teilt, sind feste Regeln Pflicht, die dafür sorgen, dass jedes Kind in Ruhe seine Aufgaben erledigen kann.

Ausstattung auffrischen

Nicht spartanisch, aber ordentlich sollte der Arbeitsplatz sein, außerdem angenehm und einladend gestaltet, denn schließlich verbringen die Schüler hier den größten Teil der Lernzeit. Die Grundausstattung an Arbeitsmaterialien muss in Griffweite sein, ebenso Schulbücher und wichtige Nachschlaggeräte. Zu klein sollte die Schreib-

fläche auf keinen Fall ausfallen, damit auch alle benötigten Materialien nebeneinander Platz finden. Zudem empfiehlt es sich, für ausreichend Regalplatz und Schubladenraum zu sorgen. Dieser Stauraum sollte immer höchstens zu drei Vierteln gefüllt sein, denn dann ist es wesentlich einfacher, Ordnung zu halten.

Ergonomie beachten

Wichtig ist eine gute Beleuchtung, die bei Rechtshändern von links kommt, bei Linkshändern von rechts. Der Schreibtischstuhl sollte ergonomisch gebaut, aber nicht zu bequem sein – das verführt zum Lümmeln. Wer genug Platz hat, kann auch ein Sofa neben den Arbeitsplatz stellen, denn viele Schüler lernen besser, wenn sie gelegentlich die Position wechseln: Sie überfliegen ein Lehrbuchkapitel im Liegen, schreiben und lösen Aufgaben im Sitzen und üben Referate beim Auf- und-ab-Gehen.

Wer es mag, kann auch an einem Stehpult schreiben, das ist schonender für den Rücken und erleichtert das Umherlaufen, etwa wenn man nach einer

Formulierung sucht. Manche Schreibtische ermöglichen sogar ein Hochfahren auf Stehpulthöhe; dafür muss der Tisch aber sehr aufgeräumt gehalten werden. Allgemein sollte man bedenken, dass sich Gelerntes meistens am besten in der Position wieder abrufen lässt, in der es gelernt wurde. Das Pauken von Vokabeln und Matheformeln ist daher kein Fall für die Horizontale.

Ordnung vorgeben

Besser als den Schreibtisch mit (ablenkendem) Blick aus dem Fenster zu stellen, ist es, ein Pinboard oder eine Magnettafel im Sichtfeld zu platzieren. Darauf lassen sich Pläne, Listen und Inspirierendes gut sichtbar aufhängen (und auch wieder abhängen). Mehrere Ablagefächer sollten gut erreichbar darunter oder daneben stehen, denn beim Lernen wandert viel Papier hin und her, und das braucht einen Ort zum Zwischenlagern. Bei älteren Schülern kann es helfen, Hängeregister zu besorgen, die dann gleich ein Vielfaches an Ablageraum bieten und farblich einzelnen Schulfächern zugeordnet werden können.

Extra-Tipp:

Die Pomodoro-Technik kann Schülern helfen, sich zu konzentrieren oder überhaupt erst zügig anzufangen. Ein Küchenwecker (z. B. in Tomatenform, daher der Name) wird auf eine überschaubare Zeit von 20 bis 25 Minuten eingestellt, in der auf Teufel komm raus konzentriert gearbeitet wird. Beim Klingeln gibt es fünf Minuten Pause, dann kommt die nächste Session dran.



Gut vorbereitet

– auch digital!

Ein Thema, das zum Schuljahresbeginn wieder häufiger für Konflikte sorgt, ist der Umgang mit Smartphone und Internet. Viele Eltern sind der Meinung, dass ihre Kinder viel zu viel im Netz sind. Damit haben sie oft recht, aber sie sollten auch bedenken: Schüler kommen heute an digitalen Medien und Arbeitstechniken nicht mehr vorbei.

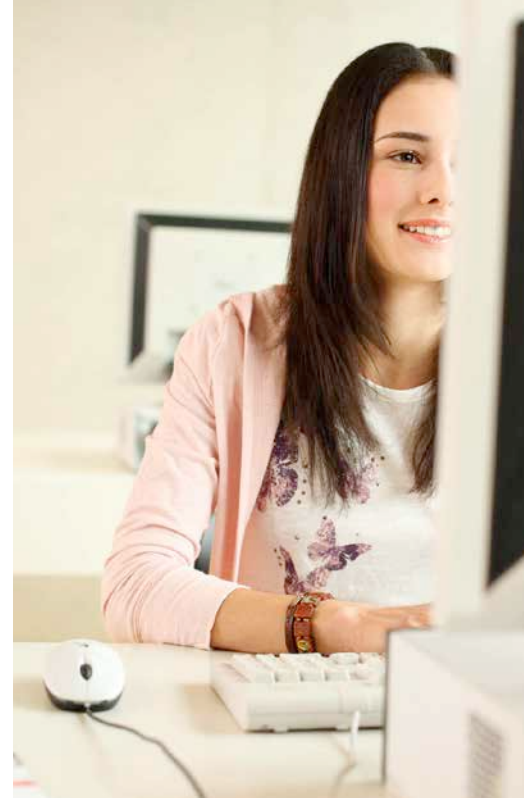
Das beginnt schon bei der Internet-Recherche, die in der Schule wie bei den Hausaufgaben selbstverständlich ist. Referate und Hausarbeiten sollen nach Vorgabe der Lehrkräfte oft bereits in der Grundschule mit digitaler Unterstützung erstellt werden (dass dabei zunächst die Eltern mithelfen müssen, wird meist unausgesprochen vorausgesetzt). Selbst Stundenpläne, Prüfungstermine, Hausaufgaben und der aktuelle Notenstand lassen sich heute durch Apps und Cloud-Dienste zentral verwalten und sind dadurch leichter mit anderen Lebensbereichen abgleich-

bar, etwa Freizeit- und Sportterminen und jenen der anderen Familienmitglieder – siehe Extra-Tipp rechts.

Daddelmaschine? Arbeitsgerät!

Schülerinnen und Schüler sollten daher routiniert mit diesen Möglichkeiten umgehen können. Doch tatsächlich begreifen die wenigsten ihren Computer oder gar das Smartphone als Arbeitsgerät. Durch Nachrichten-Apps und soziale Netze ist das Handy vielmehr zum zentralen Treffpunkt für Schüler geworden, sozusagen zum digitalen Schulhof. Und dann bieten YouTube und Spiele-Apps geradezu unendliche Ablenkung.

Damit aus der Daddel- und Wischmaschine trotzdem ein Lernwerkzeug wird, ist der Schulstart eine ideale Gelegenheit, Regeln einzuführen. So sollte die Zeit, in der Schüler ihr Gerät für die Schule nutzen, nicht zur (in den meisten Familien beschränkten) Bildschirmzeit zählen. Beim Ausprobieren



von Apps und Online-Tools sollten Eltern zudem großzügig sein und Interesse zeigen – vermutlich können sie selbst noch etwas lernen.

Vorleben und konsequent sein

Ohnehin ist die wirkungsvollste digitale Erziehungsmaßnahme das, was die Eltern ihren Kindern vorleben – im Guten wie im Schlechten. Wenn Mama und Papa sogar beim Essen auf ihren Smartphones wischen, werden Beschränkungen für die Kinder schwer durchsetzbar sein. Wer umgekehrt das Internet routiniert als digitalen Problemlöser und auch dienstlichen Kommunikationskanal nutzt, kann seinem Kind hingegen etwas beibringen – und

hat bessere Chancen, auch in diesem Bereich als Autorität wahrgenommen zu werden.

Bei allen Regeln ist zweierlei zu beachten: erstens die Schüler einzubeziehen, z. B. mit einem einvernehmlichen Beschluss darüber, wann und wie Smartphones und Computer genutzt werden, vielleicht sogar mit anschließendem Vertrag, den alle unterschreiben. Zweitens fällt (Selbst-) Beschränkung leichter, wenn attraktive Alternativen zur Verfügung stehen, etwa eine Erlebnistour oder spannende gemeinsame Spiele. Denn wenn die Entscheidung zwischen Klettergärten oder Gokart-Bahn und Computerspielen fällt, ist die Online-Disziplin oft gar kein so großes Problem mehr.

Extra-Tipp:

In App-Stores stehen unter dem Stichwort „Stundenplan“ zahlreiche Angebote. Oft lassen sich mit solchen Apps auch Prüfungstermine, Noten und Hausaufgaben verwalten. Falls nicht, gibt es Alternativen für Termine (z. B. Google Kalender) wie für Aufgaben und Listen (z. B. Wunderlist oder Trello). Wer sich jetzt damit vertraut macht, kennt sich aus, wenn der Terminstress anfängt!



Rituale erleichtern den Schulalltag



Nach den großen Ferien sind zwar viele Altlasten verschwunden, aber leider müssen auch einige gute Angewohnheiten erst wieder aktiviert werden: allen voran der Schlafrhythmus. Gegen die Müdigkeit am Morgen hilft es, sich schon in der letzten Ferienwoche langsam an zivilisiertere Weckzeiten zu gewöhnen. Jeden Tag eine halbe Stunde früher schlafen gehen und aufstehen ist eine gute Taktik, wobei prinzipiell gilt: Grundschüler brauchen etwa 11 Stunden Schlaf, Jugendliche nur noch neun. Wer abends Probleme hat einzuschlafen, steht morgens trotzdem früher auf, dann löst sich auch das mit dem Einschlafen bald von selbst.

Erholsamer und geregelter Schlaf ist nicht nur für die geistige Präsenz im Unterricht wichtig, sondern hat auch große Auswirkungen auf das Lernen an sich. Aufwühlende Filme oder Spiele vor dem Schlafengehen beeinträchtigen die Schlafphasen und damit auch die Festigung von tagsüber gelerntem Wissen im Langzeitgedächtnis. Außerdem weiß man inzwischen, dass der beleuchtete Hintergrund von Smartphones und Tablets den Schlaf-Wach-Rhythmus stört. Die sollte man also mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen welegen und lieber ein ganz herkömmliches Buch lesen oder – ebenfalls entspannend – ein Hörbuch genießen.

Den Vorabend nutzen

Eine weitere gute Angewohnheit ist es, wenn Schüler (nicht die Eltern!) schon am Abend vorher alles für den nächsten Tag zusammensuchen und die Schultasche packen, sodass morgens höchstens

noch das Pausenbrot dazu kommt. Das sorgt für entspannteres Schlafen und spart am Morgen meistens eine ganze Menge Hektik. Wer morgens besonders schwer in Schwung kommt, legt sich auch gleich die Kleidung mit heraus, sodass man sich notfalls auch mit halb geschlossenen Augenlidern vernünftig anziehen kann.

Der Vor-Lesetrick

Rituale nach dem Prinzip „Was du heute kannst besorgen...“ bieten sich auch für langfristige Effekte an. Wer beispielsweise den Druck einer nahenden Prüfung braucht, um sich zum Lernen aufzuraffen, läuft Gefahr, die relativ entspannte Phase zu Beginn des Schuljahrs zu verjähern und dann plötzlich vor einem riesigen Berg an Stoff zu stehen.

Hier hilft eine ungewöhnliche, aber sehr wirkungsvolle Technik: Jeden Tag liest man sich maximal eine halbe Stunde in Stoff ein, der in der Schule noch gar nicht dran war. Nicht vorbelastet von Unterricht und Prüfungsdruck, sozusagen in jungfräulichem Zustand, entfalten viele Gebiete eine ganz eigene Faszination, und wenn sie dann im Unterricht zur Sprache kommen, klingt plötzlich alles viel interessanter und klarer – ideal, um sich gleich noch ein paar gute Mitarbeitsnoten zu sichern.

Leidige Hausaufgaben

Ihre eigentliche Stärke zeigen Rituale aber, wenn es um das klassische Leidethema Nummer eins geht: die Hausaufgaben. Kaum ein Schüler macht sich zu



Hause gleich nach dem Essen mit Feuereifer an die Arbeit, schließlich hatte man ja schon den Vormittag über das Vergnügen, und irgendwann will man auch mal chillen. Dagegen ist im Prinzip nichts einzuwenden, wenn es denn nicht dazu führt, dass man die lästigen Aufgaben so lange vor sich herschiebt, bis sie dann doch wieder spätabends auf den letzten Drücker und mit vereinten Kräften der ganzen Familie erledigt werden – in vielen Haushalten leider ganz alltäglicher Wahnsinn.

Drei Regeln

Was hier hilft, ist ein klassischer Dreisprung, den man sich am besten gleich zu Beginn des neuen Schuljahrs angewöhnt. Denn sobald ein solches Ritual völlig ins Blut übergegangen ist, entlastet es die Schülerin oder den Schüler von der Notwendigkeit, sich jeden Tag wieder zur Arbeit aufzuraffen. Eltern erspart das viel Streit.

1. Die Hausaufgaben bekommen für jeden Werktag ein festes Zeitfenster, in dem sie dran sind. Das legen Eltern und Schüler gemeinsam fest und tragen es gut sichtbar in den Wochenplan ein. Auf Wunsch erinnern die Eltern den Schüler daran, dass es in fünf Minuten losgeht, aber für das Einhalten der Zeit ist grundsätzlich der Schüler verantwortlich.

2. Zu Beginn der Hausaufgaben sorgt ein festes Ritual für die Einstimmung und ungestörtes Arbeiten. Dazu kann zählen:



durchlüften, Ablenkendes wie Smartphones und Spiele wegräumen, alles Nötige bereitlegen und vielleicht noch ein Schild an die Tür hängen, das klar macht: „Hier wird jetzt gearbeitet“. Dann klärt man die Prioritäten („Heute muss ich unbedingt Mathe erledigen“) und beginnt idealerweise mit etwas Einfachem, das einem ein erstes Erfolgserlebnis und damit Schwung verleiht. Den Ablauf sollte man anfangs als Gedächtnisstütze aufschreiben oder (bei jüngeren Schülern) in kleinen Bildern festhalten.

3. Die letzte, aber deshalb nicht weniger wichtige Angewohnheit lautet, die Arbeit in kleine Portionen aufzuteilen und regelmäßige Pausen einzulegen. Bereits nach 20 bis 30 Minuten lässt die Konzentration spürbar nach, dann sollte eine Unterbrechung von fünf Minuten dafür sorgen, dass man wieder voll bei der Sache ist. In dieser Kurzpause empfiehlt sich Bewegung, vielleicht ein Obstsnack oder das Lieblingslied – was man tut, ist egal, Hauptsache, es unterscheidet sich von der Lerntätigkeit.

Weniger Hilfe ist oft mehr

Egal, wie gut ein Ritual eingespielt ist, Eltern sollten weiterhin überprüfen, dass ihr Kind die Hausaufgaben tatsächlich gemacht hat. Indem sie Interesse zeigen, signalisieren sie, dass die Arbeit des Kindes wichtig ist – was dieses wiederum motiviert.

Viele Eltern gehen jedoch darüber weit hinaus, mischen sich stark in die Anfertigung der Hausaufgaben ein und fühlen sich persönlich verantwortlich und verbessern für das Ergebnis. Das hilft vielleicht kurzfristig, um am nächsten Tag eine schlechte Note zu verhindern, schadet aber langfristig, weil erstens die Lehrer nicht mehr sehen, womit ihre Schützlinge Schwierigkeiten haben, und womöglich sogar im Stoff rascher voranschreiten, weil ja zu Hause alles richtig erledigt wurde. Mit der Zeit büßen die Schüler an Selbstständigkeit ein, weil sie immer abhängiger von äußerer Hilfe werden.

Natürlich sollten Eltern ihren Kindern helfen, wenn diese Fragen haben oder eine Aufgabe zu schwer finden und nicht verstehen, worum es geht. Aber auch hier ist wichtig, dass sie nur reagieren, wenn sie explizit hinzugerufen werden, und auch dann den Schülern eher eine Hilfestellung geben, um das Problem selbst zu bewältigen („Schau doch mal dort nach“), anstatt fertige Lösungen zu liefern. Das stärkt das Selbstvertrauen und schult die Fähigkeit, auf eigene Faust Probleme zu lösen.

Extra-Tipp:

Eine kleine Klingel oder ein anderes verabredetes Signal kündigt den Eltern an, dass Hilfe gewünscht wird. Dadurch ist klar, dass sie sich nicht ungebeten in die Hausaufgaben einmischen, sondern tatsächlich gebraucht werden. Die Klingel besorgt man am besten gemeinsam mit den Kindern, vielleicht schon auf der Einkaufstour für den ersten Schultag.



Pausenbrot-Ideen

Frisch und lecker

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist nicht nur für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig, sondern auch fürs Lernen und schulische Leistungen. Leider sind die Vorlieben vieler Schüler aber nicht unbedingt die gesündesten: Süße, fetthaltige und kalorienreiche Nahrung steht bei Kindern hoch im Kurs, vor allem,

weil sie ihnen besser schmeckt, aber auch, weil sie leider oft so einfach zu haben ist – beim Bäcker um die Ecke, beim nächsten Imbissstand oder aus dem Automaten.

Ernährungsexperten hingegen empfehlen viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Dafür haben sie mindestens drei gute Gründe:

Einfache Rezeptvorschläge

Der Schulstart ist eine gute Gelegenheit, gesunde Ernährung zu fördern. Leider helfen aber Vorsätze nichts, wenn es dem Kind nicht schmeckt. Statt also Gesundes (erfolglos) zu verordnen, gilt es, die Lust darauf geschickt zu wecken. Viele Kinder mögen gern Obst und rohes Gemüse, wenn es nicht zu bitter ist, das man ihnen in **kleinen handlichen Portionen** präsentiert: etwa **Karotten- und Kohlrabischnitze** als Snack neben den Hausaufgaben oder ein **Obstsalat mit Nüssen**.

Auch das Pausenbrot lässt sich aufwerten: Etwas **Salat, Tomate oder Gurke** verleihen saftige Frische; Kräuter und geröstete Samen sorgen für Extrageschmack; und statt des üblichen Wurst- oder Schnittkäsebelags darf es auch mal **gebratene Hühnerbrust** oder Fisch wie **Lachs oder Makrele** sein – je nach Vorliebe. Ein wenig gewaschenes und **mundgerecht geschnittenes Obst** dazu, und schon ist die gesunde Schulpause garantiert.



- **Erstens** ist die wohldosierte Nährstoff- und Vitaminzufuhr gerade beim wachsenden Körper wichtig. Insbesondere das Gehirn befindet sich bis weit nach der Pubertät in einem regen Aus- und Umbau und braucht bestimmte B-Vitamine, Fettsäuren und Spurenelemente. Wer diese mit zwei großzügigen Obst- oder Gemüsesnacks am Tag zuführt, fördert Gehirnleistung und -entwicklung.

- **Zweitens** laufen Kinder mit einem ausgewogenen Speiseplan weniger Gefahr, zu viele Kalorien zu sich zu nehmen und Übergewicht zu entwickeln. Wurst, Weißbrot und Zucker sind hier die Hauptgefahren und sollten keinesfalls den Hauptteil der Nahrung stellen. Die Empfehlung für einen Drittklässler lautet: 1 Portion Fleisch, Fisch oder Eier, 2 Esslöffel ungesättigte Fette, 3 Portionen Milchprodukte wie Milch, Joghurt oder Käse, 4 Portionen Salat, Obst oder Gemüse, und 5 Portionen Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Müsli.

- **Drittens** schließlich bewirkt stark zuckerhaltige Nahrung zwar einen unmittelbaren Energieschub für das Gehirn, das auf Glukose als Brennstoff angewiesen ist. Allerdings wird Zucker rasch verwertet und wirkt daher wie ein Strohfeuer, das ständig Nachschub braucht. Der nächste Heißhunger auf Süßigkeiten ist vorprogrammiert. Besser als süße Snacks sind daher Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, die ihre Energie langsamer, aber stetig zur Verfügung stellen.

„Jetzt an Lücken arbeiten“

Als pädagogischer Leiter des Studienkreises kennt Max Kade die Besonderheiten des Schuljahresanfangs. Er empfiehlt Eltern und Schülern, die Chance zum Neustart zu nutzen

Herr Kade, jetzt zu Schuljahresbeginn dürfte es bei Ihnen als Nachhilfeanbieter noch recht ruhig sein.

In der Zeit nach den Sommerferien wird Nachhilfe in der Tat weniger nachgefragt als zum Beispiel nach Vergabe der Halbjahreszeugnisse. Allerdings haben wir in den letzten Jahren die Erfahrung gemacht,

dass die Schüler, die in den Sommerferien einen Intensivkurs oder eine Woche Auffrischung besucht haben, oft so zufrieden sind, dass sie dann auch zum Schuljahresanfang die Nachhilfe oder Unterstützung fortsetzen.

Worum geht es dann in den Nachhilfestunden?

Am Anfang des Schuljahrs hat Nachhilfe eigentlich zwei Funktionen. Zum einen kann man diese Zeit sehr gut nutzen, um an Lücken aus dem vergangenen Schuljahr zu arbeiten, weil noch wenig neuer Stoff da ist. Nachhilfe soll sich ja eigentlich immer überflüssig machen und den Schüler in die Lage versetzen, es selbst zu können. Und das geht am besten, je früher man Schwierigkeiten ausräumt. Häufig wird Nachhilfe aber sehr spät genommen, etwa dann, wenn sich eine Fünf bereits über einen gewissen Zeitraum stabilisiert hat. Oft hatte man die Hoffnung: „Ach, das klappt vielleicht doch noch mal von selbst.“ Das ist menschlich verständlich, führt aber dazu, dass sich in manchen Fächern Lücken dauerhaft fortsetzen. Das sind dann Fälle, bei denen man schon



sehr früh im Schuljahr etwas tun kann. Zum anderen bietet sich jetzt die Möglichkeit, besonders positiv in das neue Schuljahr zu starten. Nachhilfelehrer wissen ja häufig, wann welcher Stoff eine Rolle spielt. In Mathematik beispielsweise kann man es immer sehr gut sagen. Wenn der Schüler sich hier intensiv vorbereitet und mit neuem Stoff schon etwas vertraut ist, startet er natürlich mit einer großen Erleichterung ins neue Schuljahr.

Eine gute Voraussetzung, um dann auch am Ball zu bleiben, oder?

Ja, und das umso mehr, wenn regelmäßig Erfolgserlebnisse auftauchen. Erfolgreiches Lernen führt im Gehirn zu einer Ausschüttung von Dopamin und wird so dauerhaft als po-

sitives Gefühl gespeichert. Das heißt, alle Menschen sind grundsätzlich bereit zum Lernen, und das jederzeit. Eltern können diesen Drang auf verschiedene Weisen fördern, indem sie sich von ihrem Kind etwas erklären lassen oder indem sie es nach einer besonderen Anstrengung loben, um so positiv zu verstärken. Und es geht auch nicht nur um schulisches Lernen. Jedes Kind wird klüger, wenn es die Möglichkeit hat, täglich neue Dinge zu erlernen, und sei das auch nur, selbst einen Kuchen zu backen.

Für schulischen Erfolg ist eine gewisse Regelmäßigkeit sehr wichtig. Das kann beispielsweise bedeuten, sich einen Lern-

plan zu machen, mit vielen kleinen Zwischenzielen, die möglichst konkret sein sollten. Wenn sich der Schüler vornimmt: „Ich lerne immer mittwochs und freitags nachmittags“, dann ist das kein guter Lernplan. Es sollte vielmehr ein möglichst konkreter Zeitraum definiert sein, und, sobald das Thema klar ist, auch der Lernstoff. Also etwa: „Ich will die nächsten beiden Donnerstage um 16 Uhr 30 Minuten Bruchrechnen üben und am übernächsten Freitag jeden Bruch aus natürlichen Zahlen schriftlich ausrechnen können.“ Dann steigt einerseits die Verpflichtung sich selbst gegenüber und andererseits die Motivation, weil man ein erreichtes Ziel anschließend abhaken kann. Diesen Erfolg sollte man zur Motivation dann ebenfalls in den Lernplan eintragen.

Was hilft sonst noch zu Beginn des Schuljahrs?

Gerade am Anfang eines Schuljahrs wechseln häufig die Lehrer und die Fächer, und auf jeden Fall steigt man in neue Themen ein. Das sind Chancen, um erfolgreich in das neue Schuljahr zu starten. Auch jetzt hilft ein Lernplan, der den Stoff in verdaubare Häppchen zerlegt, so dass man nicht plötzlich vor einem Berg an Aufgaben steht. Hilfreich ist zudem ein Wechsel von neuem Stoff und Wiederholungen. Gerade Stoff zu wiederholen oder auf andere Situationen zu übertragen festigt das Gelernte. Häufig ist es auch sinnvoll, mit ungeliebten Fächern zu beginnen und mit leichter fallendem Stoff zu enden.



„Jeder Mensch ist bereit zum Lernen. Den Drang kann man fördern“

Max Kade, pädagogischer Leiter des Studienkreises. Mit rund 1000 Schulen zählt der Studienkreis zu den größten Anbietern für Nachhilfe in Deutschland und dem deutschsprachigen Ausland

Und beim Lernen immer Pausen einbauen! Die Erfahrung, im Unterricht mitmachen zu können, wird so zum Schuljahresbeginn eine große Motivation.

Wenn die ersten Prüfungen noch in weiter Ferne erscheinen, spüren manche Schüler keinen Druck, sich ernsthaft an die Arbeit zu machen. Was raten Sie bei chronischer Aufschieberitis?

Das hat etwas mit der Lernmotivation zu tun. Bin ich motiviert zu lernen, interessiert mich der Stoff, kann ich mich auch hinstellen. Dazu ist es wichtig, dass das Lernen als sinnvoll empfunden wird. Der Sinn kann darin bestehen, mich in der Schule beteiligen zu können, kann aber ebenso darin liegen, gelobt zu werden oder ein selbst gestecktes Ziel zu übertreffen.

Gegen Aufschieberitis hilft alles, was eine Verbindlichkeit sichert. Ohne Regelmäßigkeit kein dauerhafter Lernerfolg! Neben einem Lernplan kann man dazu auch Apps benutzen, da gibt es mittlerweile sehr schöne digitale Helfer. Oder der Schüler bildet eine Lerngruppe. Mit anderen gemeinsam zu lernen erhöht wie ein Lernplan die Verpflichtung, und gleichzeitig unterstützt der Austausch mit anderen gerade eine dauerhafte Verknüpfung des Gelernten im Gehirn.

In welchen Jahrgangsstufen ist frühe Nachhilfe denn besonders sinnvoll?

In den ersten Klassen auf der weiterführenden Schule kommt viel neues Grundwissen dazu, außerdem müssen sich die Schüler nach der Grundschule jetzt in der

Orientierungsstufe zurechtfinden. Da kann Nachhilfe durchaus im Einzelfall sinnvoll sein, auch weil die Gruppenzusammensetzung in der neuen Schule oft heterogen ist.

Nachhilfe zu Beginn des Schuljahrs ist auch außerdem bei Schülern sinnvoll, die einen Abschluss anstreben und noch Lücken haben. Bei der Vorbereitung auf Hauptschul- oder Realschulabschluss oder Abitur hilft es, frühzeitig den Einstieg zu finden. Prüfungen finden häufig im Frühjahr statt, so bleiben also oft nur sechs Monate Zeit, um sich vorzubereiten. Gerade um Lücken aufzuarbeiten, wäre eine zu späte Unterstützung nicht gut.

Wie geht man bei solchen Prüfungsvorbereitungen konkret vor?

Ich würde immer empfehlen, zunächst Rücksprache mit dem Lehrer der Schule zu nehmen und zu fragen, welcher Stoff prüfungsrelevant ist. Das kann man ohne Weiteres damit begründen, dass man sich einen Lernplan machen möchte, um sich besser auf die Prüfung vorzubereiten. Lehrer sind da im Normalfall sehr hilfsbereit und geben Tipps, worauf man achten soll, welche Themen drankommen, natürlich ohne die eigentlichen Prüfungsthemen zu verraten. Aber das ist eine sehr gute Basis, um sich selbst eine Struktur zu geben und zu planen. Zur Unterstützung gibt es ja genug Material im Internet und im Buchhandel. Man kann sich aber auch gut eine persönliche Unterstützung suchen, z. B. Nachhilfe.



2. Mit Schwung in die Schule starten

**Hurra,
endlich wieder
Schule!**

Der erste Schultag nach den Ferien beginnt meistens mit einem merkwürdigen Gefühl. Was war denn das, was einen da trotz des frühen Weckerrasselns aus dem Bett getrieben hat? Etwa Aufregung – nach all den Jahren? Tatsächlich sind dann in der Schule alle fröhlich und irgendwie aufgekratzt. Sogar die Lehrkräfte wirken erholt und sind gut drauf. Ist doch eigentlich ganz nett – ein kleines Stück erster Schultag, selbst für die „alten Hasen“.

Für beide Seiten, Schüler wie Lehrkräfte, ist der Start ins neue Schuljahr erst einmal unbelastet. Diesen anfänglichen Schwung gilt es zu nutzen. Lehrkräfte versichern, ein Schüler habe bereits dann die halbe Miete fürs Schuljahr beisammen, wenn er den Plan „Ich will im Unterricht besser aufpassen“ auch wirklich in die Tat umsetzt. Wer sich dann in den Stunden engagiert, dabei konsequent Grundwissen mitschreibt, Basics wie Vokabeln-

lernen fest im Tag verankert und sich bei Schwierigkeiten rechtzeitig Unterstützung holt, kann sich auf ein erfolgreiches Schuljahr freuen.

Der richtige Zeitpunkt für solche guten Vorsätze ist genau jetzt. Denn noch hat sich der alte Schlendrian nicht wieder einschleichen können, und schlechte Noten haben einem noch nicht die Stimmung und die Lust am Lernen verdorben. Es ist ja für alle so: Mit Beginn des neuen Schuljahrs werden die Karten neu gemischt. Wer vom ersten Moment an mitspielt, kann mehr Punkte sammeln als Späteinsteiger – und bleibt dabei lässig und entspannt.

Nicht zu unterschätzen ist überdies die Macht des ersten Eindrucks: Für ein gutes Image müssen sich Schüler zwar erst mal ins Zeug legen, dann aber arbeitet das gute Image für sie. Das gilt auch und gerade für einen Imagewechsel. Also nun: mit Schwung in die Schule starten!



7

Gründe, warum man den Schulstart einfach lieben muss

1 Freunde treffen

Nicht mit allen netten Mitschülern konnte man sich in den Ferien oft treffen. Die einen wohnen ziemlich weit weg, die anderen sind ausgerechnet dann in den Urlaub gefahren, als man selbst wieder zu Hause war. Und dann sind da noch die netten Vertreter des anderen Geschlechts, die man sich nicht so richtig anzurufen getraut hat ... Jedenfalls sind sie alle jetzt wieder in der Schule, dazu vielleicht sogar ein paar Neue. Da gibt es viel zu erzählen!

2 Ende der Langeweile

Mal ehrlich: Manchmal wusste man in den letzten sechs Wochen nicht so richtig, was man machen sollte. Natürlich wünscht sich niemand den Hausaufgabenstress

zurück, aber so ein bisschen Struktur tut doch wieder gut – oder?

3 Image erneuern

Ein cooler Stil, neue Klamotten, eine frische Frisur – der Schulstart ist die perfekte Gelegenheit, sein Image aufzupolieren. Wer denkt schon noch an die Peinlichkeiten des letzten Schuljahrs? Nicht einmal die Lehrkräfte (s. Punkt 6).

4 Alle starten bei null

Ein Schuljahr kann wie ein Radrennen sein: Vorn fährt die Spitzengruppe uneinholbar weg, und wer nicht mit dem Hauptfeld mithalten kann, wird nach hinten durchgereicht. Zum Glück beginnt jetzt eine neue Etappe – Massenstart! Da hat noch keiner einen Vorsprung. Vielleicht klappt es ja dieses Jahr, im Hauptfeld zu bleiben?

5 Neue Fächer, neuer Stoff

Keine Schülerin und kein Schüler hat nur Lieblingsfächer. Das eine oder andere Thema kann einem schon nach zwei Wochen wieder auf die Nerven gehen. Aber: Ob Deutsch oder Mathe, Chemie oder Erdkunde, jedes Fach hat eine neue Chance verdient. Denn oft ändert sich der Stoff zwischen den Schuljahren erheblich. Manches, was zuletzt langweilig oder kompliziert schien, kann plötzlich ganz spannend und verständlich sein. Und dann kommen oft noch neue Fächer hinzu –

die sind am Anfang fast immer interessant, und es geht relativ entspannt los. Unterschätzen sollte man sie aber nicht – sonst hat man schon Grundlagen verpasst!

6 Entspannte Lehrer

Sechs Wochen Sommerferien können aus so manchem grantigen Pauker eine Frohnatur machen – zumindest für ein, zwei Wochen. Genießen wir es – und nutzen es aus! Denn nie stehen die Chancen so gut, sein Image auch nach einem schwierigen Schuljahr bei einer Lehrkraft zu verbessern. Zum Schulstart geben Pädagogen eigentlich jedem eine neue Chance, das gehört zum Berufsethos. Wer jetzt mit etwas mehr sinnvoller Mitarbeit und etwas weniger Störmanövern als letztes Jahr guten Willen zeigt, bekommt ganz sicher etwas zurück.

7 Wieder ein Jahr größer!

In dem Moment, in dem man auf dem Schulgelände wieder auf neue Kleine trifft, die sich noch überhaupt nicht auskennen, wird klar: Nun ist man wieder eine Jahrgangsstufe größer geworden. Das zeigt sich am Respekt der Jüngeren, aber auch an dem der Lehrkräfte. Und vielleicht stehen ja sogar Ereignisse wie eine Stufenparty oder Klassenfahrt an, für die man letztes Jahr noch zu jung war. Das ist dann zwar erst später im Schuljahr, aber man wird sich ja schon einmal freuen dürfen!





Mein Sitz-Plan

Den Platz in der Klasse finden

Wenn man Erwachsene fragt, woher sie ihre alten Freunde kennen, kommt häufig eine Antwort wie: „Karin saß in Bio neben mir“ oder „Michi und ich haben in der Schule die letzte Bank unsicher gemacht“. Tatsächlich können Klassenkameraden Freunde fürs Leben werden – oder einem ein ganzes Schuljahr lang auf die Nerven gehen. Mit ihren engen Freunden haben Schüler vermutlich auch in den Ferien regelmäßig Kontakt gehalten, und sei es übers Handy. Sich jetzt wieder täglich zu treffen, ist trotzdem klasse. Aber was ist darüber hinaus mit den eigentlich ganz netten anderen, die man in den Ferien kaum gesehen hat? Oder sogar mit Neuen, die in die Klasse gekommen sind?

Sitzplatz-Typen

- **Tagträumer** meiden besser Fensterplätze mit Blick auf den Schulhof.
- Leicht **Ablenkbare** sollten versuchen, möglichst weit vorn zu sitzen. Das Gleiche gilt für Schüler mit **Seh- oder Hörproblemen**.
- **Linkshänder** sollten links von sich keinen rechtshändigen Nachbarn haben.
- Bevor **Erklärungsbedürftige** sich neben Checker setzen, sollten sie ehrlich besprechen, ob die ihnen auch etwas erklären möchten.



Netzwerk neu knüpfen

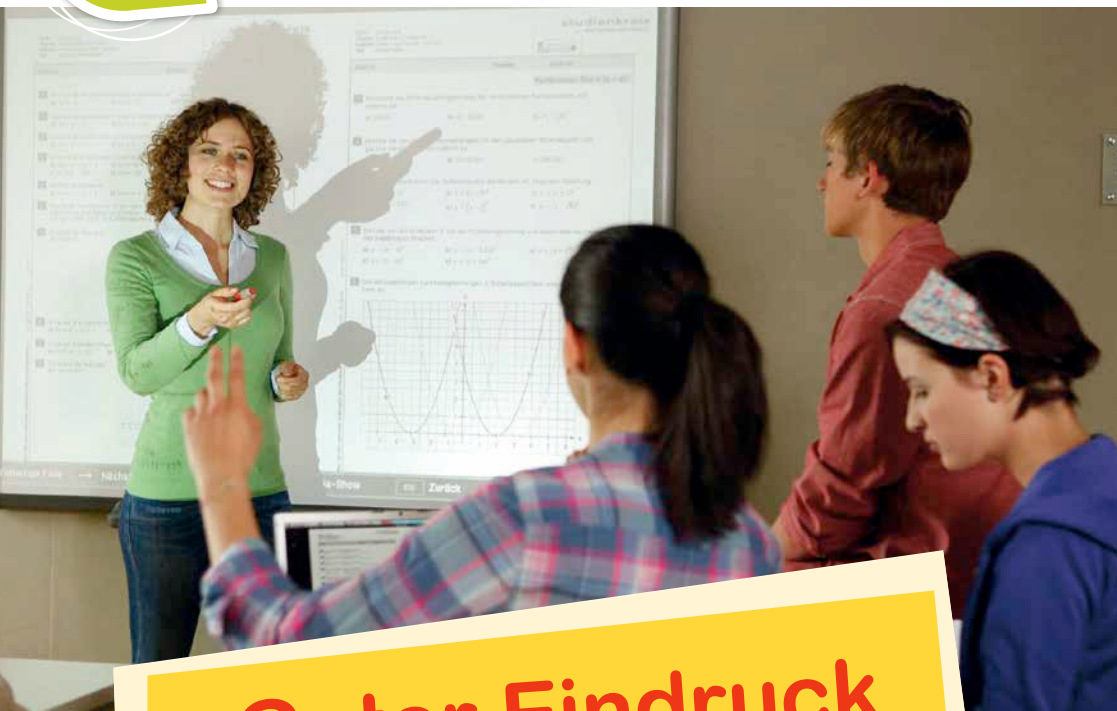
Die ersten Tage nach den Ferien bieten die Gelegenheit, das eigene Netzwerk an Freunden und Bekannten wieder aufzufrischen. Auch wenn eine Schülerin oder ein Schüler ganz glücklich mit ihrer oder seiner Clique ist, lohnt es sich doch, auch außerhalb dieses engen Freundeskreises Kontakte zu knüpfen und zu halten. Denn Cliquen können anstrengend sein, zerbrechen oder sogar Mitglieder herausmobben.

Ein breites Netzwerk an Bekanntschaften, die nicht unbedingt untereinander eng befreundet sind, können Kindern und Jugendlichen Halt und Mut geben, wenn bisher enge Freundschaften zerbrechen. Eltern können das zum Schulstart fördern, indem sie nach anderen Kindern fragen, sich auch für lose Kontakte interessieren

und ihre Kinder animieren, neue Freunde am Nachmittag einmal zu treffen oder sie sogar nach Hause einzuladen.

Den Sitzplatz klug wählen

Auch wenn es verlockend ist: Der beste Sitzplatz im Klassenzimmer ist nicht unbedingt neben der besten Freundin oder dem besten Freund. Diese Platzwahl birgt einerseits akute Schwätzgefahr – und wird in dem Fall wahrscheinlich bald von der Lehrerin oder dem Lehrer aufgelöst, und dann wird man ganz sicher dorthin versetzt, wo man auf keinen Fall sitzen wollte. Andererseits lässt man so auch die Chance ungenutzt, neue Bekanntschaften zu vertiefen und vielleicht sogar von dem Sitznachbarn oder der -nachbarin zu profitieren. Tipps für die strategische Sitzplatzwahl stehen im Kasten links.



Guter Eindruck Beim Lehrer punkten – von Anfang an

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus, sagt ein altes Sprichwort. Das gilt auch für die Schule: Manche Schüler bewerben sich bei ihren Lehrkräften regelrecht um ein schlechtes Image. Das kann sogar manchmal Methode haben, denn im Unterricht aufmüpfig zu sein, nicht mitzuarbeiten oder sich gar destruktiv zu ver-

halten kommt bei bestimmten Klassenkameraden erst einmal gut an: Der oder die „traut sich aber was!“, heißt es dann. Doch so ein Unsinn: Letzlich ist dieses Verhalten ein klassisches Eigentor, denn wer Lehrkräften ständig seine Geringschätzung zeigt, kann später auf wenig Nachsicht hoffen, wenn es einmal nicht so gut für ihn läuft.

Notenturbo Freundlichkeit

Das Verhältnis zwischen Schülern und Lehrkraft, das zeigen Studien immer wieder, ist einer der wichtigsten Hebel für den Lernerfolg. Gehen alle Seiten – dazu gehören auch die Eltern! – konstruktiv und freundlich miteinander um, steigt die Chance auf erfolgreiches Lernen und gute Noten messbar.

Das ist sicher manchmal leichter gesagt als getan. Schüler können sich ihre Lehrer ebenso wenig aussuchen wie umgekehrt, deshalb werden in einer Klasse immer auch Menschen zusammenarbeiten müssen, die sich nicht automatisch gut riechen können. Lehrkräfte müssen damit professionell umgehen, sonst haben sie ihren Job verfehlt. Und auch Schüler können in so einem Fall lernen, ihren Teil zu einem professionellen Verhältnis beizutragen.

Einmalig: der erste Eindruck

Am besten gelingt das zu Beginn eines Schuljahrs. Meist stehen vor der Klasse dann einige neue Lehrkräfte, die einen noch nicht kennen. Bei denen gilt: Man bekommt niemals eine zweite Chance auf einen ersten Eindruck! Wer von Anfang an in der richtigen Schublade landen möchte, hängt sich im Unterricht der ersten Wochen besonders rein.

Das sollte man übrigens unabhängig davon beherrschen, um welches Fach es sich handelt. Denn Pädagogen werden fast immer in mehr als einem Fach eingesetzt. Die Lehrerin, die heute in meiner Klasse das scheinbar unwichtige Nebenfach unterrichtet, steht im nächsten Schuljahr vielleicht in Deutsch vor mir – ungünstig,

Extra-Tipp:

Die besten Vorsätze helfen wenig, wenn man sie schon am ersten Tag wieder aus den Augen verliert – weil diese die ganze Zeit unter der Bank aufs Smartphone blicken. Wer die Chancen nutzen will, die etwas mehr Engagement im Unterricht mit sich bringt, sollte unbedingt von Anfang an alle Ablenkungsmöglichkeiten in den Ränzen verbannen!

wenn sie mich dann aus den Erfahrungen des letzten Jahres für einen uninteressierten Faulpelz hält.

Chance zum Neuanfang nutzen

Aber auch bei denjenigen Pädagogen, die einen bereits in mehr oder weniger guter Erinnerung haben, bietet sich Schülerinnen und Schülern jetzt die Chance auf einen Neuanfang. Die Lehrkräfte haben ebenfalls einige Wochen Erholung hinter sich, sind meist gut gelaunt und daher zu diesem Zeitpunkt durchaus gewillt, ihr Bild von ihren Schützlingen zu überdenken. Das gilt es zu nutzen.

Also wird ab jetzt blind losgeschleimt? Unsinn! Niemand muss sich verbiegen oder einschmeicheln, um ein gutes Verhältnis



zu seiner Lehrerin oder seinem Lehrer zu bekommen. Worum es geht, ist eine produktive Zusammenarbeit in einem angenehmen Arbeitsklima. Davon profitieren dann beide Seiten.

Unterschätzte Kleinigkeiten

Dabei fängt man am besten bei den ganz einfachen Sachen an. Im Grunde sind Pädagogen nämlich zunächst leicht zufriedenzustellen: Sie erwarten, dass Schüler ihre Aufgaben machen, ihre Bücher und Hefte mitbringen, ihre Stifte vollständig dabei und gespitzt haben und Info-Zettel unterschrieben zurückgeben. Es klingt fast albern, aber diese Zuverlässigkeit ist schon der Pflichtteil der Übung, als Schülerin oder Schüler in positivem Licht zu stehen.

Mitgestalten lohnt sich

Die Kür auf dem Weg zum produktiven Miteinander ist ebenfalls schnell erklärt: Wer den Unterricht mitgestaltet, gewinnt. Ohnehin ist die mündliche Mitarbeit die mit Abstand effizienteste Maßnahme, seine Noten zu verbessern. Die Unterrichtszeit muss man sowieso in der Schule verbringen, der Lernstoff wird einem dargeboten, und bei Verständnisproblemen ist jemand vor Ort, den man fragen kann. Gleich hier mitzulernen spart viel Gepauke am Nachmittag. Noch besser ist es allerdings, nicht nur dabei zu sein, sondern den Unterricht mitzugestalten – das heißt, sich zu melden, Fragen zu beantworten, sinnvolle Wort-



beiträge zu bringen. Tatsächlich macht Schülern ein Fach mehr Spaß, wenn sie sich am Unterricht beteiligen. Weil es für die mündliche Mitarbeit Noten gibt, schlägt sich Engagement an dieser Stelle auch zählbar nieder – ein weiterer positiver Effekt.

Helf ich dir, hilfst du mir

Schließlich, und damit kommen wir zurück zum Lernklima, können Schülerinnen und Schüler mit nichts das Herz ihrer Lehrkräfte so nachhaltig gewinnen wie mit engagierter Mitarbeit im Unterricht. Natürlich können Lehrer ihren Stoff auch wie ein Uni-Dozent im Vortrag herunterbeten – aber das macht in der Regel weder ihnen noch der Klasse Spaß, und effektiv ist die Methode „Friss oder stirb“ auch bei den wenigsten Schülern.

Um den Unterricht abwechslungsreich, interessant und am Ende erfolgreich zu gestalten, sind die Pädagogen aber auf die Mitarbeit der Schüler angewiesen. Wer ihnen an dieser Stelle ihren Job erleichtert, macht sich selbst und seinen Klassenkameraden das Leben (und Lernen) leichter und kann im Gegenzug ziemlich sicher mit dem Wohlwollen der Lehrkraft rechnen, wenn er selbst einmal darauf angewiesen ist – für eine Extraerklärung, etwas Nachsicht bei der versäumten Hausaufgabe, die Chance auf ein notenrettendes Referat am Schuljahresende. Für all diese Eventualitäten können Schüler die Weichen also jetzt schon richtig stellen.

Konstruktive Kritik erwünscht

Sich zu engagieren kann sogar gegen den Vorwurf schützen, plötzlich zum Streber geworden zu sein. Denn wer den Unterricht mitgestaltet, kann sich auch erlauben mitzureden. Die meisten Lehrkräfte sind für Kritik durchaus offen – wenn sie konstruktiv ist. Der Unterricht ist gerade langweilig? Einen Vorschlag, der Abwechslung verspricht, wird sich die Lehrerin oder der Lehrer sicher anhören. Viele in der Klasse haben ein Thema noch nicht verstanden? Dann ist sie oder er vermutlich sogar dankbar für einen Hinweis. Noch einmal: Mit dem Lehrer zusammenarbeiten heißt nicht, alles brav zu schlucken, sondern auch mal in die Offensive zu gehen und sich für eine Sache zu engagieren. Das imponiert – auch den Mitschülern.



Extra-Tipp:

Die meisten Eltern melden sich erst dann bei einer Lehrkraft, wenn die Noten schlecht sind. Das ist die falsche Strategie: Krisen lassen sich besser meistern, wenn man sich bereits unter entspannteren Vorzeichen kennengelernt hat. Deshalb schon früh im Schuljahr die Gelegenheit für ein Gespräch nutzen – da haben Lehrkräfte auch sicher noch einen Termin in der Sprechstunde frei.



Am Ball bleiben So bleibt der Schwung erhalten

Die ersten Schultage sind überstanden, die wichtigsten Neuigkeiten mit den Freunden besprochen, die Lehrkräfte einem immer noch wohlgesonnen? Dann gilt es jetzt, nicht nachzulassen. Auf die zweite Schulwoche nach den Ferien folgt eine gefährliche Phase, in der viele Schülerinnen und Schüler sich zurücklehnen, in ein erfolgreiches Schuljahr hineinträumen – und erst wieder aufwachen, wenn die ersten Noten nicht wie gewünscht ausfallen. Dann aber sind schon wieder Lernlücken entstanden, und das Hinterherhecheln hinter dem Stoff und dem Klassendurchschnitt beginnt.

Um sich statt dessen den Schwung der ersten Schultage zu erhalten, sollten Schüler daher strukturiert mitlernen. Das ist erstens einfacher und zweitens wirksamer, als viele annehmen: Wer sich an ein paar Routinen gewöhnt, bleibt nicht nur im Lernstoff auf der Höhe, sondern treibt sein Gehirn zudem ganz nebenbei zu weiterem Interesse an.

1. Ich bereite mich vor!

Die am häufigsten „vergessenen“ Hausaufgaben sind die mündlichen: „Lest euch im Buch Seite 48 noch/schon einmal durch!“ Die wenigsten Schüler nehmen diese vermeintlich lockeren Anweisungen ernst. Dabei können sich dahinter echte Chancen und Risiken für sie verstecken. Eine Übersetzungshilfe:

- **„Noch einmal“** etwas durchzulesen bedeutet, Lernstoff zu wiederholen. Wenn eine Lehrkraft das aufgibt, handelt es sich höchstwahrscheinlich um wichtige Inhalte, die für die nächste Prüfung relevant sind und in der nächsten Stunde noch einmal abgefragt werden – Notenalarm! Wo unangekündigte Tests üblich sind, kann so eine Formulierung ein dezenter Hinweis darauf sein.

- **„Schon einmal“** etwas anzusehen ist der dringende Ratschlag der Lehrkraft, sich auf ein bevorstehendes, neues Thema vorzubereiten. Schüler müssen damit rechnen, dass es in der nächsten Stunde gleich flott vorangeht. Wer unvorbereitet



Extra-Tipp:

Wer zum ersten Mal einen Lernplan erstellt, hält sich an die „Fünftel-Regel“: Je ein Fünftel der Zeit (für eine Klassenarbeit z. B. fünf Tage) plant man demnach ein, um:

- Material zusammenzutragen und zu sichten;
- Unklarheiten zu beseitigen;
- intensiv zu lernen;
- zu wiederholen und sich abfragen zu lassen;
- als Reserve.

ist und die ersten zehn Minuten verpennt, wird dann schnell abgehängt. Außerdem schreit so eine Ansage danach, dass sich die Lehrkraft im Unterrichtsgespräch zu Beginn der Stunde mündliche Noten holt. Besonders beliebt vor Elternsprechtagen! Damit die Schüler den wiederholten bzw. vorbereiteten Stoff tatsächlich parat haben, sollten sie mündliche Hausaufgaben am Vortag der nächsten Stunde erledigen – im Gegensatz zu schriftlichen, die man besser an dem Tag erledigt, an dem sie aufgegeben wurden. Ohnehin lohnt es sich, auch ohne Ansage der Lehrkraft beim Schultaschepacken für jedes Fach des nächsten Tages einmal über die Mitschrift (s. S. 36.) der letzten Unterrichtsstunde zu blicken. Das dauert nur ein paar Minuten, hilft aber sehr beim Einstieg in die jeweilige Stunde.



2. Ich schreibe mit!

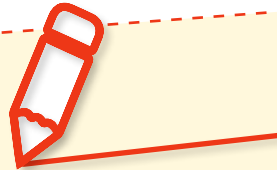
Eine gute Mitschrift unterstützt das Lernen gleich auf drei Arten und Weisen: Schüler festigen damit den Lernstoff schon im Unterricht, haben eine Erinnerungstütze für die nächste Stunde und eine optimale Grundlage für die Vorbereitung auf die Klassenarbeit bzw. Schulaufgabe.

Um diese Vorteile auszuschöpfen, ist es wichtig, die Aussagen des Unterrichts nicht stur mitzuprotokollieren, sondern sich Stichpunkte und Notizen zu machen und diese immer am Ende eines Sinnabschnitts zusammenzufassen. Das zwingt einen gleichzeitig dazu, Schwerpunkte und wichtige Begriffe zu erkennen – et-

was, das mit der Zeit immer leichter fällt. Nur Tafelbilder und Leherdiktate werden wörtlich übernommen – dann aber möglichst fehlerfrei!

Am Tag vor der nächsten Stunde genügt ein Blick, um das letzte Unterrichtsgeschehen wieder vor dem geistigen Auge zu haben. Markierungen und Symbole wie Ausrufe- und Fragezeichen oder Smileys helfen dabei zusätzlich. Wer das regelmäßig macht, hat auf diese Weise schon eine hervorragende Grundlage fürs Lernen auf die nächste Prüfung erstellt. Spätestens bei der Vorbereitung auf die Klassenarbeit sollte man die eigene Mitschrift allerdings durch Bücher, Arbeitsblätter usw. kontrollieren und ergänzen.

Meine Mitschrift: so funktioniert's!



Folgendes gehört zu einer guten Mitschrift:

- Datum
- Thema der Stunde (schreibt die Lehrkraft meist an die Tafel oder nennt es zu Beginn)
- Tafelmitschrift, Leherdiktat
- eigene Zusammenfassung und Notizen
- Hausaufgaben

Weitere Tipps:

- leserlich schreiben!
- Platz für Korrekturen und Ergänzungen lassen. Schnellhefter oder Ordner sind für Mitschriften besser als Hefte
- Randsymbole wie Frage- oder Ausrufezeichen, Haken oder Smileys verwenden

3. Ich plane das Lernen!

Wer kennt das nicht: Am Montag merkt man plötzlich, dass man ja am Mittwoch das Bio-Referat halten soll, aber am Donnerstag schon Mathe schreibt, weshalb das Kunstprojekt ganz sicher nicht bis Freitag fertig wird. Klar war das alles lange bekannt, aber irgendwie muss es zwischen Sportterminen, dem Liebeskummer der besten Freundin und anderen Prioritäten durchgerutscht sein ...

Gerade in der weiterführenden Schule lohnt es sich, nicht bloß einen allgemeinen Stundenplan, sondern einen konkreten Wochenplan zu führen. Darin trägt man zusätzlich zu den Unterrichtsstunden auch regelmäßige außerschulische Veranstaltungen (z. B. Sport, Instrument, Nachhilfe) sowie einmalige schulische Termine wie Klassenarbeiten oder Referate ein. Vorlagen dafür finden sich im Internet zum Ausdrucken oder als App, die sich sogar mit einem Familienkalender verknüpfen lässt (s. S. 12).

Aus so einem Wochenplan lässt sich leicht ein Lernplan erstellen. Im Vorfeld von Prüfungen oder Referaten trägt man darin ein, bis wann Material gesichtet sein soll, an welchem Tag es Gelegenheit für Rückfragen bei der Lehrkraft gibt und wann man sich ein paar Stunden am Stück Zeit zum Wiederholen bzw. zum Erstellen der Präsentation nehmen kann. Wer dann seinen Wochenplan stets aktuell hält, dem fallen Terminkollisionen wie im Beispiel oben sofort auf.



4. Ich mache mehr!

Wo wir schon beim Thema Referate sind: Weniges geht Lehrkräften so auf die Nerven wie der Wunsch mancher Schüler, kurz vor Notenschluss noch ein Referat zur Zeugnisrettung zu halten. „Das hättest du dir ein bisschen früher überlegen müssen“, heißt es dann oft – und da ist viel Wahres dran.

Deshalb: Jetzt in den ersten Wochen des Schuljahrs ist die beste Zeit, schon einmal Interesse an Sonderaufgaben anzumelden. So signalisiert man Engagement statt Verzweiflung, steht ganz vorn bei der Wahl möglicher Themen und hat, wenn die Arbeit gemacht ist, die Note schon einmal in der Tasche. Motto: Lieber ein Referat halten, ohne dass es nötig ist, als keines mehr halten zu dürfen, wenn es nötig wäre.



1. Vokabel-Tabu

Material: Uhr, ein blickdichter Beutel und kleine Zettel (ab 4 Spieler)

Jeder erhält drei Zettel und notiert darauf je zwei Begriffe: entweder zwei Prominente, zwei allen Spielern bekannte Freunde, zwei Tiere, Gegenstände oder Tätigkeiten. Die Zettel gibt man in den Beutel und bildet gleich starke Teams. Nun zieht ein Spieler einen Zettel und erklärt innerhalb einer Minute die beiden Begriffe darauf in der vereinbarten Fremdsprache seinen Teammitgliedern, ohne die Begriffe selbst zu verwenden. Errät die Gruppe beide Begriffe, behält sie den Zettel, und der Spieler darf einen weiteren ziehen. Falls nicht, oder verwendet der Erklärer ein deutsches Wort, geht der Zettel zurück in den Beutel, und die nächste Gruppe ist dran. Es gewinnt das Team mit den meisten Zetteln.

2. Wörterbuch-Scrabble

Material: ein Scrabble-Spiel, ein Wörterbuch (nur eines! Ab 2 Spieler)

Gespielt wird nach Scrabble-Regeln mit Wörtern in der Fremdsprache. Im Wörterbuch darf immer der Spieler blättern, der als Nächstes dran sein wird. Sobald er tatsächlich dran ist, muss er das Buch wei-

6 Spiele

mit denen das
Vokabellernen
leichter fällt

tergeben. Dadurch lohnt es sich, schnell Wörter zu legen, damit der Nachbar nicht zu lange im Wörterbuch stöbern kann. Andererseits lernen die Spieler, schnell zu blättern und gut zu überlegen, wonach sie suchen: nach dem nächsten Wort oder schon mal nach einer Idee, schwierige Buchstaben unterzubringen.

3. Vokabelkette

Material: eine Uhr (ab 2 Spieler)

Der erste Spieler nennt einen fremdsprachigen Begriff. Der nächste Mitspieler muss den letzten Buchstaben dieses Wortes als Anfangsbuchstabe für das nächste Wort verwenden. Dafür hat er zehn Sekunden Zeit. Innerhalb einer Runde darf sich kein Begriff wiederholen. Fällt einem Spieler kein neues Wort ein, scheidet er aus.

4. Geschichten erzählen

Material: eine Uhr (ab 2 Spieler)

Ein Mitspieler beginnt eine beliebige Geschichte mit einem einfachen Satz. Diese wird nun reihum fortgezählt: Jeder Mitspieler hat 20 Sekunden Zeit, einen weiteren Satz hinzuzufügen. Wer innerhalb dieser Zeit keinen vollständigen Satz erzählen kann oder ein deutsches Wort einfügt, scheidet aus. Wer bis zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen.

5. Reisevokabel-Bingo

Material: Reiseführer; Stifte und Zettel (ab 2 Mitreisenden)

Der Sprachteil des Reiseführers kommt aufgeschlagen zwischen die Mitspieler in der Bahn oder auf der Rückbank des Autos. Nun schaut jeder aus dem Fenster und

sucht nach Gegenständen, die im Sprachführer verzeichnet sind. Ist ein Spieler fündig geworden, ruft er den Begriff laut aus (z. B. „Vélo!“ für Fahrrad) und notiert sich das Wort. Wer als Erster zehn Wörter auf seinem Zettel hat, gewinnt.

6. Lexikon-Spiel auf Ausländisch

Material: Wörterbuch, Spielfiguren, Stifte und Papier (ab 4 Spieler)

Auf ein großes Blatt in der Tischmitte wird für jeden Spieler ein durchbuchstabiertes Feld gemalt. Der Spielrundenleiter liest aus dem Wörterbuch einen schwierigen Begriff vor (z. B. „wick“) und notiert die Übersetzung auf seinem Zettel („Docht“). Nun notiert jeder Mitspieler auf seinem Zettel einen Übersetzungsvorschlag (z. B. „Wickinger“, „Halsbonbon“ o. Ä.). Der Spielrundenleiter buchstabiert die Zettel durch und liest die Übersetzungen in beliebiger Reihe vor. Nun raten alle Mitspieler, außer dem Spielrundenleiter, welche Antwort richtig war und setzen ihre Spielfigur auf das entsprechende Buchstabenfeld in der Spielfeldmitte. Wer mit seiner Spielfigur auf der richtigen Übersetzung steht, bekommt dafür einen Punkt. Wer umgekehrt einen oder mehrere Mitspieler mit seiner Übersetzung in die Irre geführt hat, bekommt zudem für jede Spielfigur, die auf sein Feld gestellt wurde, zwei Punkte. Dann wechselt die Spielrundenleitung zum nächsten Spieler.





Kampf der Lücke!

Rechtzeitig Hilfe holen

Das Sommerferienwunder bleibt meistens aus. Erstaunlicherweise hoffen dennoch immer wieder viele Schüler, die gerade noch das Klassenziel erreicht haben, dass ihre Lernlücken sich bis zum nächsten Schulstart wie von Zauberhand schließen. Leider ist jedoch das Kennzeichen von Lücken, dass sie so lange bleiben, bis sie gefüllt werden. Und so sind zumindest in denjenigen Fächern, in denen der Stoff aufeinander aufbaut (und das sind fast alle üblicherweise versetzungsgefährlichen Fächer), auch die ersten neuen Noten wieder unerfreulich. Wer dann noch auf das Motto „Augen zu und durch!“ setzt, verschärft die Probleme vom Vorjahr zusätzlich. Stattdessen sollten Schüler den Tatenrang der ersten Wochen nutzen, um konsequent Wissenslücken zu schließen – und neue gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dabei hilft einerseits eine gute Mit-

schrift und konsequentes Aufarbeiten von Unklarheiten. Andererseits sollten Schüler aber auch nicht zögern, sich Unterstützung zu holen.

Verbündete suchen

Natürliche Verbündete sind dabei Mitschüler, die in einer ähnlichen Situation sind. Ob jemand gut in der Gruppe lernen kann, muss er oder sie selbst ausprobieren: Die einen motivieren die Gemeinschaft und die festen Termine in der Woche, die man sich für eine Lerngruppe geben sollte. Andere lassen sich leicht ablenken und lernen vielleicht besser allein oder unter Anleitung. Auf jeden Fall ist es sinnvoll, die Lehrkräfte der wichtigsten Fächer mit ins Boot zu holen. Schülerinnen und Schüler sollten sich regelmäßig Feedback geben lassen und auch mündliche Noten erfragen. So verhindern sie böse Zeugnisüberraschun-

gen und erfahren aus Expertensicht (ja, Lehrkräfte sind Experten fürs Lernen), woran es sich lohnt, noch zu arbeiten. Nebenbei signalisiert man auf diese Weise weiterhin Engagement und verfestigt bei den Lehrern den positiven Eindruck, am Fach Interesse zu haben.

Nachhilfe – am besten frühzeitig

Lehrkräfte sind auch ein erster Ansprechpartner, wenn es darum geht, ob und welche professionelle Unterstützung empfehlenswert ist. Viele Schüler ziehen diesen Schritt erst spät in Erwägung – ein Fehler. Denn je früher ein Nachhilfelehrer die vorhandenen Lernlücken angehen und seinen Schüler beim Lernen begleiten kann, umso wirksamer ist seine Arbeit: Das Nachholen versäumter Inhalte wirkt sich schon frühzeitig in besseren Noten aus, und der spürbare Lernerfolg motiviert zusätzlich.



Extra-Tipp: Lücken finden

Welche Aspekte aus den Vorjahren jemand nicht richtig parat hat, fällt oft beim Mitschreiben (s. S. 36) auf. Immer ein entsprechendes Zeichen an den Rand setzen und das Thema rasch angehen!

Darüber hinaus können Lehrkräfte meist wertvolle Tipps geben, welche Inhalte man sich dringend noch einmal ansehen sollte – zumal wenn die Person einen schon aus dem Vorjahr kennt.

Auch Nachhilfelehrer sollten sich in der Stoffabfolge auskennen und gezielt Lernlücken aufarbeiten. Seriöse Nachhilfeanbieter führen daher zu Beginn einer Zusammenarbeit eine umfassende Analyse der Kenntnisse und Fähigkeiten ihrer Schüler durch.



3. Guter Start in der neuen Schule

Neu hier?

Tipps für den Schulwechsel

Für alle Schüler ist der erste Tag nach den Ferien ein besonderer. Am meisten ist er das jedoch für diejenigen, die nicht mehr an ihre alte Schule zurückgehen, weil sie etwa die Grundschule hinter sich gelassen oder die Schule gewechselt haben. Lernstoff, Freunde, Lehrkräfte, alles ist für sie erst einmal neu. Ein solcher Schritt ist immer mit Hoffnungen, aber auch mit Sorgen verbunden. Entsprechend wichtig ist es, dass die Schüler sich gut vorbereitet und zu Hause aufgehoben fühlen.

Neue Routinen entwickeln

Wenn noch etwas Zeit bis zum ersten Schultag an der neuen Schule ist, können Schüler je nach Alter entweder allein oder mit ihren Eltern schon vorher den Schulweg erkunden. Welche Strecke ist günstig? Gibt es Gefahrenstellen? Den Weg zur Schule zu kennen erleichtert den Start ebenso wie ein Vorab-Blick auf das

Schulgelände. Wo ist die Turnhalle, die Mensa, wie sieht der Pausenhof aus? Vielen Kindern und auch Jugendlichen hilft es, im neuen Revier vorab in Ruhe etwas Luft schnuppern zu können.

Allgemein ist es bei einem Schulwechsel noch wichtiger als sonst, wieder Routinen zu entwickeln. Vom Schreibtisch über den Schlafrhythmus bis zum Abarbeiten der Besorgungsliste ist am besten alles rechtzeitig eingespielt und erledigt, um die ersten Schultage zu entlasten. Klappt trotzdem etwas in den ersten Wochen nicht perfekt, sollten Eltern nachsichtig sein – ein gelungener Start in die neue Schulgemeinschaft ist jetzt wichtiger als ein verlorenes Lineal.

Ohnehin ist die positive Einstellung zum Wechsel das Wichtigste: Was immer Vorfreude wecken kann – vom Schnuppertag bis zum gemeinsamen Shopping-Event für ein passendes Outfit –, gibt Kindern Mut und Selbstbewusstsein für den Start.



Ob die mich mögen?

Als wichtigste Aufgabe werden Schülerinnen und Schüler es empfinden, sich in der neuen Klassengemeinschaft einzufinden. Auch hier ist Verständnis bei den Eltern gefragt: Ob der Schulrucksack das richtige Muster hat, die anderen noch Federmäppchen oder schon Schlumper verwenden und welches Outfit cool genug ist, mag Eltern nebensächlich erscheinen – für ihre Kinder sind diese Dinge wichtige Mosaiksteine, um in der Klasse Fuß zu fassen.

Am einfachsten ist die Situation, wenn es allen in der Klasse gleich geht – etwa nach der Grundschule. Dann hat niemand einen Platzhirschvorteil, und die Sozialstruktur entwickelt sich erst mit der Zeit.

Schwieriger ist es für Schüler, die sich in eine bestehende Klasse einfügen müssen: Hier bestehen schon Freundschaften und Cliquen, und meist wartet niemand auf die Neuen. Manche Schulen oder Lehrkräfte unterstützen die Integration z. B. mit Kennenlernspielen oder einem Tutorsystem. In der Regel werden die neuen Schüler am ersten Tag im Unterricht gebeten, sich vorzustellen – da hilft es, sich vorher zu überlegen, was man in dieser Situation über sich erzählen möchte.

In jedem Fall sollten Eltern ihre Kinder motivieren, aktiv auf andere Schüler zuzugehen, die ihnen sympathisch sind. Bestehende Bekanntschaften an der neuen Schule, auch wenn sie eher lose sind, können gute Brückenköpfe ins neue Sozialgefüge sein. Kommen mehrere neue Schüler in eine Klasse, bilden diese oft zumindest zu Beginn eine hilfreiche Schicksalsgemeinschaft.

Wichtig: Vor allem in den ersten Wochen nach dem Wechsel sollten Eltern ihren Kindern aufmerksam zuhören und sie mehr zum Erzählen animieren, als selbst zu reden. So bekommen sie rechtzeitig mit, wenn die Integration in die neue Klasse nicht so klappt wie gewünscht.

Groß und doch wieder klein

Ehemalige Grundschüler haben zwar den Vorteil, dass sich ihre neue Klassengemeinschaft erst bildet. Aber dafür müssen sie meist mit völlig veränderten Lernanforderungen zurechtkommen. Der Abschied

von der Klassenlehrkraft, die bisher täglicher Ankerpunkt war, fällt vielen Kindern schwer. Im Vergleich dazu sind gerade am Gymnasium die Lehrkräfte oft deutlich distanzierter, weil sie viele Klassen gleichzeitig unterrichten. Am Anfang hilft es, sich dessen schlicht bewusst zu sein und es nicht persönlich zu nehmen. Später gewöhnen sich Schüler daran.

Auch der Unterricht ist häufig anders als in der Grundschule: Mehr Eigenständigkeit und -initiative werden erwartet, und die Schüler bekommen meist weniger individuelles Feedback über ihren Leistungsstand. Eltern sollten daher aufmerksam bleiben und frühzeitig das Gespräch mit der Fachlehrkraft suchen, wenn ihr Kind Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben



hat. Gerade zu Beginn der weiterführenden Schule wird viel Grundwissen vermittelt – wenn das nicht sitzt, weil das Kind vielleicht am Anfang mit anderen Dingen beschäftigt war oder aus seiner Grundschulklasse weniger Vorwissen mitgebracht hat, werden die Lernlücken mit der Zeit immer größer. Frühzeitige Nachhilfe kann dem entgegenwirken.

10 Tipps für Neuankömmlinge



1. Du bist nervös? Lass es zu. Das ist jeder in deiner Situation.
2. Sei aufmerksam, schreibe mit. Frage nach, lass dir helfen.
3. Sei, wie du bist. Verstell dich nicht, um jemandem zu gefallen.
4. Lass dir Zeit. Freundschaften entstehen nicht in ein paar Tagen.
5. Sei offen, aber dränge dich nicht auf. Rede, aber nicht zu viel.
6. Erzähle von dir, aber Vorsicht mit Privatem. Du wirst erst mit der Zeit sehen, wem du vertrauen kannst.
7. Nutze AGs oder Sportgruppen, um Gleichgesinnte kennenzulernen.
8. Lerne geduldig. Wissenslücken wirst du mit der Zeit aufholen.
9. Sei realistisch. Wenn dir ein Fach schwer fällt, hole dir Unterstützung.
10. Glaube an dich. Diese Zeit wird dich stärker machen.

Die oder der „Neue“ sein

Wenn ältere Schülerinnen oder Schüler die Schule wechseln, etwa nach einem Umzug oder weil die alte Schule nicht zu ihnen passte, stehen die neuen Klassenkameraden meist im Vordergrund. Doch auch in diesem Fall sind die Lernerforderungen oft ganz anders als bisher. Das gilt insbesondere bei einem Wechsel der Schulart oder des Bundeslands. Vorübergehend schlechtere Leistungen sind in so einem Fall völlig normal. Meist beruhen die Schwierigkeiten darauf, dass einzelne Bundesländer oder Schulen bestimmte Themen in unterschiedlicher Rei-

henfolge oder anderem Ausmaß durchführen. Derartige Wissenslücken lassen sich meist binnen weniger Monate oder spätestens eines Schuljahrs schließen – gegebenenfalls mit professioneller Unterstützung.

Wichtig ist, dass Eltern die Erwartungen an ihre Kinder nicht zu hoch setzen. Nicht umsonst spricht man bei Politikern von einer 100-Tage-Frist, nach der ihre Arbeit erstmals kritisch beleuchtet wird; Arbeitnehmer haben sogar oft eine Probezeit von sechs Monaten. In neuer Umgebung effektiv Leistung zu zeigen braucht einfach Zeit – die sollten auch Schüler bekommen.

Umwege erlauben

Auf den unerwünschten Fall, dass sich Lernprobleme nach einem Schulwechsel doch nicht so einfach lösen lassen, sollten Schüler und Eltern trotzdem vorbereitet sein. Manchmal muss ein Kind doch eine Jahrgangsstufe wiederholen, in anderen Fällen ist die gewählte Schulart vielleicht einfach nicht die richtige. Gerade wenn sie nach der Grundschule aufs Gymnasium kommen, nimmt es Kindern enorm an Druck, wenn sie wissen, dass auch andere Wege zum Glück führen – und ihre Eltern ihnen auch dann zur Seite stehen, wenn es an der Wunschschule nicht klappt. Sollte ein Kind nicht zu den Anforderungen einer Schule passen, signalisieren Lehrkräfte das meist frühzeitig; so etwas sollten Eltern ernst nehmen.

Extra-Tipp:

Sich an Neues zu gewöhnen, ist anstrengend. Deshalb sollten Schüler bei einem Schulwechsel zu Hause viel Gelegenheit bekommen, auszuspannen und zur Ruhe zu kommen. Alles, was sonst noch Kraft kostet – vom Instrumentenunterricht bis zum Zimmeraufräumen – sollte jetzt weniger penibel gesehen werden.

Magazin SCHULE

Deutschlands Ratgeber für Eltern von Schulkindern

JETZT
2 Hefte
GRATIS
testen



Jetzt bestellen – exklusiv für Studienkreis-Kunden:
www.magazin-schule.de/studienkreis

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Das Unternehmen bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern. Die individuelle Förderung folgt einem wissenschaftlich belegten Lernkonzept. Es stärkt das Verantwortungsbewusstsein der Schüler gegenüber ihren Lernerfolgen, verbessert das Vertrauen in ihre Fähigkeiten und hilft ihnen, ihr Potenzial zu entwickeln und zu entfalten. In seiner „Kinderlernwelt“ bietet der Studienkreis eine ganzheitliche Förderung für Grundschulkinder an. Mit seinen rund 1000 Standorten gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe und darüber hinaus bundesweit professionelle Online-Nachhilfe durch ausgebildete E-Tutoren. Um Eltern Orientierung auf dem Nachhilfemarkt zu geben, lässt der Studienkreis die Qualität seiner Leistungen vom TÜV Rheinland überprüfen. In Deutschlands größtem Service-Ranking der Tageszeitung DIE WELT wurde der Studienkreis 2013, 2014 und 2015 dreimal in Folge Branchengewinner in der Kategorie „Nachhilfeanbieter“. Weitere Informationen zur Arbeit und zum Konzept des Studienkreises gibt es unter www.studienkreis.de oder gebührenfrei unter der Rufnummer 08 00/1 11 12 12.



• **Studienkreis Deutschland**

www.studienkreis.de

Hotline: 08 00/1 11 12 12 (frei)

• **Studienkreis Schweiz**

www.studienkreis.ch

Hotline: 08 00/11 11 21 (frei)

• **Studienkreis Luxemburg**

www.studienkreis.lu

• **Studienkreis Österreich**

www.studienkreis.at