

Deine Einstellung

Um gut in der Schule zu sein, musst du zuallererst deine Einstellung der Schule gegenüber verändern. Denke positiv! Das klingt ganz einfach, ist aber manchmal ziemlich schwer und kostet eine Menge Mut, vor allem, wenn man die Schule vorher abgelehnt hat und vielleicht auch alle Freunde die Schule blöd finden.

Denk daran, dass du für dich und dein Handeln verantwortlich bist und dass es später niemanden mehr interessiert, dass du Freunde gehabt hast, welche die Schule auch blöd fanden. Was zählt sind deine Einstellung, deine Leistung, dein Können. Schule bietet dir die Grundlagen für dein späteres Berufsleben. Hol so viel wie möglich aus deinen Lehrern raus, sie werden nämlich dafür bezahlt, dir etwas beizubringen!

Und damit sie dir etwas beibringen können, sind sie auf deine Mithilfe, dein Interesse und deine Fragen angewiesen. Versuch also die Schule als Sprungbrett in dein weiteres Leben zu sehen. Freu dich jeden Morgen darauf, etwas lernen zu dürfen. Es gibt viele Kinder, die dich darum beneiden. Steck dir schon morgens kleine, erreichbare Ziele und betrachte abends, was du alles geschafft hast. Wenn es dir hilft, kannst du auch aufschreiben, wie oft du dich in einem bestimmten Fach gemeldet hast oder wie oft du etwas im Unterricht gesagt hast. Etwas geleistet zu haben, ist ein gutes Gefühl. Freu dich daran!

Glaube an Dich

Sage niemals über dich selbst, dass du blöd bist! Denke es auch nicht. Dein Körper macht, was du denkst. Deine Gedanken können dich behindern oder fördern. Denke also nur Gutes über dich. Achte darauf, was du isst und trinkst. Bewege dich an der frischen Luft. Und lächle, wenn du an die Schule denkst. So bekommst du gute Laune, wenn du es wirklich willst. Mit guter Laune kann man besser lernen. Und das Lernen kannst nur du selbst übernehmen.

Deine Stärken

Jeder Mensch hat Schwächen. Du bist vielleicht in der Schule nicht so gut. Aber jeder Mensch hat auch Stärken. Überlege einmal, was du besonders gut kannst?! Vielleicht spielst du ganz toll Geige oder kannst prima Modellflugzeuge zusammenbauen. Am besten ist es, wenn du dir einfach einmal aufschreibst, was du

besonders gut kannst. Du kannst die Liste ja einteilen in Dinge, die du ausserhalb der Schule richtig gut kannst und Dinge, die auch in der Schule gut klappen.

Wenn du deine Liste nun anschaust, kannst du stolz auf dich sein. So viele Dinge, die du gut kannst, sind darauf vermerkt! Und nun der nächste Schritt. Warum kannst du manche Dinge ganz besonders gut? Weil mir z.B. Modellflugzeuge zusammenbauen Spass macht, sagst du. Ganz klar. Der Spass ist deine Motivation. Du interessierst dich für etwas und stellst fest, dass die Beschäftigung damit Spass macht. Du machst es gern und hast deshalb Erfolg. Der Erfolg spornt dich an und du arbeitest noch härter. Du wirst noch besser und wirst dafür gelobt. Das wiederum macht dir Spass und deshalb machst du es gerne... und wenn du es schaffst, dieses Gefühl mit in die Schule zu nehmen, hast du vielleicht schon bald noch viel mehr Stärken.

Self-fulfilling prophecy

Sicher hast du schon einmal von der "Self-fulfilling prophecy" gehört. Das bedeutet, dass ein bestimmter Umstand eintritt, weil die betroffene Person immer davon geredet hat, dass es so kommen wird, obwohl eigentlich nichts dafür sprach.

Das klingt kompliziert, deshalb also ein Beispiel: Mathe ist nicht gerade dein Traumfach. Du hast wenig Lust zu arbeiten und bei dem Gedanken an eine Matheprüfung stellen sich dir die Nackenhaare auf. Immer wieder sagst du dir und anderen, dass du für Mathe einfach nicht begabt bist, oder dir vielleicht sogar ein kleines Stück Gehirn fehlt, nämlich genau das, in dem das Fach Mathe drin sein müsste. Immer wieder sagst du, dass du in Mathe gar nicht gut sein kannst.

Und tatsächlich, in der nächsten Prüfung ist deine Note wieder mal eher mässig. Du hast es ja schon vorher gewusst, weil du ja für Mathe nicht begabt bist... Du merkst, was gemeint ist? Dadurch, dass du immer wieder sagst, dass du schlecht in Mathe bist, sind deine Leistungen wirklich schwach, obwohl es wahrscheinlich nicht so sein müsste. Deine Prophezeiung erfüllt sich also. Dein Körper merkt sich Dinge, die du zu ihm sagst. Wenn du immer wieder behauptest, dass du schwach in Mathe bist, wird es irgendwann wirklich so sein.

Aufschieben gilt nicht

Du drückst dich vor den Hausaufgaben? Das bringt doch nichts. Erledigen musst du sie sowieso.

Aber hier ein paar Tipps, mit denen es leichter wird, an die Arbeit zu gehen: Viele Schülerinnen und Schüler haben Schwierigkeiten, mit den Hausaufgaben zu beginnen. Das geht nicht nur dir so. Es gibt aber einige Tipps, die das Vermeidungsverhalten aufbrechen. Also: Geh nicht gleich nach der Schule und/oder

nach dem Mittagessen an die Arbeit. Mach eine Pause und entspann dich. Tu in dieser Pause nichts, was anstrengt und denke daran, dass Video- und Computerspiele unser Gehirn anstrengen, auch wenn sie dir Spass machen.

Teile dir deine Arbeit ein. Ein Etappensieg ist leichter eingefahren als die ganze Tour zu gewinnen. Kleine Arbeitseinheiten motivieren dich mehr und du kannst schneller auf Erfolge zurückschauen. Überlege, mit welchen Hausaufgaben du beginnen willst. Die Lernmethodik sagt, dass die erste Arbeit eine eher leichte Arbeit sein soll, damit sich das Gehirn quasi warmläuft. Dann kannst du nach und nach die anspruchsvolleren Hausaufgaben bearbeiten und dich schliesslich zu einem erfolgreichen Nachmittag beglückwünschen.

Es gibt aber auch Menschen, die möchten zuerst das Schlimmste hinter sich haben, um danach in Ruhe arbeiten zu können, so wie es Menschen gibt, die erst das von ihrem Teller essen, was sie am wenigsten mögen. Beobachte dich und finde heraus, welche Methode dir am meisten hilft. Wichtig ist nur, dass du anfängst, denn erledigt werden muss die Arbeit sowieso!

Ziele sind wichtig

Ziele sind wichtig, um im Leben voranzukommen. Wichtig ist aber auch, dass du dir deine Ziele nicht zu hoch steckst. Überlege dir immer möglichst erreichbare Ziele, damit du sie erreichst und dich daran freuen kannst. Nimmst du dir vor, deine Mathenote von einer 2 in eine 5 zu verwandeln, wirst du wahrscheinlich am Ende des Halbjahres enttäuscht sein - es sei denn, du bist eigentlich ein Genie.

Plane genau:

- Was nehme ich mir für morgen vor?
- Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
- Was nehme ich mir für den nächsten Monat vor?
- Was nehme ich mir für das nächste Halbjahr vor?
- Was nehme ich mir für das nächste Schuljahr vor?

Beginne mit den kleinen Zielen und versuche, sie zu erreichen. Plane schriftlich, wenn es dir hilft, dann kannst du erreichte Ziele direkt abhaken und dich daran freuen.

Belohnung

Belohne dich für eine erledigte Arbeit. Eine Belohnung motiviert dich und gibt dir Kraft, deine Arbeit zu bewältigen. Achte aber darauf, dass die Belohnung dich nicht von der Arbeit ablenkt.

Arbeite nicht nur für die Belohnung. Später wird man auch nicht für alles belohnt. Such dir nicht immer Schokolade oder andere Süssigkeiten als Belohnung aus. Das macht auf die Dauer dick.

Wasser

Trinke viel Wasser. Wenn wir Wasser trinken, kann unser Gehirn besser arbeiten. Es muss aber wirklich Wasser sein. Jedes andere Getränk muss der Körper verdauen. Das kostet Energie. Wasser aber kann der Körper sofort nutzen. Es unterstützt uns in unserer täglichen Denkarbeit.

Quelle: www.labbe.de

Auf Anfrage ist es mir erlaubt, den Text an interessierte Eltern zu versenden.