

## **Schulnachricht mit schlechten Noten? Kein Grund zur Panik!**

Tipps der Schulpsychologen, wie im zweiten Schulhalbjahr eine Verbesserung möglich ist

Keine Panik oder Hoffnungslosigkeit, wenn es mit dem Lernerfolg noch nicht so gut geklappt hat - aber auch nicht den „Kopf in den Sand stecken“, sondern das zweite Schulhalbjahr nützen, vielleicht einiges anders und besser zu machen.

Der Anfang dazu könnte ein sachliches und motivierendes Schüler-Eltern-Gespräch sein, bei dem die bisher gemachten Beobachtungen und Erfahrungen analysiert und mögliche Strategien zur Verbesserung überlegt und vereinbart werden.

### **Was ist schief gelaufen? Wann haben die Schwierigkeiten begonnen? Was waren die Ursachen dafür?**

Es gibt viele mögliche Gründe für schlechte Schulleistungen, so z. B.

- Belastende Erlebnisse oder Konflikte in der Schule, zu Hause, im Freundeskreis, durch die eine notwendige Konzentration für das Lernen erschwert wird
- Gesundheitliche Probleme
- Ungünstige Lernmethoden und falsche Lerneinteilung
- Nicht aufgeholte frühere Lernlücken oder Teilleistungsschwächen
- Übertrittsschwierigkeiten nach einem Schulwechsel
- Überforderung durch schulische Anforderungen, die der Begabung und dem Interesse des Kindes bzw. Jugendlichen nicht entsprechen

### **Wurden schon Maßnahmen zur Verbesserung versucht? Was kann weiter getan werden?**

Um Veränderungen zu erreichen, sollte die Motivation und Bereitschaft des Kindes bzw. Jugendlichen zur Mitarbeit gegeben sein.

Wichtig sind

- Realistische Ziele und gemeinsame Planungen von Teilschritten (am besten schriftlich formulieren)
- Maßnahmen, die auf die Voraussetzungen beim betreffenden Kind bzw. Jugendlichen abgestimmt sind (Beobachtungen und Empfehlungen der Lehrer/innen sind hilfreich)
- Konkrete Vereinbarungen und Unterstützung zum Durchhalten (positive Grundhaltung, Ermutigung und Lob)
- Optimierung der Lernvoraussetzungen (geistige und körperliche Fitness, gut eingeteilte Lern- und Erholungszeit, geeigneter Arbeitsplatz usw.)
- Bei massiveren Problemen und bei Unsicherheit über mögliche Ursachen und adäquate Verbesserungsmöglichkeiten können SchulpsychologInnen zu Rate gezogen werden (kostenlose und vertrauliche Hilfestellungen, Untersuchungstermine nach Anmeldung, telefonische oder persönliche Beratung bei den wöchentlichen Sprechstunden)

Vor dem neuen Start ins zweite Schulhalbjahr braucht es aber auch ein Auftanken von Energie - also die Ferientage ausreichend zum Erholen nützen!

## **Schulpsychologische Tipps zum Lernerfolg speziell für Schüler/innen in den höheren Schulstufen**

Die Chancen für einen Erfolg bei Prüfungen und Schularbeiten lassen sich durch eine richtige Vorbereitung wesentlich beeinflussen. Dazu gehören:

### **Die gute und frühzeitige Planung**

- Einen Überblick über den Prüfungsstoff schaffen: Was ist zu lernen? Wie viel Zeit ist dafür notwendig?
- Lern- und Zeitplan erstellen und unbedingt ein Zeitpolster einplanen!
- Optimale Lernart überlegen: Wo, mit wem, wie lerne ich am besten? Ist eine Hilfe notwendig?

### **Die richtige Lernstrategie**

- Gezielt und konsequent lernen: Den erstellten Lernplan einhalten
- Die Motivation stärken: Teilerfolge feststellen und Anreize schaffen
- Konzentriert lernen: Ablenkung vermeiden, sinnvoll Pausen machen
- Lerngesetze berücksichtigen:
  - zuerst Themenüberblick schaffen, dann Details lernen
  - Lernstoff in „Portionen“ aufteilen
  - „hartnäckige“ Inhalte ausschreiben, farbig markieren
  - öfters wiederholen, eventuell eine Lernkartei anlegen
  - Sinnzusammenhänge herstellen, Stichworte festhalten
  - Nach jeweils ca. 45 Min. Lernen eine kurze Entspannungspause machen

### **Die optimale Vorbereitung auf eine Prüfung oder Schularbeit**

- Inhaltlich: konkrete Prüfungsfragen zusammen stellen, Schularbeitenbeispiele bearbeiten, Zeitlimit setzen
- Zeitlich: die letzten Tage vor der Prüfung nur wiederholen, unmittelbar vor der Prüfung nichts mehr lernen und sich von Mitschülern nicht nervös machen lassen
- Persönlich: auf gute körperliche und psychische Verfassung achten (Schlaf, Ernährung, Bewegung; eventuelle Sorgen, Ängste usw. mit einer vertrauten Person besprechen, bei Bedarf kompetente Beratung in Anspruch nehmen)

### **Das richtige Verhalten in der Prüfungssituation**

- Positiv denken und sich selbst Mut machen
- Ruhig und konzentriert arbeiten
- Mit den leichteren und gut gelernten Aufgaben beginnen
- Nicht resignieren, schwieriger scheinende Aufgaben wenigstens probieren
- Nach Möglichkeit Zeit zur Kontrolle einplanen