

KINDER-UNI

Monster müssen draußen bleiben

Bei der letzten Vorlesung der Kinder-Uni in diesem Semester standen die Ablenkmonster im Mittelpunkt. Franziska Perels erklärte, wie man die besiegt.

VON MARTINA KIND



Saarbrücken Fast jeder kennt das: Immer wenn draußen die Sonne scheint und alle im Freibad sind, steht eine wichtige Klassenarbeit an. Anstatt mit seinen Freunden Spaß zu haben, ist erst einmal Lernen angesagt. Da ist es gleich doppelt so schwierig, sich konzentrieren zu können. Denn ständig kreisen die Gedanken um etwas anderes. „Was meine Clique wohl gerade macht? Wie gerne ich doch mitgekommen wäre...“

„Stopp“, sagt Professorin Franziska Perels, „Lasst den Ablenkmonstern bloß keine Chance.“ Sie ist Bildungswissenschaftlerin an der Universität des Saarlandes, sie bringt angehenden Lehrern das Unterrichten bei und kennt sich bestens mit dem Thema Lernen aus. Doch das heißt noch lange nicht, dass sie selbst von den Ablenkmonstern verschont bleibt. „Ich weiß aber auch, wie sie ganz einfach wieder verjagt werden können“, versichert Perels. Und genau dieses Geheimnis will die Professorin in ihrer heutigen Vorlesung bei der Kinder-Uni lüften.

Sei es das Handy, der Fernseher, die kleine Schwester oder der große Bruder, eines ist ihnen allen gemeinsam: Sie können uns manchmal ganz schön bei den Hausaufgaben aufhalten und beim Lernen stören. In einem solchen Fall können es helfen, eine kurze Erklärung an den Ablenker zu schreiben. „Darin solltet ihr ihn etwa darum bitten, euch für die nächsten Stunden in Ruhe zu lassen. Wenn ihr mit dem Lernen fertig seid, dann habt ihr aber wieder Zeit für einander“, erläutert Perels. Diese Methode helfe, sich selbst klarzumachen, dass das Lernen eine Grenze hat und es danach auch eine Belohnung gibt, auf die wir uns umso mehr freuen können.

Es sind jedoch nicht immer solche Störenfriede, von denen wir uns beeinflussen lassen. Oft machen uns unsere eigenen Gedanken einen Strich durch die Rechnung: Wir scheinen uns auf alles konzentrieren zu können, nur nicht auf das Wesentliche. Das passiert vor allem dann, wenn unsere Stimmung ohnehin nicht besonders gut ist, weil wir uns beispielsweise mit jemandem gestritten und im Augenblick ganz andere Sorgen haben. Oder wenn wir fürchten, dass alles viel zu viel ist und wir niemals eine gute Note in der Klassenarbeit schreiben werden. Doch auch dafür hat die Professorin eine Lösung: den sogenannten Gedankenstopp.

„Dabei denken wir 15 Sekunden nur an ein Stoppschild, atmen tief durch und sammeln neue Energie, mit der wir uns danach wieder der Aufgabe widmen können“, erklärt Perels. Noch besser sei es jedoch, sich ein Stoppschild zu basteln, auf das man während des Lernens immer wieder blicken kann. So wisse man auch direkt, was im Ernstfall zu tun ist. Und wer gerade dabei ist, sich ein solches Hilfsmittel zu basteln, könne auch gleich ein Konzentrationschild anfertigen, rät Perels. Denn bei einem „Bitte nicht stören“-Schild an der Zimmertür, wisse auch das letzte Ablenkmonster, dass es nicht erwünscht ist.

Manchmal sind solche Methoden aber auch gar nicht nötig, weil uns das Lernen an einigen Tagen viel leichter fällt als an anderen. Doch woran liegt das überhaupt? „Da spielen ganz viele Dinge eine Rolle. Am wichtigsten sind die Aufmerksamkeit und Motivation“, erklärt die Bildungswissenschaftlerin. Wer sich für etwas interessiert und mehr darüber wis-



Wer beim Lernen nicht mehr weiterkommt, kann einen Blick auf sein neues Lesezeichen werfen: Das gab es nach der Vorlesung von der Professorin Franziska Perels. Darauf stehen viele hilfreiche Tipps, mit denen Ablenkmonster vertrieben werden können.

FOTO: IRIS MAURER

Nach der Vorlesung...



Nevio, 8 Jahre alt

„Ich habe heute sehr viel gelernt, zum Beispiel wann ich mich am besten auf meine Hausaufgaben und das Lernen konzentrieren kann.“



Jonathan, 10 Jahre alt

Jonathan hat die Vorlesung gut gefallen. Und beim Lernen werde er sich in Zukunft nicht mehr so schnell ablenken lassen, sagt er.



Emily, 9 Jahre alt

Emily war heute zum ersten Mal bei der Kinder-Uni. Sie fand die Vorlesung super: „Im nächsten Semester bin ich auch wieder dabei.“



Juli, 8 Jahre alt

„Frau Perels hat uns richtig viele hilfreiche Tipps für das Lernen gegeben“, erzählt Juli. Die Vorlesung hat ihr sehr viel Spaß gemacht.

sen will, der lerne auch schneller und habe weniger Probleme, sich gewisse Dinge zu merken. Entscheidend ist aber auch die Zeit, zu der wir lernen. Wenn wir nach

der Schule nach Hause kommen und uns direkt an den Schreibtisch setzen, werden wir uns in der Regel nicht besonders gut auf unsere Aufgaben konzentrieren kön-

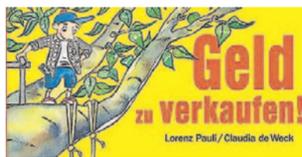
nen. Doch auch nach dem Mittagessen sollte man sich eine halbe Stunde Pause gönnen. Denn nach einem üppigen Mahl fallen wir meist in ein sogenanntes Suppen-

koma: Wir werden müde und müssen erst wieder die Energie, die wir zum Lernen brauchen, sammeln. Darum sei es am besten, sich nach der Schule und dem Mittagessen erst einmal auszuruhen und Kraft zu tanken.

Und bevor auch die letzte Vorlesung in diesem Semester vorbei ist, gibt Franziska Perels ihren jungen Studenten noch ein paar nützliche Tipps für die Zukunft an die Hand. „Achtet beim Lernen immer darauf, ob ihr ein bestimmtes Muster erkennt“, erklärt sie. Denn wir können uns Dinge viel besser einprägen, wenn wir sie in verschiedene Kategorien einteilen. Wichtig sei es aber auch, sich viel Zeit für das Lernen zu nehmen und die Inhalte aus der Schule so oft wie nur möglich zu wiederholen. So bewährt sich auch in dieser Hinsicht das alte Sprichwort „Übung macht den Meister“.

VERLOSUNG

Kinderbuch zum Thema Geld



(nsc) Am Thema Geld kommen auch Alma und Milan nicht vorbei. Doch die stärkste Währung bleibt die Freundschaft! Die Saarbrücker Zeitung verlost drei Exemplare des Buches „Geld zu verkaufen!“ für Kinder ab 6 Jahren. Sende, um am Gewinnspiel teilzunehmen, bis zum 16. Juni eine Postkarte mit dem Stichwort „Geld“ an die SZ-Redaktion Kinder, Gutenbergstraße 11-23, 66103 Saarbrücken.

WITZE

Sitzen zwei Kinder auf einer Bank im Park. Sagt das eine: „Wie schön frisch die Luft heute Morgen ist!“ – „Kein Wunder“, erwidert das andere. „Sie war ja auch die ganze Nacht draußen!“

Sagt der Chef zum verspäteten Mitarbeiter: „Sie kommen diese Woche jetzt schon zum vierten Mal zu spät. Was schließen Sie daraus?“ – „Dass heute Donnerstag ist!“

Zwei Kühe stehen auf der Weide. Plötzlich wackelt eine wild hin und her. „Was machst du denn?“, fragt die andere erstaunt. „Schlag-sahne. Ich habe doch morgen Geburtstag!“

Martin spricht in der Zoohandlung einen Papagei an: „Kannst du sprechen?“ Der Papagei erwidert: „Ja, und kannst du fliegen?“

„Meine Eltern sind vielleicht komisch“, beschwert sich Anita bei ihrer Freundin. „Erst haben sie mir mit viel Mühe das Reden beigebracht – und jetzt, wo ich es endlich kann, verbieten sie mir dauernd den Mund!“

Treffen sich zwei Freunde nach vielen Jahren. Fragt der eine: „Na, was machst du beruflich?“ – „Ich bin im Theater und verteile die Rollen.“ – „Wow, das ist aber ein toller Job!“ – „Eigentlich ziemlich langweilig, in jede Toilette kommt nur eine.“

Im Damengeschäft: „Würden Sie bitte den karierten Hut aus dem Schaufenster holen?“ – „Aber sehr gern gnädige Frau, sofort!“ „Danke! Wissen Sie, über dieses abscheuliche Ding ärgere ich mich wirklich jedes Mal, wenn ich hier vorbeikomme.“

Ein Gärtner zum anderen: „Ich glaube, dass es den Pflanzen gut geht, wenn man lieb mit ihnen spricht.“ – „Okay, dann geh mal nach hinten und beleidige das Unkraut!“

Fritz zu seinem Freund: „Mein Hund jagt immer Leute auf dem Fahrrad!“ – „Und was willst du dagegen tun?“ – „Ich werde ihm das Rad wieder wegnehmen!“

Ein Känguru hoppelt durch die Steppe. Aus dem Beutel schaut ein kleiner Pinguin heraus und schimpft: „Blöder Schüleraustausch!“

Vater und Tochter im Zoo: „Papi, Papi, kaufst du mir bitte einen Elefanten?“ – „Und wo nehmen wir jeden Tag das viele Futter her?“ – „Kein Problem, da steht doch: Füttern verboten!“

KLECKS KLEVER SURFT



Webseite für Enkel und Großeltern

(nsc) Die Webseite grosseltern.de beschäftigt sich mit der ganz besonderen Verbindung von Großeltern und ihren Enkeln. Hier gibt es interessante Artikel zu Freizeit- und Ausflugstipps, Rezeptideen,

Bücherempfehlungen und vielem mehr. Außerdem gibt es eine Rubrik mit Geschenkideen. Vielleicht findest du hier etwas Tolles für deine Großeltern und umgekehrt? Falls auch mal die Ideen ausgehen findet ihr hier auch tolle Spiele sowie Bastel- und Musiktipps, die für Kinder, Oma und Opa geeignet sind.

Bestimmt weißt du auch, dass einige Kinder leider keine Großeltern mehr haben. Die Webseite informiert über „Leih-Omas“ – das sind ältere Frauen, die selbst keine Enkel haben und sich deshalb um die Kinder anderer Familien kümmern. Vielleicht kennst du ein Kind, das gerne eine Leih-Oma hätte und erzählst ihm davon?

Produktion dieser Seite:
Nina Scheid
Peter Bylda

KLECKS-KLEVER-COMIC

