

# „Wie kann ich mein (pubertierendes) Kind zum Lernen motivieren?“

Zusammenfassung des Vortrages vom 10. Nov 2016

## Arten der Motivation

- **extrinsisch** (= von außen), z.B. durch Belohnung oder Zwang
- **intrinsisch** (= von innen), z.B. Neugier, Anreiz, Ehrgeiz

## Motivation braucht Sinn

- Schulfächer vermitteln Fertigkeiten fürs Leben (jedenfalls sollte es so darstellbar sein...)
- Erklärungen mit Bezug (zu Hobbys, Interessen, Berufswunsch der Kinder)
- Ziele setzen (auch Teilziele) – auch verbunden mit Belohnung.

## Belohnung

**ACHTUNG!** Belohnungen lassen sich schwer wieder absetzen. (das Absetzen der Belohnung wirkt wie Strafe)

→ daher sparsam einsetzen, Kinder sich selbst belohnen lassen. („Wie könntest Du Dich belohnen?“ – ergibt manchmal unerwartete Dinge!)

## Lob

ist wichtig und sollte **spezifisch** sein! Bestimmte Verhaltensweisen loben, dazu muss ich das Kind aber beobachten/beobachtet haben → Anerkennung ist auch Interesse und Aufmerksamkeit.

### Lob-Regeln:

- Lob ist Anerkennung und nicht (nur) verbunden mit einer bestimmten Note!  
z.B. Hat sich das Kind sehr angestrengt und die Note wurde trotzdem nicht erreicht → die Anstrengung trotzdem loben!
- „Mein Kind ist intelligent, ABER faul  
NLP: Positive Aussage – ABER – Negative Aussage → das Negative kommt an!
- Für „Intelligenz“ loben  
→ nicht so gut (und auch nicht spezifisch), bei Versagen fühlt sich das Kind dann „dumm“

## Verwöhnen

= Lob ohne Leistung über längere Zeit.

Regeln:

- nicht dem Kind alles abnehmen (Schulsachen nachbringen, HÜ machen – dies sollte immer nur eine Ausnahme sein!)
- nicht alles vereinfachen, dann wird keine Anstrengung mehr erwartet!

## Regeln – Grenzen – Forderungen

z.B. „HÜ-Vertrag“ für 1 Woche (mit Verlängerungsoption)

Regeln:

- Klarheit der Grenzen/Forderungen
- Grenzen müssen „mitwachsen“ (periodisch überprüfen)

## Fortschritte

Fortschritte sehen (auch z.B. bei Teilzielen) und LOBEN! Dadurch werden sie bewusst erlebt und geben Sicherheit bei Herausforderungen.

- **Teilziele** setzen! (+ Kontrolle + „Woran erkennst Du, dass das Ziel erreicht ist?“ + „Wie belohnst Du Dich?“) – z.B. Hackerl/Pickerl pro HÜ, etc.

## Lernort

- Zum Lernen sollte immer der gleiche Ort aufgesucht werden.  
→ der „Lieblings-Lernort“ kann sehr individuell sein! (z.B. am Boden!)
- **ACHTUNG:** Sauerstoff (ev. Lüften) und Temperatur anpassen.  
→ auch die Luft- und Temperaturbedürfnisse sind mitunter sehr verschieden
- Genügend Essen und Trinken. Das Gehirn benötigt viel Energie (Glukose)!

## Zeitpunkt

- auch hier gibt es große Unterschiede! (ev. Grenzen festlegen)
- mit der Lieblingsaufgabe beginnen! (lt. Hirnforschung wird auf diese Weise Motivation aufgebaut!)
- ev. Konzentrationsübung zu Beginn → das Gehirn kommt in Betriebsmodus!
- **Pausen** machen und in den Pausen etwas anderes (oder nichts) machen.

## Pubertät

In der Pubertät ist das Gehirn im Umbau. Dies (und diverse weitere Faktoren) führen oftmals zu Motivationsverlust, Leistungsabfall, etc.

z.B. Das Schlafbedürfnis steigt!

Für Kinder in der Pubertät gilt Alles gleich, aber von den Eltern wird „Situationselastizität“ erwartet.

→ Wichtigste Frage: „Was ist **momentan wirklich** wichtig?“