

ANNE-FRANK-GYMNASIUM ERDING

Mathem.-technol. und sprachl. Gymnasium

- Der staatliche Schulpsychologe -



85435 Erding, Heilig Blut 8

Telefon: (0 81 22) 97 76-0

Fax: (0 81 22) 97768040

Informationsblätter für Eltern, Lehrkräfte und Schüler/innen

Selbstmanagement und Selbständigkeit

Ein zentraler Begriff in der Psychologie ist das **Selbstmanagement**. Wer in der Lage ist, Probleme selbstständig zu lösen, wird nicht nur den Alltag in Schule, Beruf und Privatleben besser meistern, sondern ist auch gegen viele psychische Störungen gefeit.

Schon Fünftklässler können Selbstmanagement erlernen, man darf sie nur nicht überfordern. Wenn Kinder nur deshalb selbstständig sein sollen, damit man als Erwachsener seine Ruhe hat, wird das Ganze nicht klappen.

Die Aufgabe der Eltern bei der Erziehung zum Selbstmanagement ist die **Hilfe zur Selbsthilfe**, die Organisations- und Planungshilfe. Eltern sollen und können nicht Nachhilfelehrer sein (das würde die Selbständigkeit der Kinder sogar verringern), aber sehr wohl Berater.

Selbständig zu lernen muss ein Kind erst lernen. Dies dauert länger, als man meint. So gesehen ist es normal, dass viele Jugendliche unselbständig beim Lernen sind, auch wenn sie im alltäglichen Leben viel selber regeln. Das alltägliche Leben ist ungleich einfacher zu bewältigen als ein effektives schulisches Arbeiten.

Nach dem Übertritt an das Gymnasium entpuppt sich die **Selbständigkeit begabter Kinder oft als Scheinselbständigkeit**: Sie mussten nie wirklich intensiv lernen. Daneben gibt es viele weitere Gründe geringer oder verzögerter Selbständigkeit, z.B.: Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS), unerfüllte Beziehungswünsche (ein Elternteil steht für das Lernen zur Verfügung, ist sonst aber nicht greifbar), Geschwisterrivalität, Verunsicherung wegen seelischer Belastungen (z.B. Probleme mit Mitschülern), selten Machtkampf (und wenn, dann ist er meist nur mit Beratungshilfe auflösbar!). Erfahrungsgemäß (hier spricht der Autor sowohl als Lehrer und Schulpsychologe als auch als Vater) darf man eine echte Selbständigkeit beim Lernen selbst bei sich normal entwickelnden Kindern oft erst in der 8. oder 9. Jahrgangsstufe erwarten.

Um ein Kind zu selbständigem Lernen zu erziehen, muss man **in kleinen Schritten vorgehen**. Ein paar Beispiele:

- Fragen zum Stoff nicht einfach beantworten, sondern mit dem Kind überlegen, wo es nachschaut (Schulheft, Schulbuch, Lexikon, Nachhilfebuch) – siehe auch das Informationsblatt „Hilfe zur Selbsthilfe bei Hausaufgaben“
- dem Kind bei einer Aufgabe, die es nicht bewältigt, einen Teilschritt weiterhelfen – nicht mehr

- einen Plan zur Schulaufgabenvorbereitung erstellen; später soll das Kind selber einen Plan entwerfen, der dann besprochen wird – siehe auch das Informationsblatt „Prüfungsvorbereitung“
- bei Problemen z.B. mit dem Vokabellernen: Lernhilfebuch besorgen und mit dem Kind bessere Methoden suchen

Noch drei Tipps:

- Wirksamer als Tadel ist es bei der Selbständigkeitserziehung, **Fortschritte zu loben**. Das Kind weiß bei Lob nämlich, welches konkrete Verhalten es entwickeln soll. Tadel hingegen verdeutlicht nur ein Defizit, nicht den richtigen und vor allem konkreten Weg.
- Streit kann man reduzieren, wenn man sich als **Elternteil ausdrücklich als Berater** engagieren lässt (**statt als Kontrolleur** dazustehen).
- **Erziehung zur Selbständigkeit** ist **aufwändig**. Ein Kind sich selbst zu überlassen, ist kein günstiger Weg: Die meisten sind damit überfordert.

© Alexander Geist 2009
Alle Rechte vorbehalten.