



Eltern **Lehre**[®]

Mehr wissen – sicherer erziehen

28. Oktober 2024, Schule Wankdorf/Breitfeld

«Lernen ohne **Drama**»

Romeo Pfammatter

Lerncoach **Lernavanti** und Pädagoge

Verein ElternLehre – wer wir sind

Die Angebote des Vereins ElternLehre stärken Eltern und Bezugspersonen in den verschiedenen Entwicklungsphasen der Kinder.

**Die Angebote der ElternLehre® sind ab 2025 im Chindernetz Kanton Bern integriert:
www.chindernetz.be/elternbildung**

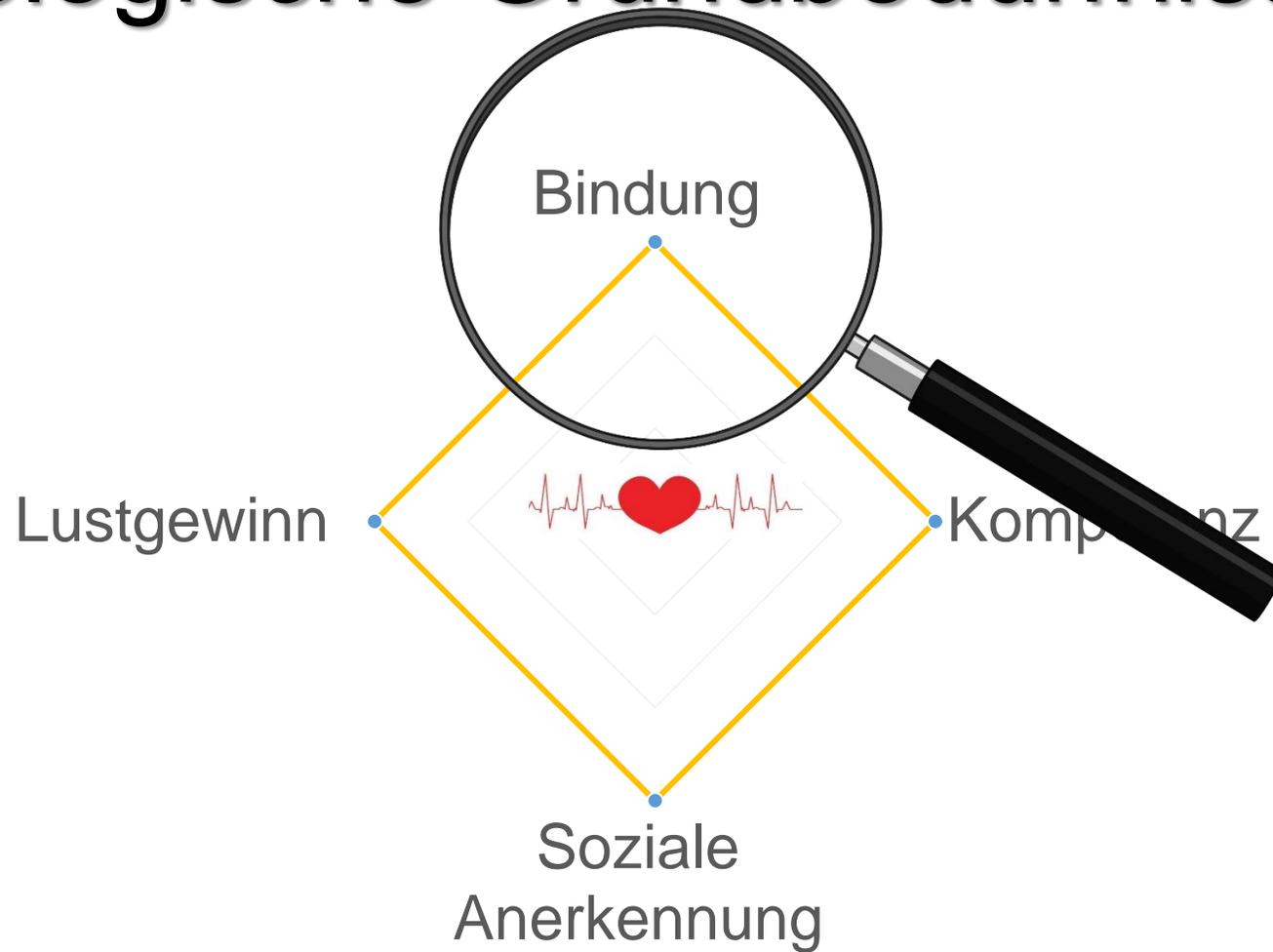
Unsere Partner

- Bildungs- und Kulturdirektion Kanton Bern (BKD)
- Gesundheits- Sozial- und Integrationsdirektion Kanton Bern (GSI)
- Kinder- und Jugendärzte
- Stiftung Freude herrscht
- Private Gönner*innen

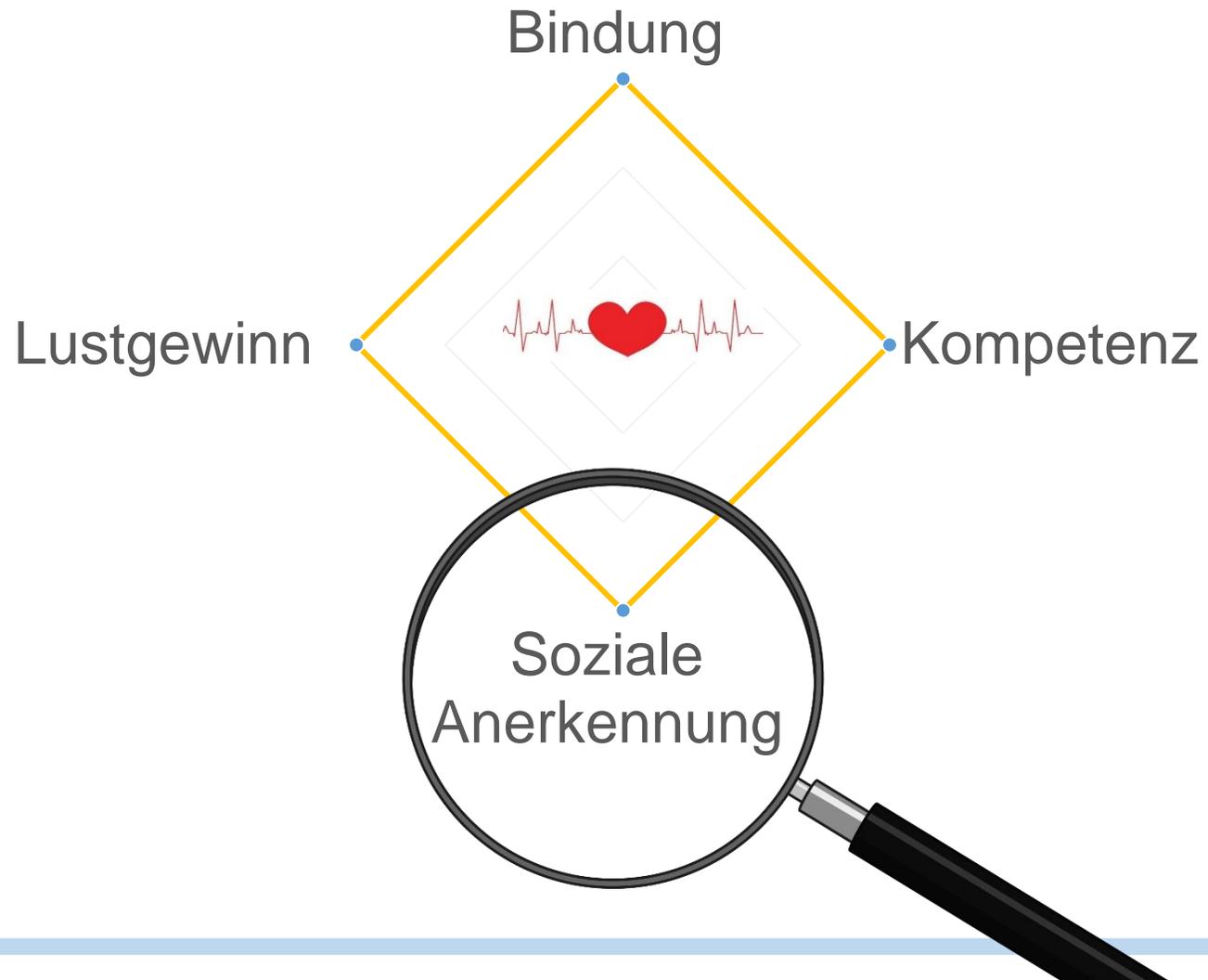
«Du könntest schon,
wenn du nur wolltest!»

«Du willst,
aber es geht nicht!»

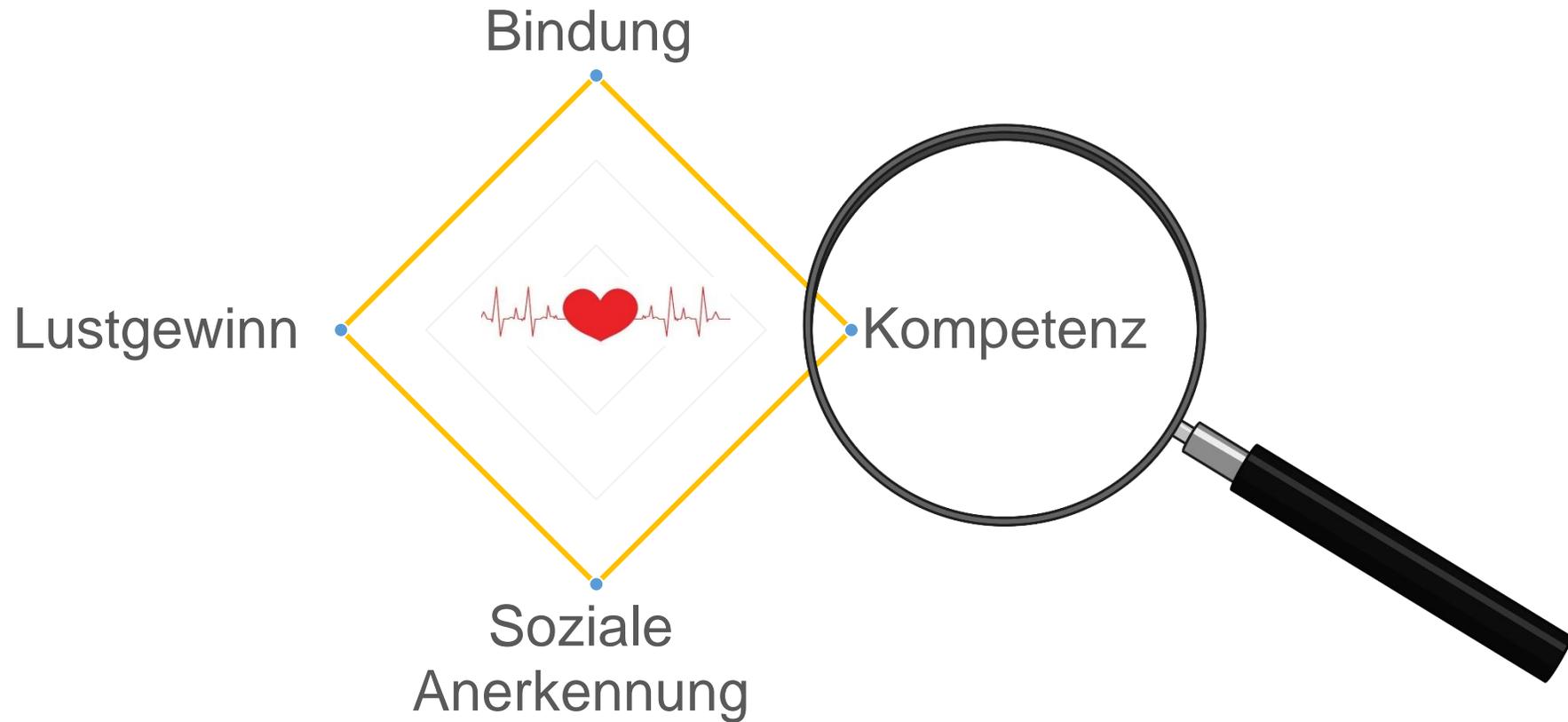
Psychologische Grundbedürfnisse



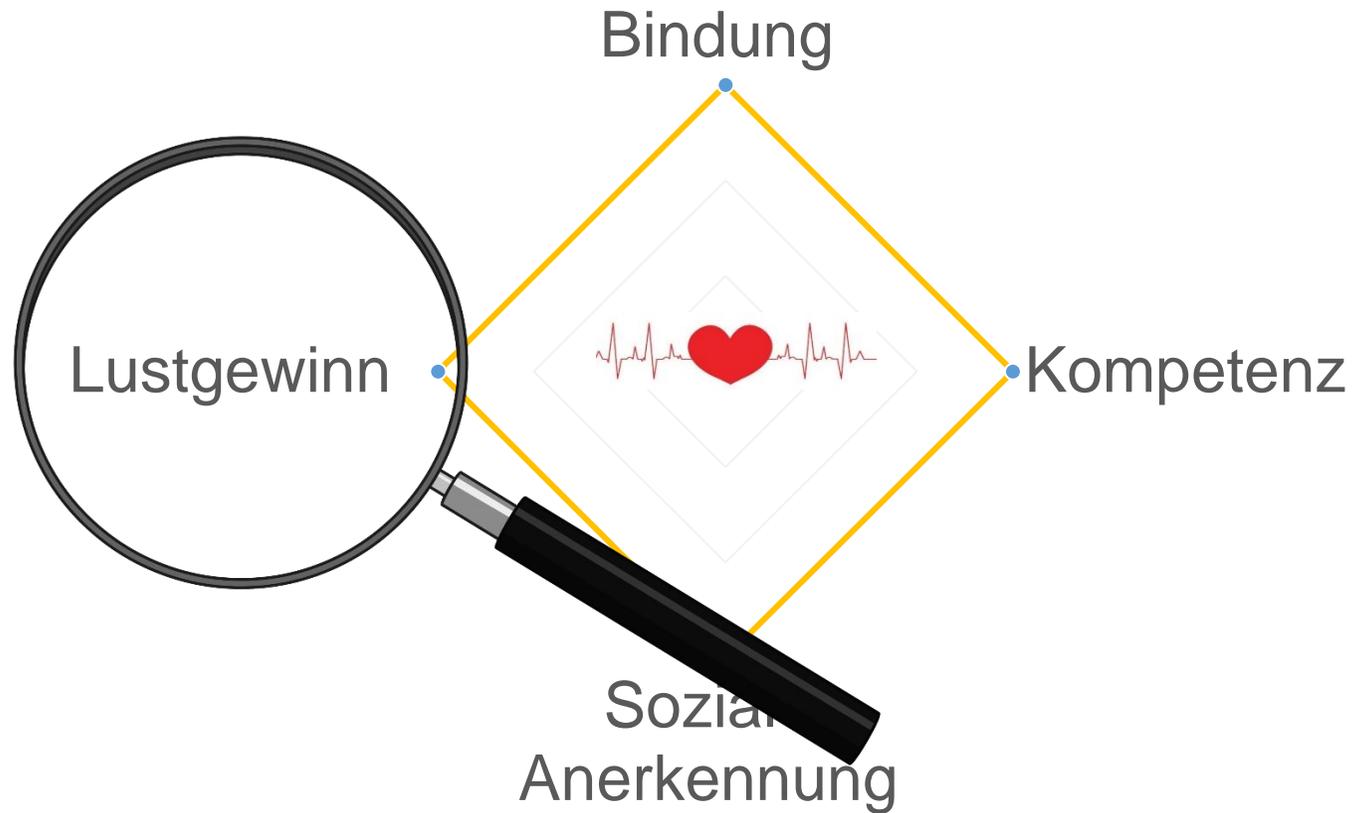
Psychologische Grundbedürfnisse



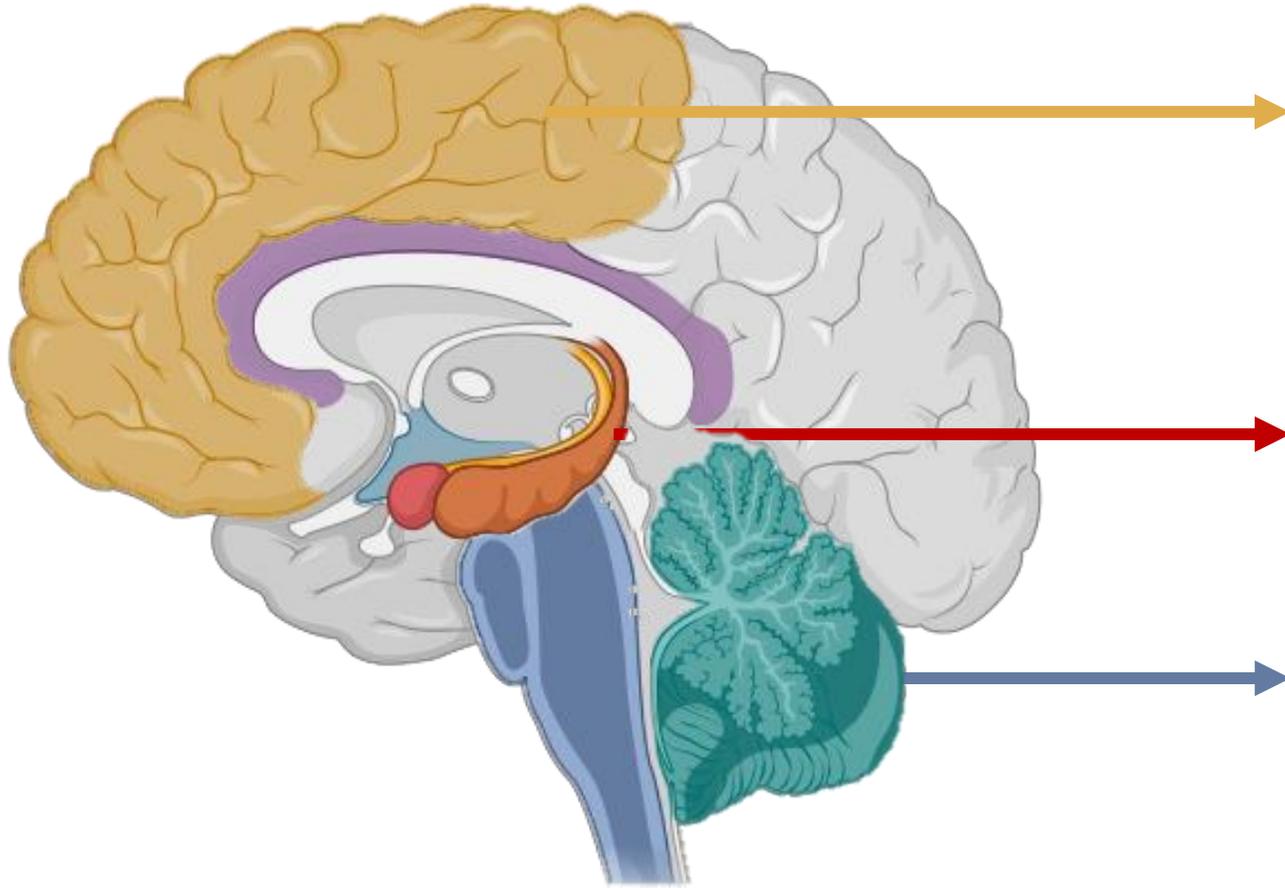
Psychologische Grundbedürfnisse



Psychologische Grundbedürfnisse



Das dreiteilige Gehirn



Neokortex

- Rationales Denken und Selbstregulation
- Soziale Kompetenzen

Säugetiergehirn

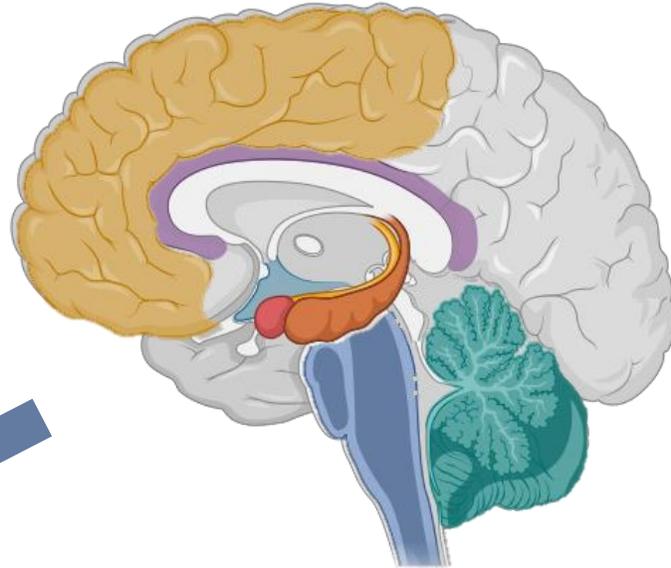
- Emotionen/ Gefühle

Reptiliengehirn

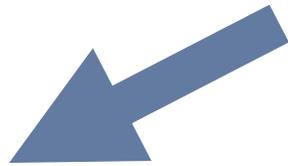
- Flucht/ Kampf / Erstarrung

Erkenntnisse der Gehirnforschung

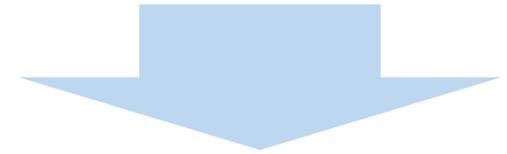
empfänglich



reaktiv



Erfahrungen (besonders wiederholte) beeinflussen das Nervensystem und das Selbstbild



Gefühle → Gedanken → Handlungen

Unsere Rolle als Lernbegleiter*in

Fokus:
Kind mit Grundbedürfnissen



Bedingungen schaffen und Impulse setzen für die Stärkung der Grundbedürfnisse:

- mehr Selbstdisziplin,
- Lernmotivation,
- mehr Kooperation,
- mehr Selbstvertrauen,
- mehr Selbstwirksamkeit,
- mehr Selbstständigkeit
- mehr Widerstandsfähigkeit
-

Grundbedürfnis Kompetenz: Grundfertigkeiten

$$\frac{4}{7} + \frac{5}{6} = \frac{24}{42} + \frac{35}{42} = \frac{59}{42}$$
$$\frac{59}{42} = 1 \frac{17}{42}$$

- Bessere **Parallelverarbeitung**
- Schnelles, **effizientes** Arbeiten
 - **Entlastung** d. Arbeitsspeichers
 - mehr **Freude** und **Erfolg**
- ✓ **Rechnen** (*plus/minus im 100er; 1x1, 1:1*)
- ✓ **Lesen** (*flüssig lesen*)
- ✓ **Schreiben** (*wichtige Regeln wie Gross- und Kleinschreibung, meistgebrauchte Wörter*)

Das Einmaleins

1er-Reihe	2er-Reihe	3er-Reihe	4er-Reihe	5er-Reihe
1 · 1 = 1	1 · 2 = 2	1 · 3 = 3	1 · 4 = 4	1 · 5 = 5
2 · 1 = 2	2 · 2 = 4	2 · 3 = 6	2 · 4 = 8	2 · 5 = 10
3 · 1 = 3	3 · 2 = 6	3 · 3 = 9	3 · 4 = 12	3 · 5 = 15
4 · 1 = 4	4 · 2 = 8	4 · 3 = 12	4 · 4 = 16	4 · 5 = 20
5 · 1 = 5	5 · 2 = 10	5 · 3 = 15	5 · 4 = 20	5 · 5 = 25
6 · 1 = 6	6 · 2 = 12	6 · 3 = 18	6 · 4 = 24	6 · 5 = 30
7 · 1 = 7	7 · 2 = 14	7 · 3 = 21	7 · 4 = 28	7 · 5 = 35
8 · 1 = 8	8 · 2 = 16	8 · 3 = 24	8 · 4 = 32	8 · 5 = 40
9 · 1 = 9	9 · 2 = 18	9 · 3 = 27	9 · 4 = 36	9 · 5 = 45
10 · 1 = 10	10 · 2 = 20	10 · 3 = 30	10 · 4 = 40	10 · 5 = 50
6er-Reihe	7er-Reihe	8er-Reihe	9er-Reihe	10er-Reihe
1 · 6 = 6	1 · 7 = 7	1 · 8 = 8	1 · 9 = 9	1 · 10 = 10
2 · 6 = 12	2 · 7 = 14	2 · 8 = 16	2 · 9 = 18	2 · 10 = 20
3 · 6 = 18	3 · 7 = 21	3 · 8 = 24	3 · 9 = 27	3 · 10 = 30
4 · 6 = 24	4 · 7 = 28	4 · 8 = 32	4 · 9 = 36	4 · 10 = 40
5 · 6 = 30	5 · 7 = 35	5 · 8 = 40	5 · 9 = 45	5 · 10 = 50
6 · 6 = 36	6 · 7 = 42	6 · 8 = 48	6 · 9 = 54	6 · 10 = 60
7 · 6 = 42	7 · 7 = 49	7 · 8 = 56	7 · 9 = 63	7 · 10 = 70
8 · 6 = 48	8 · 7 = 56	8 · 8 = 64	8 · 9 = 72	8 · 10 = 80
9 · 6 = 54	9 · 7 = 63	9 · 8 = 72	9 · 9 = 81	9 · 10 = 90
10 · 6 = 60	10 · 7 = 70	10 · 8 = 80	10 · 9 = 90	10 · 10 = 100

~~100 Rechnungen~~

~~81 Rechnungen~~

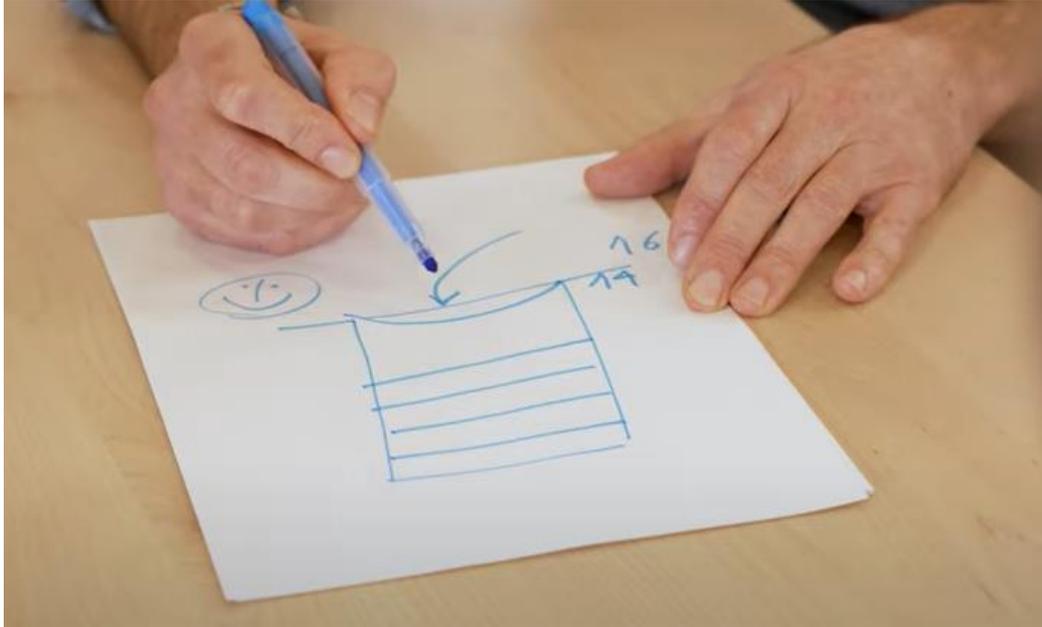
~~64 Rechnungen~~

~~49 Rechnungen~~

~~36 Rechnungen~~

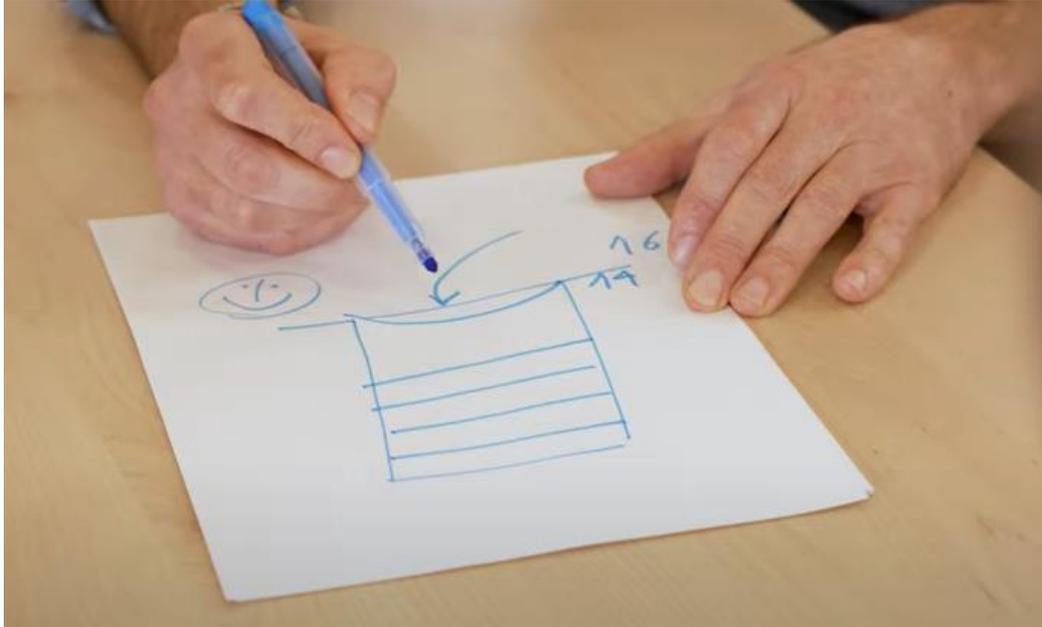
21 Rechnungen

Grundbedürfnis Kompetenz: Arbeitsstrategien



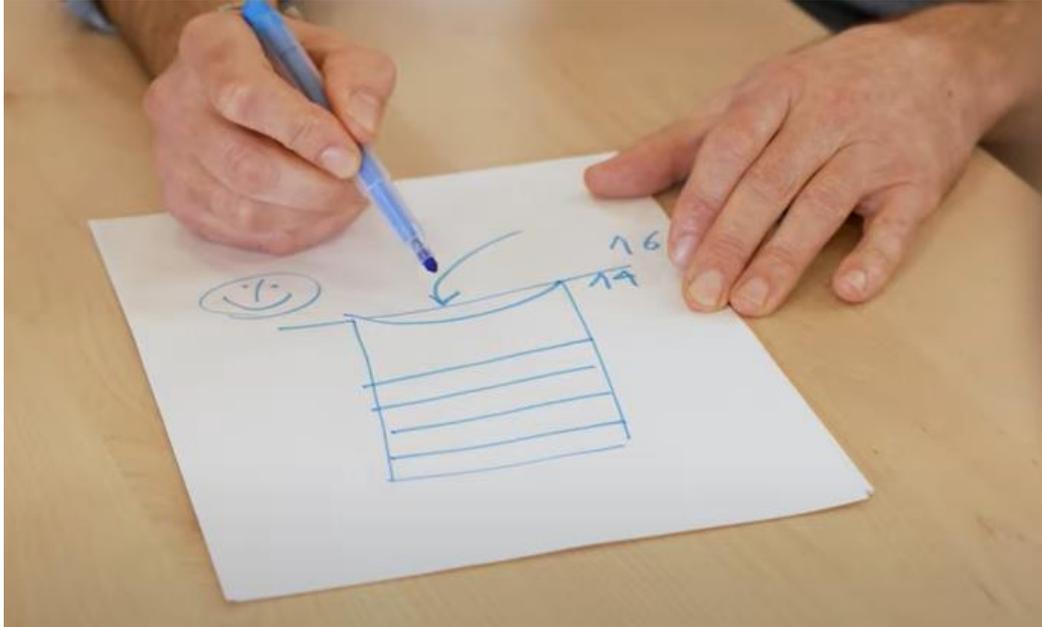
- Klare Trennung von Freizeit und Lernzeit
- Gute Bedingungen schaffen
 - ✓ Störquellen vermeiden wie Handy, Social Media, usw.
 - ✓ Lernort: Küche, Zimmer, Wohnzimmer, o.a.?
 - ✓ Lernsetting: alleine, zu zweit? In Gruppen?
- Gut organisiert ist halb gewonnen
- Lernpausen einschalten
- Lerninhalte rhythmisieren

Grundbedürfnis Kompetenz: Arbeitsstrategien



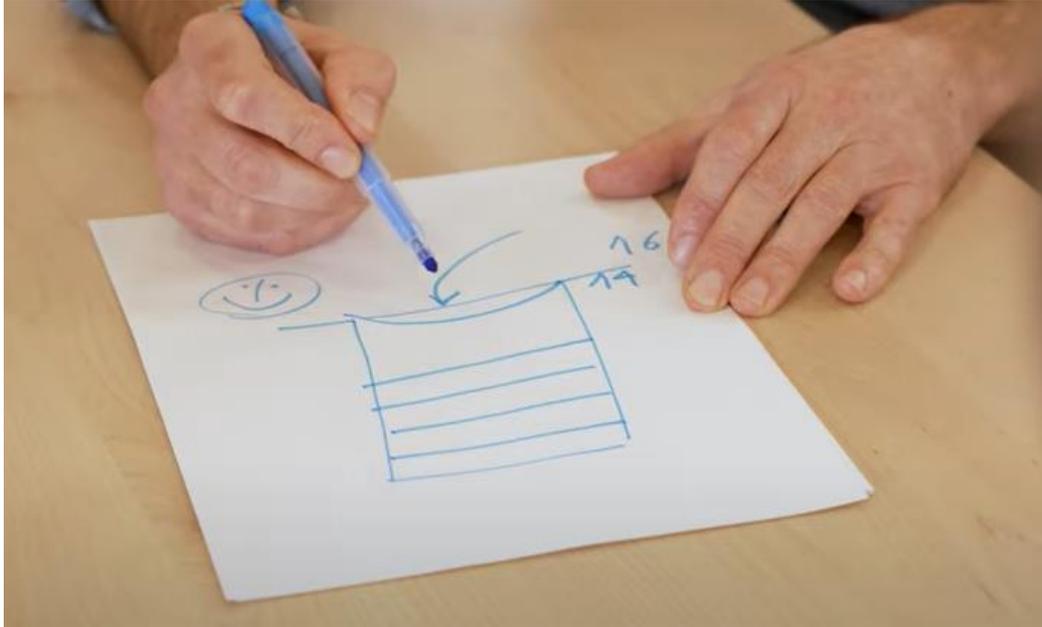
- Klare Trennung von Freizeit und Lernzeit
- Gute Bedingungen schaffen
 - ✓ Störquellen vermeiden wie Handy, Social Media, usw.
 - ✓ Lernort: Küche, Zimmer, Wohnzimmer, o.a.?
 - ✓ Lernsetting: alleine, zu zweit? In Gruppen?
- Gut organisiert ist halb gewonnen
- Lernpausen einschalten
- Lerninhalte rhythmisieren

Grundbedürfnis Kompetenz: Arbeitsstrategien



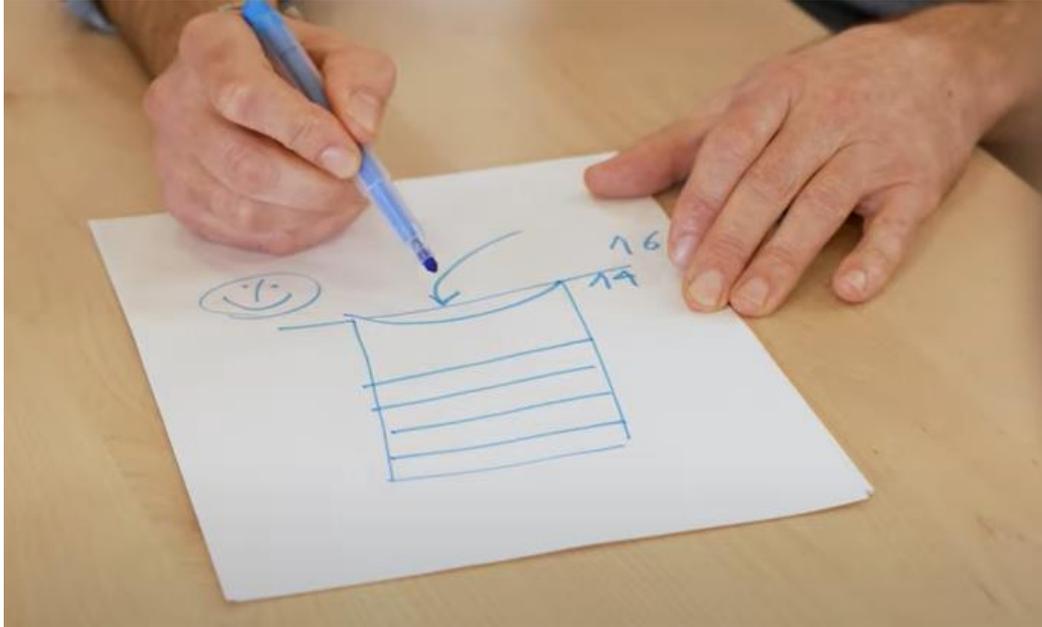
- Klare Trennung von Freizeit und Lernzeit
- Gute Bedingungen schaffen
 - ✓ Störquellen vermeiden wie Handy, Social Media, usw.
 - ✓ Lernort: Küche, Zimmer, Wohnzimmer, o.a.?
 - ✓ Lernsetting: alleine, zu zweit? In Gruppen?
- Gut organisiert ist halb gewonnen
- Lernpausen einschalten
- Lerninhalte rhythmisieren

Grundbedürfnis Kompetenz: Arbeitsstrategien



- Klare Trennung von Freizeit und Lernzeit
- Gute Bedingungen schaffen
 - ✓ Störquellen vermeiden wie Handy, Social Media, usw.
 - ✓ Lernort: Küche, Zimmer, Wohnzimmer, o.a.?
 - ✓ Lernsetting: alleine, zu zweit? In Gruppen?
- Gut organisiert ist halb gewonnen
- Lernpausen einschalten
- Lerninhalte rhythmisieren

Grundbedürfnis Kompetenz: Arbeitsstrategien



- Klare Trennung von Freizeit und Lernzeit
- Gute Bedingungen schaffen
 - ✓ Störquellen vermeiden wie Handy, Social Media, usw.
 - ✓ Lernort: Küche, Zimmer, Wohnzimmer, o.a.?
 - ✓ Lernsetting: alleine, zu zweit? In Gruppen?
- Gut organisiert ist halb gewonnen
- Lernpausen einschalten
- Lerninhalte rhythmisieren

Klare Trennung Freizeit/ Lernzeit

Lernzeit



Freizeit



Müllzeit



Gut organisiert ist halb gewonnen



Die drei ???

1. Was muss ich erledigen?

- ✓ Arbeitsauftrag, Lernziele

2. Habe ich das Material?

- ✓ Arbeitsheft, Zirkel, Gummi,...?

3. Wie teile ich den Lernstoff auf?

- ✓ Zeitrahmen definieren
- ✓ In Lernportionen einteilen

Gut organisiert ist halb gewonnen



Die drei ???

1. Was muss ich erledigen?

- ✓ Arbeitsauftrag, Lernziele

2. Habe ich das Material?

- ✓ Arbeitsheft, Zirkel, Gummi,...?

3. Wie teile ich den Lernstoff auf?

- ✓ Zeitrahmen definieren
- ✓ In Lernportionen einteilen

Gut organisiert ist halb gewonnen



Die drei ???

1. Was muss ich erledigen?

- ✓ Arbeitsauftrag, Lernziele

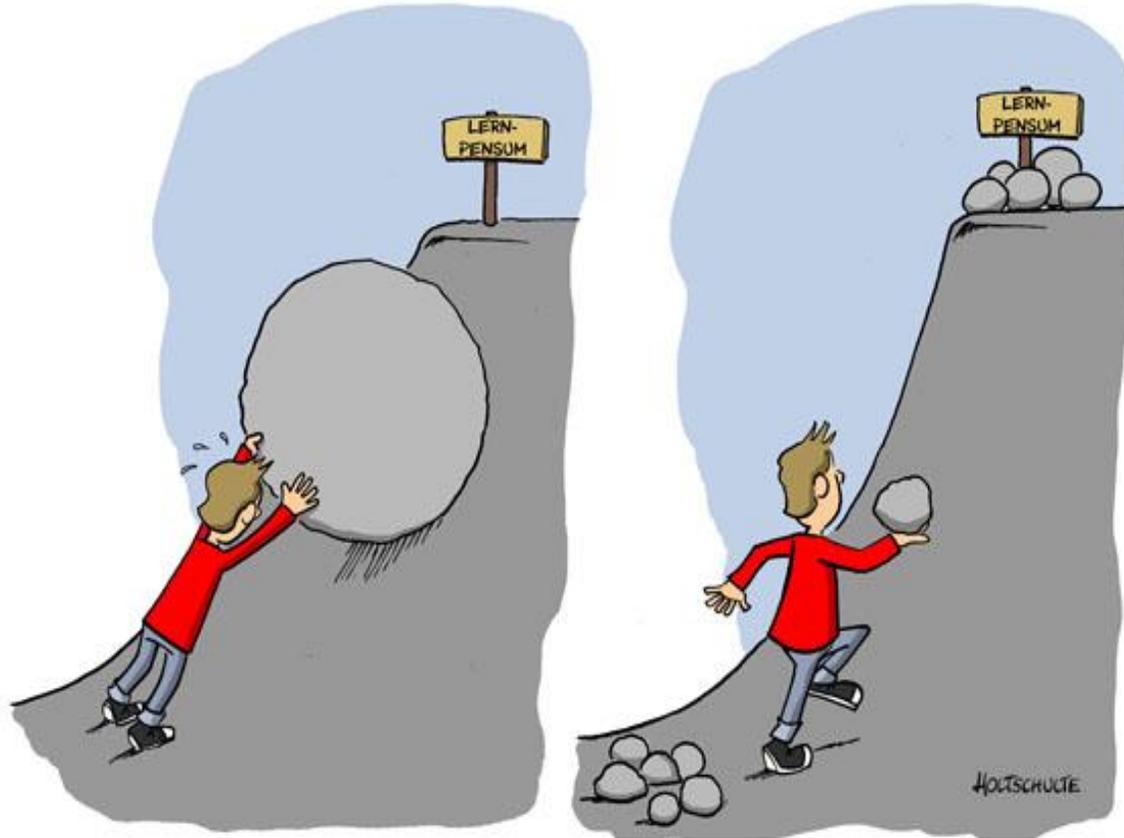
2. Habe ich das Material?

- ✓ Arbeitsheft, Zirkel, Gummi,...?

3. Wie teile ich den Lernstoff auf?

- ✓ Zeitrahmen definieren
- ✓ In Lernportionen einteilen

Grundbedürfnis Kompetenz: Lernstrategien



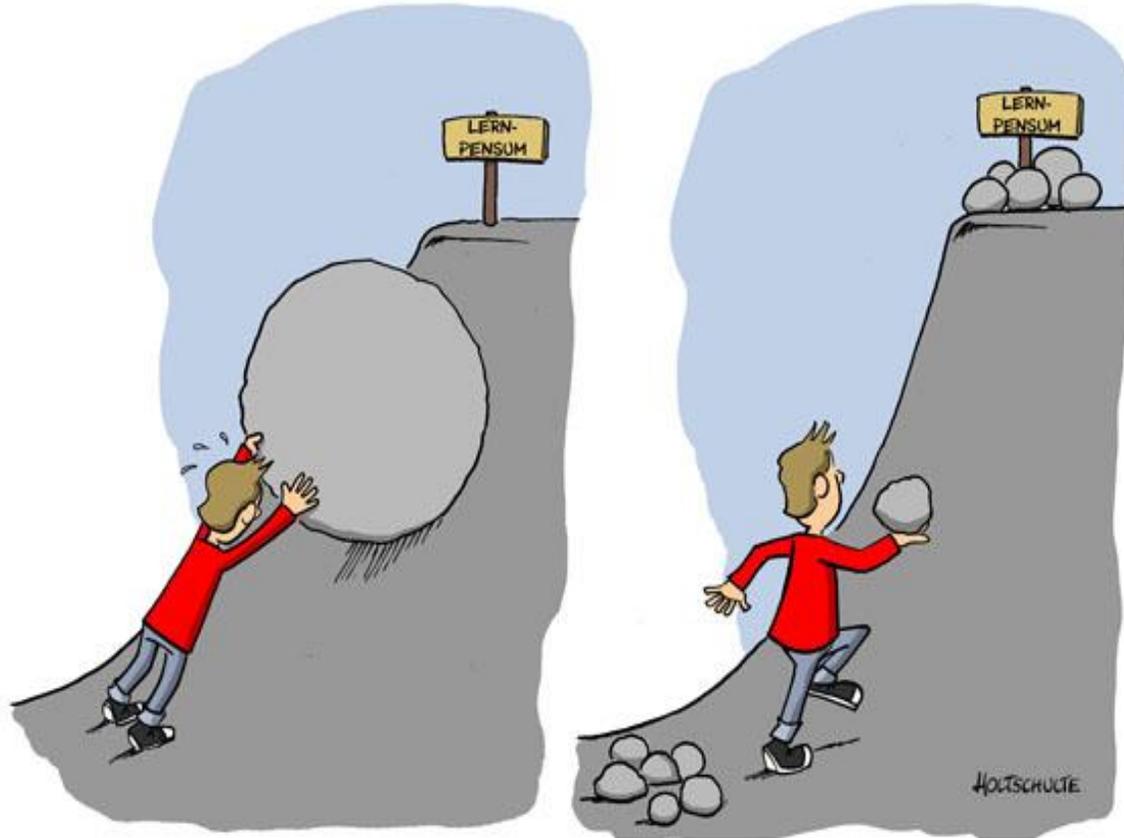
Wenn das Gehirn reden könnte:
«Ich mag **kleine Lernportionen.**»
(Weniger ist mehr)

«Ich liebe **Wiederholungen.**»

«Ich lerne einfacher wenn ich neue Inhalte mit Bildern und Wörtern verknüpfe». (**Assoziationen**)

«Sei **positiv**, dann bin ich offen zum Aufnehmen».

Grundbedürfnis Kompetenz: Lernstrategien



Wenn das Gehirn reden könnte:

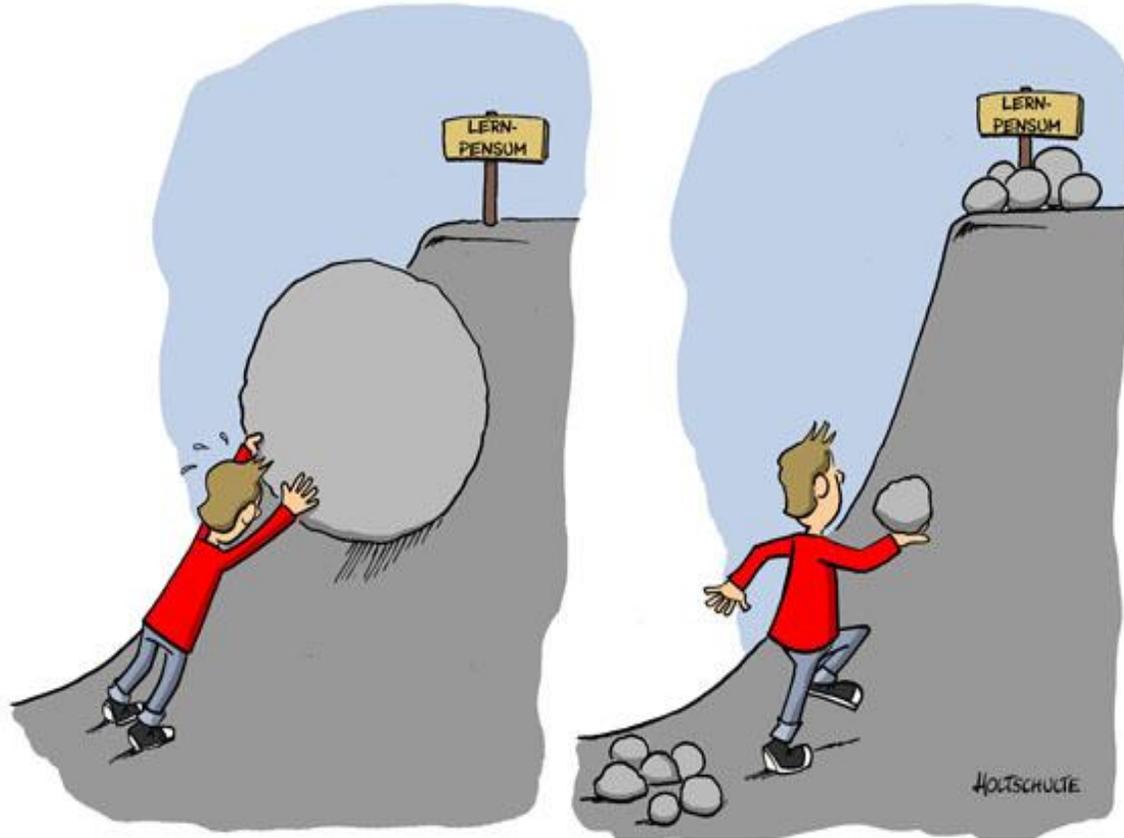
«Ich mag **kleine Lernportionen.**»
(Weniger ist mehr)

«Ich liebe **Wiederholungen.**»

«Ich lerne einfacher wenn ich neue Inhalte mit Bildern und Wörtern verknüpfe». (**Assoziationen**)

«Sei **positiv**, dann bin ich offen zum Aufnehmen.»

Grundbedürfnis Kompetenz: Lernstrategien



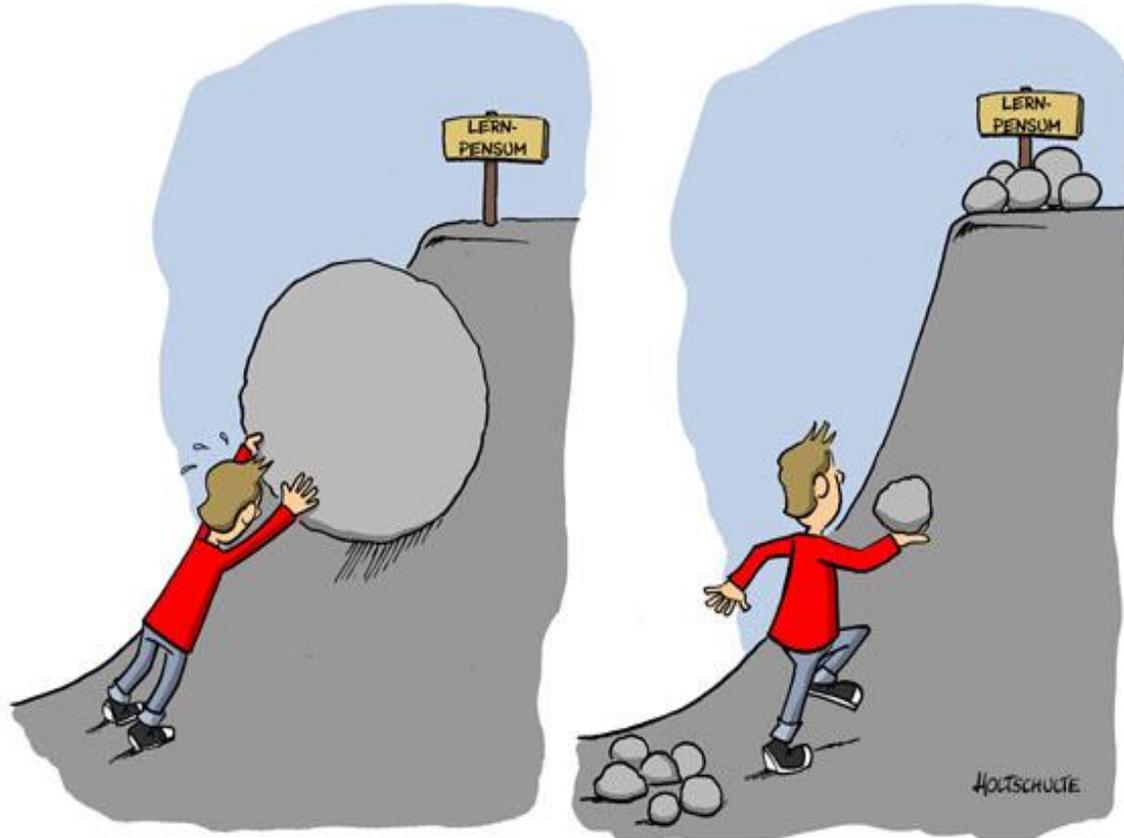
Wenn das Gehirn reden könnte:
«Ich mag **kleine Lernportionen.**»
(Weniger ist mehr)

«Ich liebe **Wiederholungen.**»

«Ich lerne einfacher wenn ich neue Inhalte mit Bildern und Wörtern verknüpfe». (**Assoziationen**)

«Sei **positiv**, dann bin ich offen zum Aufnehmen».

Grundbedürfnis Kompetenz: Lernstrategien



Wenn das Gehirn reden könnte:

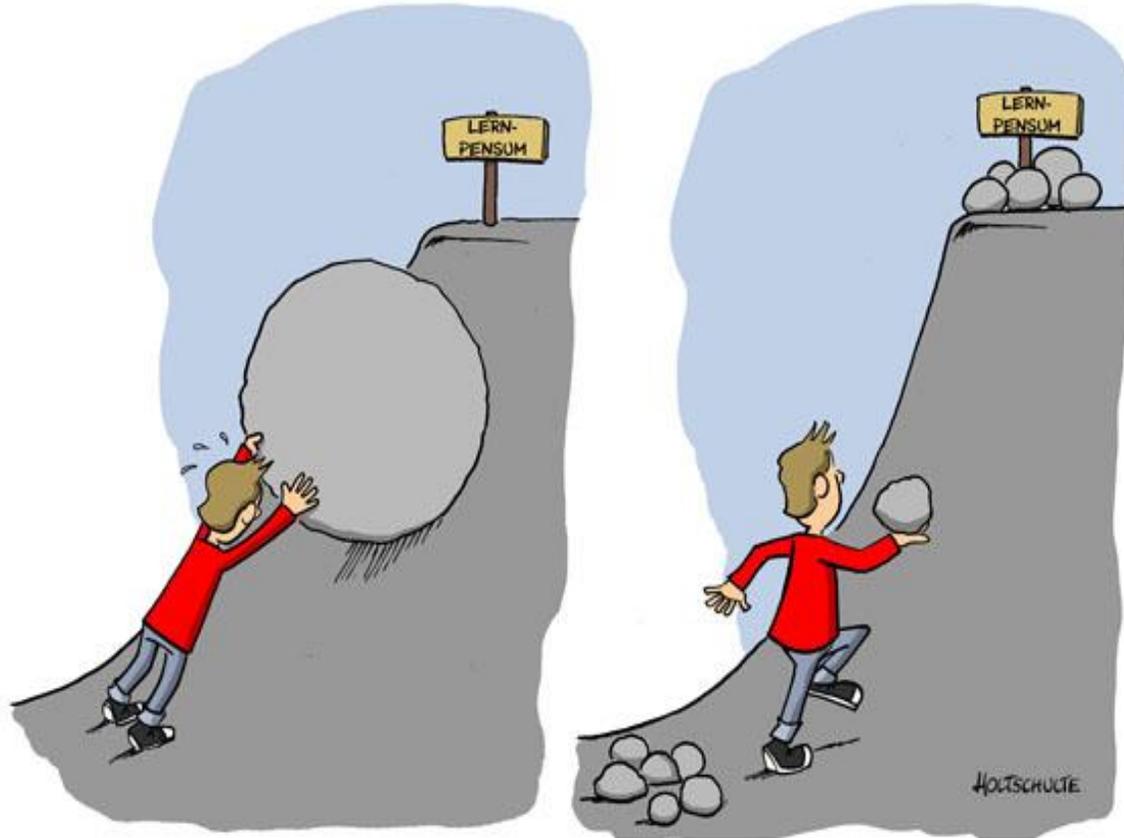
«Ich mag **kleine Lernportionen.**»
(Weniger ist mehr)

«Ich liebe **Wiederholungen.**»

«Ich lerne einfacher wenn ich neue Inhalte mit Bildern und Wörtern verknüpfe». (**Assoziationen**)

«Sei **positiv**, dann bin ich offen zum Aufnehmen.»

Grundbedürfnis Kompetenz: Lernstrategien



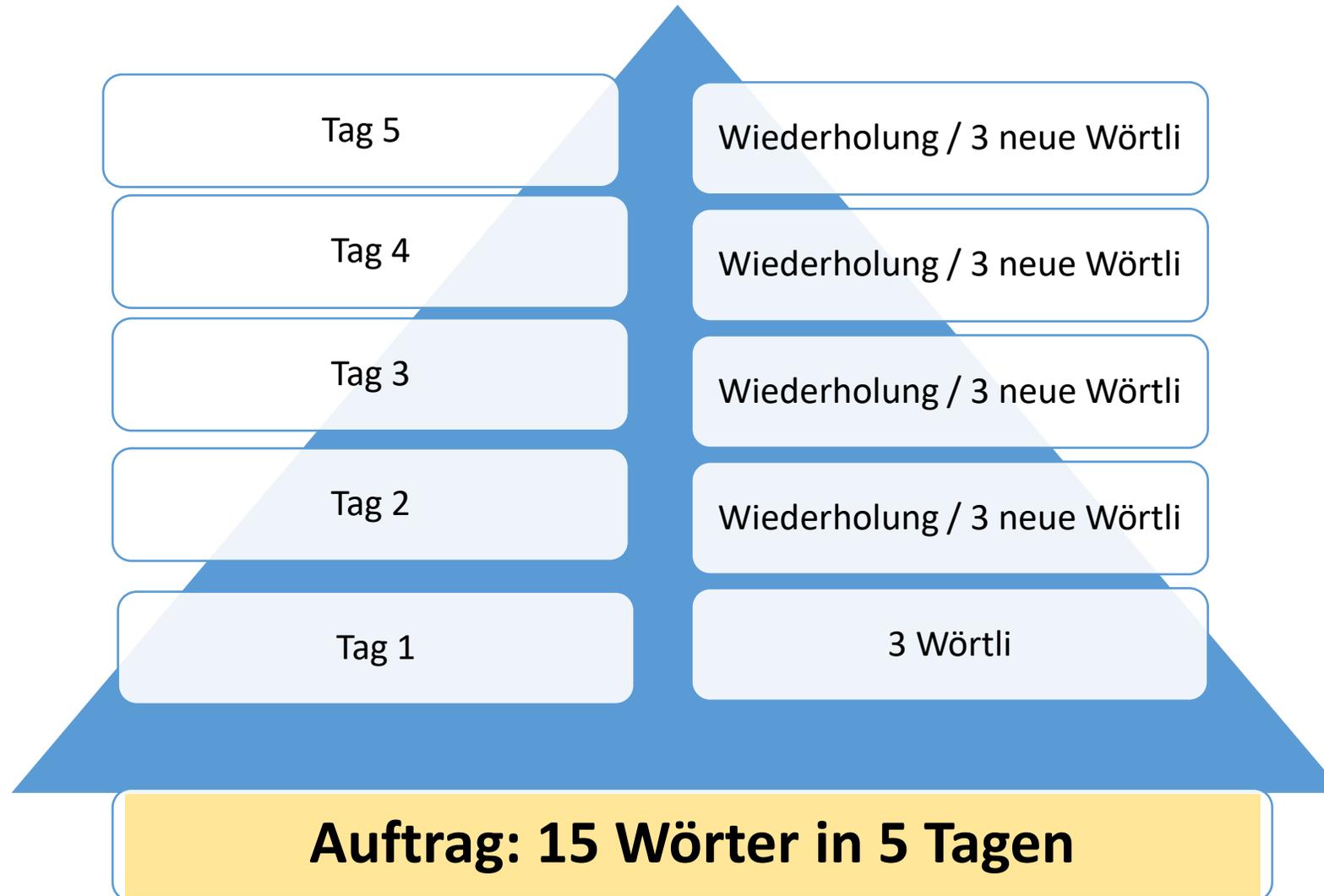
Wenn das Gehirn reden könnte:
«Ich mag **kleine Lernportionen.**»
(Weniger ist mehr)

«Ich liebe **Wiederholungen.**»

«Ich lerne einfacher wenn ich neue Inhalte mit Bildern und Wörtern verknüpfe». (**Assoziationen**)

«Sei **positiv**, dann bin ich offen zum Aufnehmen».

Kleine Lernportionen & Wiederholungen



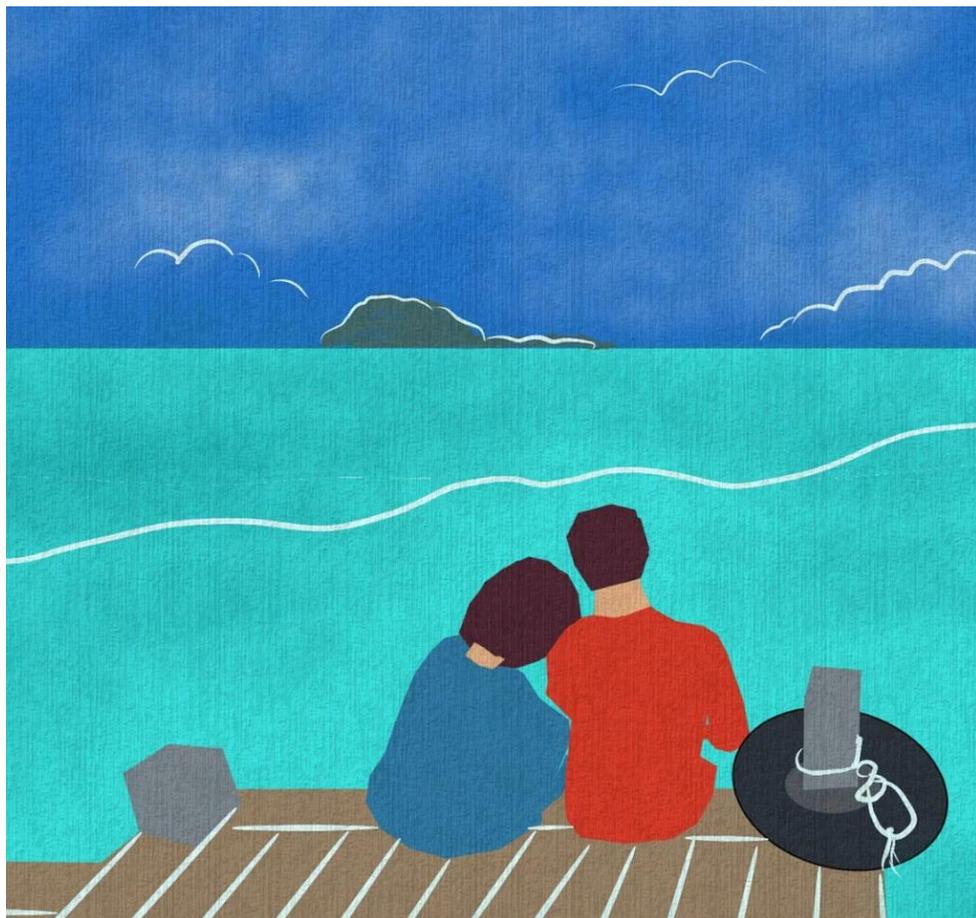
Lernen mit Assoziationen



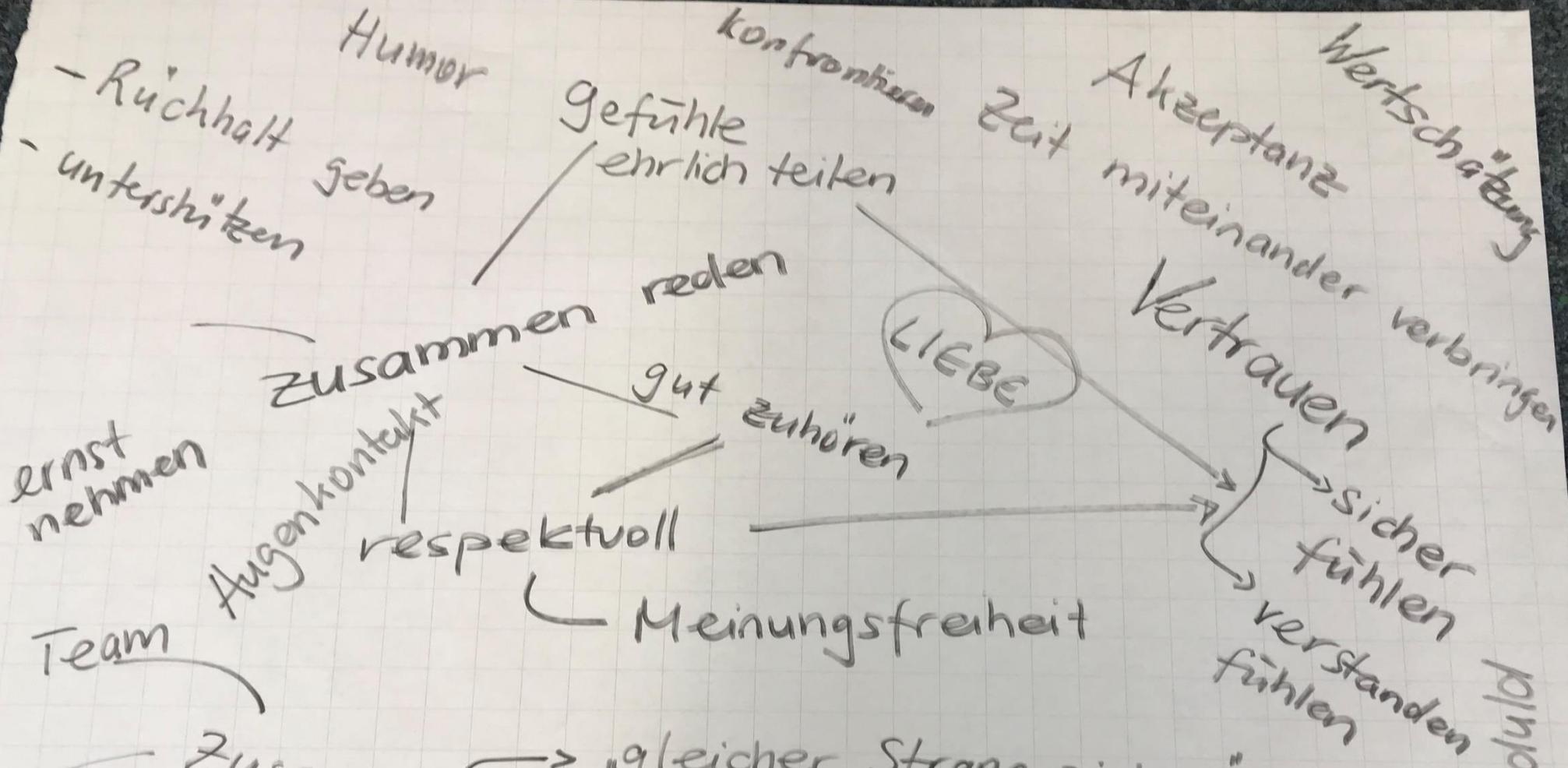
Beispiele

- 5-Minuten-Strategie
- Eselsbrücken
- Detektivstrategie

Austausch zu zweit



Woran erkennen Sie eine starke Beziehung?



helfen — Zusammenhalt —> "gleicher Strang ziehen"
 —> Konsens / Lösungsorientiert
 ohne Worte sich verstehen

Grundbedürfnis: Bindung



Beziehung ist das Epizentrum
der Lernmotivation!

Gefühle ernst nehmen

- Bedingungslose Akzeptanz bei Gefühlen wie Angst, Wut, Frust, Trauer, etc. = «Ich sehe dich, ich höre dich!»

Auf Augenhöhe begegnen

- von sich erzählen
- Interessiert nachfragen und zuhören (statt kommentieren)
- Ich-Botschaften
- Lösungen gemeinsam suchen
- Kind als Lernexperte (mehr fragen statt antworten)

Wertschätzung statt häufige Kritik
(Regel: «3 zu 1»)

Erwartungen/Grenzen schaffen
Orientierung

Grundbedürfnis: Bindung



Beziehung ist das Epizentrum
der Lernmotivation!

Gefühle ernst nehmen

- Bedingungslose Akzeptanz bei Gefühlen wie Angst, Wut, Frust, Trauer, etc. = «Ich sehe dich, ich höre dich!»

Auf Augenhöhe begegnen

- von sich erzählen
- Interessiert nachfragen und zuhören (statt kommentieren)
- Ich-Botschaften
- Lösungen gemeinsam suchen
- Kind als Lernexperte (mehr fragen statt antworten)

Anerkennung statt häufige Kritik (Regel: «3 zu 1»)

Erwartungen/Grenzen schaffen Orientierung

Grundbedürfnis: Bindung



Beziehung ist das Epizentrum
der Lernmotivation!

Gefühle ernst nehmen

- Bedingungslose Akzeptanz bei Gefühlen wie Angst, Wut, Frust, Trauer, etc. = «Ich sehe dich, ich höre dich!»

Auf Augenhöhe begegnen

- von sich erzählen
- Interessiert nachfragen und zuhören (statt kommentieren)
- Ich-Botschaften
- Lösungen gemeinsam suchen
- Kind als Lernexperte (mehr fragen statt antworten)

Anerkennung statt häufige Kritik (Regel: «3 zu 1»)

Erwartungen/Grenzen schaffen Orientierung

Grundbedürfnis: Bindung



Beziehung ist das Epizentrum
der Lernmotivation!

Gefühle ernst nehmen

- Bedingungslose Akzeptanz bei Gefühlen wie Angst, Wut, Frust, Trauer, etc. = «Ich sehe dich, ich höre dich!»

Auf Augenhöhe begegnen

- von sich erzählen
- Interessiert nachfragen und zuhören (statt kommentieren)
- Ich-Botschaften
- Lösungen gemeinsam suchen
- Kind als Lernexperte (mehr fragen statt antworten)

Anerkennung statt häufige Kritik (Regel: «3 zu 1»)

Erwartungen/Grenzen schaffen
Orientierung

Grundbedürfnis: Bindung



Beziehung ist das Epizentrum
der Lernmotivation!

Gefühle ernst nehmen

- Bedingungslose Akzeptanz bei Gefühlen wie Angst, Wut, Frust, Trauer, etc. = «Ich sehe dich, ich höre dich!»

Auf Augenhöhe begegnen

- von sich erzählen
- Interessiert nachfragen und zuhören (statt kommentieren)
- Ich-Botschaften
- Lösungen gemeinsam suchen
- Kind als Lernexperte (mehr fragen statt antworten)

Anerkennung statt häufige Kritik (Regel: «3 zu 1»)

Erwartungen/Grenzen schaffen Orientierung

Fokus der Eltern



Fokus auf das Positive



Grundbedürfnis: Soziale Anerkennung



Im Fokus:

Stärken statt Defizite

Bemühung statt Leistung

Persönliche Fortschritte statt
Normvergleich

Ermutigen (loben) statt kritisieren

Grundbedürfnis: Soziale Anerkennung



Im Fokus:

Stärken statt Defizite

Bemühung statt Leistung

Persönliche Fortschritte statt
Normvergleich

Ermutigen (loben) statt kritisieren

Grundbedürfnis: Soziale Anerkennung



Im Fokus:

Stärken statt Defizite

Bemühung statt Leistung

Persönliche Fortschritte statt
Normvergleich

Ermutigen (loben) statt kritisieren

Grundbedürfnis: Soziale Anerkennung



Im Fokus:

Stärken statt Defizite

Bemühung statt Leistung

Persönliche Fortschritte statt
Normvergleich

Ermutigen (loben) statt kritisieren

Kleine Übung – Grosse Wirkung

Schule

Soziales

Charaktereigenschaften

Künstlerisches/Kreatives

Sport und Bewegung

Sprache



«Mein Kind macht gerne ...»

«Mein Kind ist darin talentiert ...»

Austausch ohne «Wenn und Aber»



Erzählen Sie Ihrem Gegenüber, was Sie an Ihrem Kind schätzen, welche positiven Eigenschaften und Stärken, Interessen und Talente es hat.

Grundbedürfnis Lustgewinn



- Positives Lerngefühl durch: **Beziehung** und **Anerkennung** und durch **Erfolg**.
- Positives Lerngefühl durch **Selbstregulierung**:
 - ✓ Lernmotivation
 - ✓ Konzentration/ dran bleiben (Ausdauer)
 - ✓ Ängste (Druck, Prüfungen, Vorträge)
- **Grenzen/Erwartungen** schafft Orientierung

Beispiel Strategien für Selbstregulierung

Aufmerksamkeit lenken über Gedanken



Situation	Gedanken	Gefühle/Verhalten
Mein Kind hat keine Lust auf Lesen.	«Das Nachbarskind liest gern, warum meines nicht? Nur wer gut lesen kann, hat Erfolg im Leben.!»	Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, Enttäuschung, Wut, Ohnmacht.

Aufmerksamkeit umlenken

Situation	Gedanken	Gefühle/Verhalten
<p data-bbox="157 486 817 639">Mein Kind hat keine Lust auf Lesen.</p>  <p data-bbox="244 782 504 876">Wie fühle ich mich? Was denke ich? Was mache ich?</p>	<p data-bbox="899 501 978 539">« »</p>	<p data-bbox="1592 486 2053 908">Zuversicht, Optimismus, Erleichterung, Akzeptanz, Gelassenheit.</p> <p data-bbox="1600 976 1663 1001">...</p> <p data-bbox="1600 1062 1663 1086">...</p>

Strategien für die Selbstregulierung



Aufmerksamkeit lenken über Bilder

Innerer Anker:

- ✓ Krafttier, Vorbild, Vergangenheits- und Zukunftsperspektiven (Inneres Team)
- ✓ Visualisierung (Mentaltraining)

Strategien für die Selbstregulierung



Aufmerksamkeit lenken über den Körper

- ✓ Atem- und Entspannungsübungen
- ✓ Body-Scan / Achtsamkeitsübungen
- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Yoga
- ✓ ...

Grenzen und Erwartungen

„Viele Eltern sind nicht daran interessiert, wie ihre Kinder wirklich denken und fühlen. Sie interessieren sich mehr dafür, wie Kinder zu denken und zu fühlen haben.“
(Jesper Juul 1948-2019, Familientherapeut)

«**Meine Grenze ist dein Halt.**»
(Nora Imlau, 1983, Journalistin)

„**Erziehung** ist Beispiel und Liebe, sonst nichts.
(F. Fröbel 1782-1852, Pädagoge)

«Es geht darum, den Kindern klar zu machen, dass sie selbst für ihr Leben und ihr Verhalten verantwortlich sind, was nicht heisst, dass sie die Verantwortung auch immer übernehmen können. Deshalb ist es für die Eltern ein ständiges Abwägen zwischen Überforderung und Bevormundung.»
(Remo Largo 1943-2020, Kinderarzt)

Vielen Dank!



Angebote der ElternLehre

- 26.10.24 Tageskurs ElternLehre® Schulkind
- 02.11.24 Tageskurs ElternLehre® Pubertät
- 16.11.24 Tageskurs ElternLehre® Kleinkind
- Einzelberatungen
- ElternKind-Cafés
- Büechli & Co. fürs Kleinkind
- Newsletter, Facebook, Instagram



Literatur und Quellen

Literatur:

- Disziplin ohne Drama. Achtsame Kommunikation mit Kindern, Daniel Siegel
- Mit Kindern lernen, Konkrete Strategien für Eltern, Fabian Grolimund
- Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS. Der praktische Ratgeber für Eltern, Fabian Grolimund/Stefanie Ritzler
- Clever lernen, Fabian Grolimund/Stefanie Ritzler
- Auf den Schultern des Windes schaukeln, Trance-Geschichten, Daniel Wilk
- Hirnforschung und Erziehung. Eine pädagogische Auseinandersetzung mit neurologischen Erkenntnissen, Otto Speck

Weitere Quellen:

mit-kindern-lernen.ch/

momento.swiss/momento/familie

lernavanti.ch/lernavanti-home