

Jugenderholung in Coronazeiten 8 „Motivieren – leichter gesagt als getan!“



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Und dann kommt noch die schwierige Aufgabe hinzu, für das eigene Kind Ersatzlehrer*in zu sein, was mal besser, mal schlechter und manchmal auch gar nicht gelingt. Was tun?

Wie motiviere ich mein Kind in der Homeschool?



Wer kennt das nicht:

Das Kind hat eine Menge Schulaufgaben von der Lehrerin oder dem Lehrer bekommen, die Arbeitshefte stapeln sich in einer Ecke des Kinderzimmers und müssen Ende der Woche erledigt sein. Es wird erwartet, dass der Stundenplan der Schule auch zu Hause eingehalten wird.

Nun gilt es, den Nachwuchs zu motivieren, sie oder ihn dazu zu bringen, mit möglichst viel Eifer, Lernfreude und Durchhaltevermögen den Papier- und Aufgabenstapel abzuarbeiten. Nur: von alleine passiert gar nichts! Die Motivation ist im Keller, die Begeisterung für den Schulstoff hält

sich in Grenzen und ewig lockt ein Spielzeug, ein Spiel auf dem Handy oder eine Aktivität, die viel dringlicher ist und unbedingt vorher erledigt werden muss!

Motivieren – wie geht das?

Ein schlauer Mensch (Erich Fromm) hat einmal gesagt: „Man liebt das, wofür man sich müht, und man müht sich für das, was man liebt.“

Wenn wir diese Worte auf das Lernen übertragen, kann man sagen: nichts lernt sich besser, als das, was man spannend findet und aus eigenem Antrieb lernen möchte – und nicht etwa, weil ein Erwachsener dies von uns erwartet!

Leichter gesagt als getan, denn die Schulaufgaben müssen ja trotzdem gemacht werden. Aber: Wir Eltern sind ja keine Lehrer*innen und das Kinderzimmer kein Klassenraum. Genau hierin können wir aber auch eine gute Gelegenheit sehen, Schule so zu gestalten, dass sie den Bedürfnissen der Kinder gerechter wird und ihnen mehr Spielraum und auch eigenständiges Lernen ermöglicht.

Bauen Sie also keinen Druck auf, sondern unterstützen Sie die Motivation Ihres Kindes. Sich für Aufgaben zu motivieren kann trainiert werden. Denn: Motivation ist ein individueller, veränderbar innerer Prozess. Oft weiß man selbst nicht, was einen motiviert.

Welche Arten von Motivation gibt es?

- **Die innere Motivation:**
Die Motivation kommt aus einem selbst heraus. Ein äußerer Anstoß wie eine Belohnung ist dann nicht notwendig:
„Ich mache meine Aufgabe, weil sie mir **Spaß** macht, weil ich mich selbst dafür **interessiere** oder weil sie mir **wichtig** ist.“
- **Die äußere Motivation:**
Diese Art der Motivation beruht auf Anreizen von außen:
„Ich mache meine Aufgabe, weil ich mir **Vorteile**, **Anerkennung** oder eine **Belohnung** verspreche.“



Die Motive für eine Motivation können unterschiedlich sein:

- **Primäre Motive** sind z.B. physiologische Bedürfnisse wie Hunger, Schlaf, Bewegung. Diese Bedürfnisse müssen bei Ihrem Kind erfüllt sein, bevor es bereit für andere Aufgaben ist.
- **Sekundäre Motive** erfüllen spezielle Vorlieben, die durch persönliche Erfahrungen entwickelt werden. Hier gilt es, für das Kind ggf. neue, positive Erfahrungen zu schaffen, damit Ihr Kind lernt, auch bei unbeliebten Aufgaben Spaß haben zu können.
„Ich handle, um andere oder mich von meiner Leistung zu überzeugen.“,
„Ich handle um mitbestimmen zu können.“,
„Ich handle, um mit anderen zusammen zu sein.“,
„Ich handle, um Spaß zu haben.“

Wie können Sie den Kindern die Erledigung der Schulaufgaben leichter machen können?

- Anregungen, um die innere Motivation zu stärken:
 - ⇒ **Relevanz aufzeigen:** Erklären Sie Ihrem Kind, warum welche Aufgaben zu erfüllen sind, damit es selbst für wichtig hält.
 - ⇒ **Konzentrationslöcher zulassen:** Haben Sie den Mut, sich von dem Aufgabenplan zwischendurch zu lösen oder spielerisch mit ihm umzugehen. Wenn zwischendurch mal ein Bild gemalt werden will, lassen Sie Ihr Kind malen! Oder auch mal in Youtube surfen...Auch wenn es ein passendes Kapitel in einem Kinderbuch oder im Internet gibt, darf auch mal hierin gelesen werden.
 - ⇒ **Selbstbestimmung:** Lassen Sie Ihr Kind möglichst selber die Themen und Aufgaben auswählen, mit denen es anfangen möchte und welches ihr*ihm am interessantesten erscheinen.
 - ⇒ **Abwechslung anbieten:** Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Spiel, Freizeit und Schulaufgaben zu vermischen bzw. miteinander zu verbinden oder Aufgaben so abzuändern, dass sie spannender und zu „eigenen“ Themen werden: in Mathe etwa kann mit allem multipliziert, addiert und subtrahiert werden, was sich im Haushalt anfindet, z.B. mit Obst und Gemüse aus dem Kühlschrank, dass man im Kaufmannsladen einkauft, Wechselgeld herausgibt etc.
 - ⇒ **Interesse wecken:** Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, die Schulaufgaben mit Leben zu füllen und hieraus kleine Projekte zu gestalten (um bei obigem Beispiel zu bleiben, z.B. durch einen eigenen Verkaufsstand mit Preisschildern etc.) und lassen Sie es selber überlegen, was es auf einem Markt anderen Menschen anbieten möchte.
 - ⇒ **Verantwortung übertragen:** Geben Sie ihr*ihm dabei möglichst viel Verantwortung für das Gelingen des Vorhabens, z.B. durch die Rolle als Standbetreuer oder als Besucher und Käufer.

Die Möglichkeit, das Angebot täglich frei wählen und selbst mit Inhalt füllen zu dürfen, motiviert die Kinder und Jugendlichen und gibt ihnen mehr Schwung und Motivation für selbstständiges Lernen. Ein Gefühl, was der*dem Einen oder Anderen vielleicht in der Schule verloren gegangen ist.

- **Anregungen für äußere Motivation:**

⇒ **Anerkennung:** Loben Sie Ihr Kind für das Erfüllen der Aufgaben. Oft hilft auch, kleine Ziele mit Teilaufgaben festzulegen, damit Ihr Kind schon nach kurzer Zeit Aufgaben erfüllt hat und ein Erfolgserlebnis hat. Denkbar ist eine To Do Liste, die am Kühlschrank hängt und auf der abgehakt werden kann, was erledigt wurde. Oder eine Liste auf der alle im Haushalt eintragen, was sie heute schon erledigt haben.

⇒ **Gemeinschaft:** Unterstützen Sie Ihr Kind dadurch, dass Sie zur selben Zeit unangenehme Aufgaben erfüllen. Gemeinsam produktiv zu sein ist oft leichter. Dadurch hat Ihr Kind auch



nicht das Gefühl etwas zu verpassen. z.B. ein gemeinsamer Start um 9.00 Uhr, einer gemeinsamen Pause um 9.30 Uhr und ein gemeinsames Ende um 10.00 Uhr.

⇒ **Vorbild sein & Begeisterung vorleben:**

Wie gehen Sie an unangenehme Aufgaben heran? Versuchen Sie Ihrem Kind ein Vorbild zu sein und schieben Sie Aufgaben nicht auf.

⇒ **Spaß:** Schaffen Sie für Abwechslung.

Nach 30 Minuten Arbeit wird eine kurze Lockerungsübung zum Lieblingslied gemacht. Im Anschluss geht es wieder an den Schreibtisch.

⇒ **Belohnung:** Stellen Sie Ihrem Kind eine gemeinsame Aktivität in Aussicht. z.B. ein gemeinsames

Spiel nachdem es 30 Minuten gearbeitet hat. Oder Sie bereiten Ihrem Kind einen tollen Snack für die Pause vor, z.B. schön aufgeschnittenes Obst und Gemüse mit einem Butterbrot.

Wichtig ist, dass Ihr Kind anfängt. Auch wenn dies bedeutet, dass erst einmal ein Bild gemalt wird.

Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

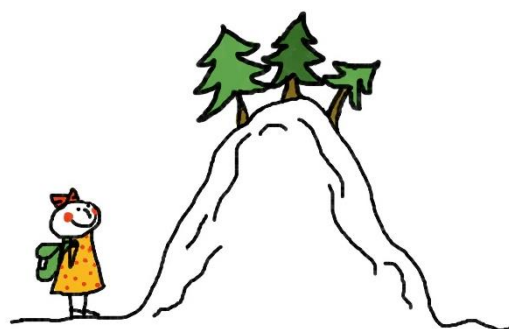
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Kartoffelraupen:** <https://www.tollabea.de/kartoffelraupen/>
- **Bruschetta:** 2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 3 Zweige Basilikum, Salz & Pfeffer, 2 Scheiben Brot. Schneide die Tomaten in kleine Würfel und gib sie mit dem Öl in eine kleine Schale. Zupfe den Basilikum klein und gib ihn zu den Tomaten. Schmecke das Ganze mit Salz und Pfeffer ab. Die beiden Scheiben Brot röstest du in der Pfanne (alternativ im Toaster). Reibe das Brot mit dem Knoblauch, den du in der Mitte halbierst, ein und belege es mit der Tomatenmischung.

Bewegung

- **Draußen: Schrei-Wettrennen**
Wettlauf der anderen Art: Ziel ist es, eine möglichst lange Strecke zurückzulegen.
Bedingung: Du darfst nur so lange laufen, wie du mit einem Atemzug laut schreien kannst.
Entweder trittst du gegen eine andere Person an, oder du markierst dein Ergebnis und versuchst dich selbst zu schlagen.
- **Drinnen: Zirkusvorstellung**
Studiere verschiedene Nummern ein: verkleide dich als Tiger und springe durch einen Ring, schminke dich als Clown und erzähl Witze, zaubere etwas vor, zeige eine Acrobatic-Übung, balanciere über einem Seil. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Für den Kopf

- **Kinderrechte-Rätsel:**
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDXrSoEerPPVSiOLxrtWRg5W8PW0pyRCs>
- **Kennt ihr Stadt, Land Fluss?** Nimm dir ein Blatt Papier und teile es in 6 Spalten ein. Jede Spalte bekommt eine Überschrift, z.B. Stadt, Land, Fluss, Tier, Essen, Spiel, ... Wenn du mit anderen zusammen spielst, geht eine Person das Alphabet durch. Eine andere Person sagt "Stopp". Nun wird die Tabelle mit dem Buchstaben ausgefüllt, bei dem die Person, die das Alphabet abzählt, gerade ist. Alternativ könnt ihr der Reihe nach die Tabelle ausfüllen: erst A, dann B, usw. Wer alle Spalten ausgefüllt hat, stoppt die Runde. Wer als einzige Person einen Begriff in einer Spalte hat, bekommt 20 Punkte. Hat niemand anderes den gleichen Begriff gibt es 10 Punkte. Für gleiche Begriffe gibt es 5 Punkte.
Beispiel: Zola hat bei A stehen: Augsburg (10 Punkte, da Akgün Aachen geschrieben hat), Albanien (10 Punkte, da Akgün Argentinien geschrieben hat), Amazonas (5 Punkte, da Akgün auch Amazonas geschrieben hat), Ara (10 Punkte, da Akgün Affe geschrieben hat), Apfel (5 Punkte, da auch Akgün Apfel geschrieben hat), Abschlagen (20 Punkte, da Akgün nichts geschrieben hat für Spiele). Demnach hat Zola 60 Punkte in der ersten Runde gemacht, Akgün 40 Punkte.





Basteln und Kreatives

- **Teelichter:** Hier findet ihr 4 Anleitungen um wunderschöne Teelichter für gemütliche Stunden zu basteln: <https://www.talu.de/teelichthalter-aus-papier-basteln/>
- **Knetseife:** 1 EL flüssige Seife, 1 EL Speiseöl, 2 EL Speisestärke, Lebensmittelfarbe in einer Schüssel mit einem Löffel verrühren. <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>
- **Eine Karottenflöte?** Noch nie gehört? Dann probiert es doch einfach aus und schnitzt eine Karottenflöte: <https://www.geo.de/geolino/basteln/1081-rtkl-basteln-karottenfloete>

Träume/Ruhe/Entspannen

- **Entspannen mit Grimassen:** Halte deine Hände vor's Gesicht und schließe die Augen. Atme tief ein, so dass der Bauch sich hebt. Halte die Lust an und atme langsam aus. Nach ein paar tiefen Atemzügen beginnst du Grimassen im Gesicht zu ziehen. Danach ist dein Gesicht und oft auch der ganze Körper gelockert.

