

Seminar – Umgang mit Schuldruck (Prüfungsangst, Prüfungsorganisation, Selbstkonzept)

HILFE – ich habe Angst zu versagen!

Wie lerne ich denn richtig??

An unserer Schule gab es zwei Nachmittage, an denen Schüler und Schülerinnen Gelegenheit hatten, sich u.a. mit dem Lernen auseinanderzusetzen.

Zusammen mit den beiden Beratungslehrerinnen Frau Deconinck und Frau Deichmann machten sie sich auf den Weg herauszufinden, woran es liegen könnte, wenn's mit dem Lernerfolg trotz intensiven Lernens nicht so richtig klappt.

Dabei wurden zuerst die Erwartungen und Hoffnungen an den Seminar-Nachmittag geäußert, bevor die Schüler und Schülerinnen erfuhren, dass viele kleine Bausteine am erfolgreichen Lernen beteiligt sind: nicht nur Lehrer, sondern auch Freunde, Eltern, die Klassenkameraden, der individuelle Lerntyp, das eigene Selbstbild und die eigene Einstellung und Arbeitshaltung zum Lernen.

Anschließend hatten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Gelegenheit, sich untereinander über Probleme und Erfahrungen mit dem Lernen auszutauschen. An verschiedenen Stationen gab es Info-Material zu den Themen, die eng mit dem Vorbereiten auf Prüfungen und Klassenarbeiten zusammenhängen: Angst vor dem Versagen, zu viel und zu langes Üben, zu wenig Struktur in der eigenen Vorbereitung, keine Disziplin oder falsche Methoden zum Einprägen des Lernstoffs. Die beiden Beratungslehrerinnen standen für Fragen und Hilfe zur Verfügung und gaben gern Auskunft über Tipps und Tricks (zum Lernen).

Am Ende des Nachmittags- nach einer Entspannungsübung- bekamen alle „Lernwilligen“ Material mit nach Hause, um sich alles in Ruhe durchlesen zu können. Außerdem erhielt jeder eine Literaturliste mit Titeln zum Thema, die man in der Schulbibliothek ausleihen kann. Derart gewappnet können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nun gelassener den kommenden Prüfungen entgegensehen!