

Tipps für Nachhilfe LK 13 Deutsch gesucht

Beitrag von „wolkenstein“ vom 5. März 2004 10:11

Hört sich eher nach autogenem Training als nach Nachhilfe an... will sagen, was sie zu brauchen scheint, sind Stressbewältigungsmethoden. Eine kurze Sammlung:

1. An Entspannungstechniken heranführen - findest du jede Menge zu im Netz, wichtig ist, ein Entspannungsritual einzuschleifen. Du kannst z. B. damit anfangen, dass sie auf einer Matte liegt, Musik läuft, du führst sie durch die Entspannungsübung (gut funktioniert: zuerst Atemrhythmus regeln (auf 5 einatmen - 3 halten - auf 8 ausatmen). Dann Körperteil für Körperteil anspannen - halten - loslassen, also Füße - Unterschenken - Oberschenkel usw bis rauf zum Kopf. Dann ganz anspannen - halten - loslassen. Beim nächsten Mal läuft wieder die Musik, aber sie macht das Ganze im Sitzen. Beim nächsten Mal reduzierst du auf Sitzen - Musik - Atem - einmal ganz anspannen - entspannen. Dann auf sitzen - Musik - Atem. Dann auf Sitzen - Atem (sie soll sich die Musik vorstellen, nimm immer die gleiche Musik, etwas, das ihr gefällt, aber sehr ruhig ist). Sie soll das auch zuhause zwischendurch üben, mit ein bisschen Glück "verankert" sich das Entspannungsgefühl und sie kann es während der Klausur wieder hervorrufen, aber das geht nicht von heut auf morgen.
2. Schrittweise an Prüfungssituationen heranführen. Dazu sollte die Lehrerin dir Aufgabenstellungen geben, die denen der Klausur ähnlich sind. Die erste entspannt gemeinsam erarbeiten, dabei Strategien entwickeln (Grundfragen zum Abhaken, Gliederung schreiben, Rückführung auf Kernthese, Umkontextualisierung/imaginärer Addressat ("Wie würdest du das denn deiner Oma erklären") usw. Dann dich mit jeder Aufgabe mehr zurückziehen, bis sie eine Aufgabe unter "Quasi-Klausurbedingungen" schreibt. Immer wieder auf Strategien hinweisen ("Wenn du einen Blackout hast, erst mal Entspannungstechnik anwenden/ Grundfragen durchgehen", "bei Angst vor dem weißen Blatt erst mal das "automatische" (Einleitungssatz etc.) hinschreiben" usw.).
3. Ursachenforschung: Hat sie einen Grund dafür, Angst vor schlechter Leistung zu haben - Druck von zuhause, überhöhter Leistungsanspruch etc? Dann auch an die Ursachen herangehen.

Soviel aus dem Blauen heraus. Viel Glück!

w.