

Weitere Beratungsstellen, Literatur, Links etc.

Informationen zu verschiedenen Themen unter:

www.sz.ch/schulpsychologie --> [Publikationen:](#)

- Infolyer „Richtig loben“
- Infolyer „Gestaltung der Hausaufgabensituation“

Viele konkrete Lern- und Motivationstipps unter:

www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/motivation

www.erfolginderschule.ch

Frick Jürg (2007): Die Kraft der Ermutigung

Grolimund Fabian (2016): Mit Kindern lernen

Keller Gustav (2003): Ich will nicht lernen! Motivationsförderung in Elternhaus und Schule.

Bildungsdepartement

Amt für Volksschulen und Sport

Abteilung Schulpsychologie



Motivation



Beratungsdienste der Abteilung Schulpsychologie (ASP):

Beratungsdienst Schwyz: 041 819 19 55
Beratungsdienst Pfäffikon: 041 819 84 30

Link im Internet: www.sz.ch/schulpsychologie

© Abteilung Schulpsychologie (ASP), 2017

«Der Geist ist kein Schiff, das man beladen kann,
sondern ein Feuer, das man entfachen muss.

Plutarch (griech. Historiker)

Was ist das, Motivation?

Motivation – ein Begriff, den wir alle kennen. Motivation ist unsere tägliche Bereitschaft, ein kleines oder grosses Ziel einigermaßen hartnäckig zu verfolgen, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. In Bezug auf das Lernen beschreibt Motivation den Wunsch, bestimmte Inhalte oder Fähigkeiten zu erlernen.

Wir überwinden Unlustgefühle, unterdrücken den Drang, etwas anderes zu tun und bewältigen Schwierigkeiten, um unser Ziel zu erreichen. Zufriedenheit mit der eigenen Leistung und das Gefühl von Stolz, wenn etwas geschafft wurde, belohnen uns für die Anstrengungen.

Fehlt die Motivation fürs Lernen, fällt das bald einmal auf: Kinder wirken unkonzentriert, wenig interessiert, arbeiten unsorgfältig, sind mit dem Minimum zufrieden und zeigen wenig Anstrengungsbereitschaft.

Motivation – ganz kurz...

Nebst der aktiven Suche nach Beziehungen steckt in uns der Wunsch „etwas zu können“, Einfluss auf die Umwelt zu nehmen und diese mitzugestalten. Unangenehmes wie Angst und Stress versuchen wir zu vermeiden. Wir suchen im Gegenteil nach angenehmen Gefühlen wie Freude oder Spannung. Durch unsere Leistungen möchten wir Wertschätzung erfahren, sowie Abwertung und Scham vermeiden. Während unserer Entwicklung vom Kleinkind zum Erwachsenen übernehmen wir immer mehr Eigenverantwortung und der Wunsch nach Autonomie wird stärker. Diese Grundbedürfnisse motivieren uns zum Handeln und Lernen.

Anreize wie eine Belohnung (z.B. Lob) können manchmal helfen, ein Ziel zu erreichen. Wichtig ist auch, ob ich mir überhaupt zutraue, eine Schwierigkeit zu meistern, etwas zu lernen und zu verstehen, ob ich positive Erfahrungen gemacht habe und Erfolge feiern durfte. Eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und der Aufgabenschwierigkeit hilft, die Erwartungen an sich selbst nicht zu hoch zu setzen – und enttäuscht zu werden.

Gute Voraussetzungen zum Lernen haben Kinder, die...

- ...an ihre Fähigkeiten und die Wirksamkeit des eigenen Tuns glauben
- ...Erfolgserebnisse haben und diese auf ihre eigenen Anstrengungen zurückführen
- ...selbständig arbeiten können
- ...keine Angst vor Misserfolg haben
- ...Ausdauer haben und gelegentlich Frust und Unlust überwinden können
- ...ein Hobby haben, sich für etwas begeistern können (z.B. Sport) und die bei ihren Bezugspersonen auf Interesse stossen
- ...angemessen unterstützt, gefordert und gefördert werden

Empfehlungen, Tipps und Tricks

Was können Sie tun, wenn die Lernmotivation Ihres Kindes fehlt?

- Besprechen Sie die Situation mit dem Kind, in der Familie, mit den Lehrpersonen, um Unterstützungsmöglichkeiten zu suchen.
- Optimieren Sie die Hausaufgabensituation (Ordnung, Ruhe, Zeitpunkt)
- Finden Sie Handlungen, für die Sie Ihr Kind loben und anerkennen können. Auch winzige Schritte zählen!
- Reagieren Sie konstruktiv auf Misserfolge: zeigen Sie Verständnis für Frustration, vermitteln Sie Zuversicht, setzen Sie realistische Ziele: Was könnte das Kind das nächste Mal anders machen?
- Anerkennen Sie den Einsatz und kleine Anstrengungen, die Ihr Kind fürs Lernen leistet und sagen Sie Ihrem Kind, woran Sie Freude haben.
- Seien Sie realistisch mit den Erwartungen an Ihr Kind, Über- oder Unterforderung ist kontraproduktiv.
- Seien Sie ein Vorbild: Zeigen Sie Durchhaltevermögen und würdigen Sie Erfolge!
- Übergeben Sie Ihrem Kind Eigenverantwortung: Ersetzen Sie übermässige Kontrolle durch wenige klare Forderungen, die Sie konsequent einfordern.
- Fokusänderung: Was macht Ihr Kind gut? Was macht Ihnen Freude?