

Motivierungstipps für Eltern

- Nehmen Sie Ihrem Kind nicht das ab, was es bereits selbst tun kann. Ermutigen und ermuntern Sie es frühzeitig zur Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit.
- Vermeiden Sie den Erziehungsfehler der Verwöhnung. Überschütten Sie Ihr Kind nicht mit einem Übermaß an seelischer und materieller Zuwendung. Achten Sie auf das Gleichgewicht von Geben und Nehmen. Muten Sie dem Kind auch das Aushalten von Bedürfnisspannungen zu.
- Loben Sie Ihr Kind für positives Verhalten und Leistungsfortschritte. Loben Sie nicht pauschal, sondern drücken Sie das aus, was Ihnen besonders gefällt.
- Hat Ihr Kind Erfolg, sagen Sie ihm, dass dies mit seiner Anstrengung oder seiner Fähigkeit zu tun hat. Führen Sie die Ursache der guten Note nicht auf den Zufall oder auf den geringen Schwierigkeitsgrad der Klassenarbeit zurück.
- Scheuen Sie sich nicht vor Kritik. Auch Ihr Kind braucht eine ehrliche Rückmeldung. Wenn Sie berechtigte Kritik üben, so achten Sie darauf, dass sein Ehrgefühl nicht verletzt wird. Unterscheiden Sie immer zwischen der Kritik am Verhalten und der Kritik an der Person.
- Scheuen Sie sich auch nicht davor, Erwartungen zu äußern und Gütemaßstäbe zu vermitteln. Achten Sie beim Fordern darauf, dass Ihre Leistungserwartungen dem Alter und den Fähigkeiten des Kindes angemessen sind.
- Erarbeiten Sie als Ehepartner eine Übereinkunft darüber, was Sie von Ihrem Kind leistungsmäßig erwarten. Und ziehen Sie bei der Umsetzung Ihrer Erwartungen an einem Strang.
- Regen Sie Ihr Kind kulturell an. Wecken Sie seine Neugier. Sorgen Sie für ein aktives Freizeitleben. Setzen Sie dem Medienkonsum Grenzen. Verhindern Sie, dass Ihr Kind ein Glotzer wird.
- Vermeiden Sie pauschale Leistungsappelle. Wenn Ihr Kind Leistungsschwierigkeiten hat, überprüfen Sie mit ihm die Lerntechnik und zeigen Sie ihm Methoden, mit denen sich das Lernen erleichtern und verbessern lässt
- Unterstützen Sie die Sinnsuche Ihres Kindes. Tun Sie sein Nachdenken über die Zukunft nicht als Phantasterei ab. Seien Sie froh über jedes Ziel, das eine positive Zugkraft ausübt.

Motivierungstipps für Schüler

- Schiebe das, was du lernen musst, nicht auf. Tu's gleich! Der Arger, den du später mit dem aufgeschobenen Lernstoff hast, ist sicherlich unangenehmer als die momentane Unlust.
- Wärme dich vor dem Lernstart auf. Räume den Arbeitsplatz auf. Beseitige das, was dich ablenken könnte. Atme tief ein und aus. Spanne deine Hände, Arme und Beine fest an und lockere sie nach 10 Sekunden wieder.
- Setze dir Ziele. Dabei kann dir ein kleiner Lernplan, auf dem geschrieben steht, was du erreichen möchtest, nützlich sein. Unterscheide dabei zwischen Muss- und Kannzielen. Hake ab, was du erledigt hast.
- Bewältige größere Lernaufgaben wie Klassenarbeiten und Facharbeiten nach dem Prinzip der schrittweisen Zielerreichung. Fange frühzeitig an und bewältige den Weg in Etappen.
- Belohne dich für die Erledigung von Lernaufgaben beziehungsweise für das Erreichen von Zielen mit angenehmen Freizeittätigkeiten.
 - Hast du eine gute Note erhalten, so werte diese nicht ab, indem du sie auf den Zufall oder auf die Leichtigkeit der Aufgaben zurückführst. Betrachte sie als Lohn deiner Anstrengung oder als Beweis deiner Fähigkeit.
 - Vermeide es, zu lange an einem Stoff zu lernen. Wirke der Übersättigung entgegen, indem du eine Pause einlegst oder einen anderen Lernstoff dazwischen schiebst.
 - Sage nie vorschnell, dass du ein Fach oder einen Stoff nicht magst. Wenn du genauer nachdenkt, wirst du etwas finden, was dich interessiert oder neugierig macht.
 - Informiere dich früh über Berufsziele und Weiterbildungsmöglichkeiten. Zielorientierungen üben auf das Lernverhalten eine wichtige Zugkraft aus.