

Wien, Juni 2017

Liebe Eltern!

Ihre Tochter/Ihr Sohn hat in einem oder zwei Gegenständen leider mit „Nicht genügend“ abgeschlossen, darf aber Anfang September zu den Wiederholungsprüfungen antreten. Um Ihnen die Vorbereitung auf diese Prüfungen zu erleichtern, hat unsere Schüler- und Bildungsberaterin folgende Lerntipps zusammengestellt.

Tipps zu den Wiederholungsprüfungen

Nach dem anstrengenden Schuljahr sollte etwa die erste Hälfte der Ferien ganz der Erholung gewidmet werden. Zuvor sollten aber noch folgende Fragen ohne Schuldzuweisungen gemeinsam mit der Schülerin/dem Schüler besprochen werden:

- Was ist heuer schiefgelaufen? Was können wir im nächsten Schuljahr anders machen?
- Wie sieht unser Plan B aus, falls du die Wiederholungsprüfungen nicht schaffst?
- Hast du den Stoff für die Prüfungen und auch die notwendigen Unterlagen?
- Wirst du alleine damit zurechtkommen oder brauchst du Hilfe?
- Wie können wir Unterstützung organisieren? Wer steht bei Fragen zur Verfügung? Wer prüft zwischendurch probeweise ab und gibt dir Rückmeldungen? Wer gibt emotionale Unterstützung, wenn es nicht so gut vorangeht wie erhofft?

Die Vorbereitung auf die Prüfung gliedert sich grob in drei Phasen:

Vorbereitung - Lernen - Wiederholen

Zu **Phase 1 „Vorbereitung“** zählen die oben genannten Überlegungen, das Bereitstellen eines übersichtlichen Arbeitsplatzes, das Erstellen eines Zeitplans.

Die **Phase 2 „Lernen“** sollte sich bei einer Wiederholungsprüfung über etwa drei bis vier Wochen erstrecken, bei zwei Prüfungen eher vier bis fünf Wochen. Wichtig ist das Festlegen einer täglichen Arbeitszeit. Am besten zu einer Tageszeit, wo die Schülerin/der Schüler aufnahmefähig ist. Günstiger als Lernmarathons an einigen wenigen Tagen ist ein geringeres, aber dafür tägliches Pensum, z.B. je nach Alter 2 bis 4 Stunden an 5 Tagen pro Woche.

Für die Effektivität des Lernens sind **Pausen** extrem wichtig, damit der gelernte Stoff auch behalten wird. Das Gehirn braucht Zeit, um das Gelernte abzuspeichern. Deshalb sollen direkt nach einer intensiven Arbeitsphase prinzipiell nur entspannende Aktivitäten ohne neue Informationen geplant werden, günstig sind Spaziergehen, Radfahren, Musikhören, eventuell ein Haustier betreuen. Ungünstig direkt nach dem Lernen sind Computerspiele und Fernsehen.

Minipausen ergeben sich meist von selbst: Man ertappt sich, kurz an etwas ganz anderes gedacht zu haben, kehrt aber dann wieder zur Aufgabe zurück. Nach etwa einer halben Stunde ist meist die erste echte Pause nötig, eine Unterbrechung für 5-10 Minuten (ein Glas Wasser oder einen Apfel holen, auf die Toilette gehen, ...).

Lernphasen und Lernpausen müssen auf Alter und individuelle Konzentrationsfähigkeit abgestimmt werden, ein günstiges Verhältnis ist:

Lernen	Pause	Lernen	Pause	Lernen
30 min	5 min	30 min	5 min	30 min

Nach diesem Block ist eine Stunde Pause empfehlenswert, danach kann ein zweiter Block und bei älteren SchülerInnen am Nachmittag auch noch ein dritter Block angehängt werden. An jedem Tag sollte aber auch noch genug Zeit für angenehme Aktivitäten sein.

Die **Phase 3 „Wiederholung“** läuft parallel zur Phase 2: Lernen und Wiederholen müssen sich abwechseln, an den letzten Tagen vor der Prüfung sollte aber nichts Neues mehr gelernt werden, sondern nur noch geübt und gefestigt.

Hier empfiehlt sich auch eine mentale Vorbereitung auf die Prüfungssituation: „Was könnte gefragt werden? Wie würde ich dann antworten?“ Ein gewisser Stresspegel ist in dieser Situation notwendig, um alle Kräfte zu mobilisieren. Allerdings kann man schon während des Sommers einen konstruktiven Umgang mit dem Prüfungsstress einüben: Wenn die Anspannung beim Gedanken an die Prüfungssituation spürbar wird, tief durchatmen und sich selbst Mut machen, indem man an frühere Erfolge zurückdenkt.

Wie die Prüfung schließlich ausgeht, weiß niemand in Vorhinein. Deshalb sollten die Eltern vermitteln, dass auch eine negative Prüfung nicht den Weltuntergang bedeutet, sondern dass sie weiter hinter ihrem Kind stehen und dass nun Plan B in Kraft tritt.

Auch mit der Aufstiegsklausel sollte die Schülerin/der Schüler unbedingt zur Wiederholungsprüfung antreten. Wenn die Note aus dem Jahreszeugnis durch eine positive Wiederholungsprüfung ausgebessert wird, kann nämlich auch im nächsten Schuljahr die Aufstiegsklausel vergeben werden.

Wir wünschen viel Erfolg bei den Prüfungen und trotzdem einen schönen Sommer!

Das Team des Erich-Fried-Realgymnasiums