

# SCHULE – das schaffen wir!

Vierter Teil der erfolg- und hilfreichen  
Ratgeberserie von LIBRO in Kooperation  
mit dem BMFJ

4

Mit Lena dein Selbst-  
vertrauen stärken



**Lena auch  
als App!**





mit Lena

Dieses Buch gehört:

-----

#### IMPRESSUM

Auflage: 100.000 Stk.

Herausgeber: LIBRO Handelsgesellschaft mbH,  
2353 Guntramsdorf, [www.libro.at](http://www.libro.at)

Redaktion: Univ. Prof. Dr. Dr. Christiane Spiel, Carola Kilga

Lena-Illustrationen: Andrea Dölling

Grafik: section.d, 1020 Wien

Lithografie: Hantsch PrePress Services OG, 1230 Wien

Druck: AV+Astoria Druckzentrum GmbH, 1030 Wien

# SCHULE – das schaffen wir!

Vierter Teil der erfolg- und  
hilfreichen Ratgeberserie  
von LIBRO in Kooperation  
mit dem BMFJ



Mit dem Lernen zu beginnen, fällt manchen Kindern schwer – vor allem nach einem Misserfolg. Oft fehlt ihnen das Selbstvertrauen dazu. Wie Kinder ihr Selbstvertrauen stärken und wie Eltern und die Klassengemeinschaft sie dabei unterstützen können, haben Kinder in einem Forschungsprojekt der Universität Wien unter der Leitung von Univ.-Prof. DDr. Christiane Spiel erarbeitet.



## CHRISTIANE SPIEL

**Liebe Schülerinnen und Schüler! Liebe Eltern!**

In der Schule hört und lernt man viele spannende und wichtige Dinge. Damit man sich diese lange und gut merkt, muss man auch üben und lernen. Wie gut das Lernen gelungen ist, zeigt sich dann bei Tests, Schularbeiten oder Prüfungen.



Manchen Kindern fällt es jedoch schwer, mit dem Lernen anzufangen – vor allem nach einem Misserfolg. Oft fehlt ihnen das Selbstvertrauen dazu.

Wie Kinder ihr Selbstvertrauen stärken und wie Eltern und die Klassengemeinschaft sie dabei unterstützen können, haben wir mit einer Gruppe von Kindern im Alter von acht bis zwölf Jahren erarbeitet. Die Tipps, die den Kindern am besten gefallen haben und gleichzeitig im Einklang mit Forschungsbefunden stehen, stellt euch Lena in diesem Heft vor. Probiert sie einmal aus und überlegt euch noch weitere Tipps, wie man das Selbstvertrauen zum Lernen stärken kann! Denn wenn das Selbstvertrauen da ist und man weiß, wie man lernt, kann man die Schule gut schaffen.

**Ich wünsche euch ein spannendes und erfolgreiches Schuljahr und viel Selbstvertrauen zum Lernen!**

**Mit herzlichen Grüßen**

**Univ. Prof. Dr. Dr. Christiane Spiel**

## SOPHIE KARMASIN

### **Liebe Eltern! Liebe Kinder!**

Mit einem starken Selbstvertrauen hat man es in der Schule, aber auch später im Beruf leichter. Es hilft, den Blick auf positive Eigenschaften zu richten und sich nicht allzu lange mit Misserfolgen aufzuhalten. Gerade fürs Lernen ist das von Bedeutung.

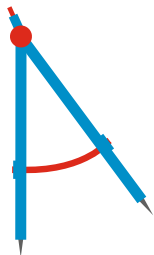
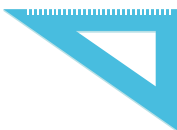


Kinder brauchen unsere Aufmerksamkeit und ein liebevolles Miteinander – insbesondere, wenn es um das Thema Schule geht. Eine wichtige Aufgabe von Eltern ist es, Kinder auch abseits von Noten zu motivieren. Falls etwas nicht geklappt hat, ist Ermutigung und Eigenlob besonders wichtig, damit es beim nächsten Mal besser läuft.

Ich möchte hier gerne sechs kleine, aber sehr wirkungsvolle Ideen vorstellen, wie Lernen leichtfällt und Spaß machen kann. In einem einzigartigen Projekt haben Schülerinnen und Schüler Tipps für mehr Lernerfolg durch Stärkung des eigenen Selbstvertrauens erarbeitet. Die Lerntipps, die dabei entstanden sind, präsentieren wir auf den nächsten Seiten des LENA-Heftes.

Denn Kinder brauchen Selbstvertrauen – ihr ganzes Leben lang!

**Mit besten Grüßen**  
**Dr. Sophie Karmasin**





## **Liebe Kinder, liebe Eltern!**

Selbstvertrauen ist eine wichtige Fähigkeit, die einen gut durch das Leben bringt – und durch die Schulzeit mit all ihren Anforderungen. Wie man sein Selbstvertrauen stärken kann (selbst und mit Hilfe anderer), verrät der vierte Teil der beliebten Ratgeberserie „Schule – das schaffen wir!“, den LIBRO als Nummer 1 bei Schule gemeinsam mit dem Bundesministerium für Familien und Jugend herausgibt. Die im Alltag gut umsetzbaren Tipps sind erneut das Ergebnis von Überlegungen von Wissenschaftlerinnen der Universität Wien und Kindern.

Wer außerdem noch mit Spaß übt, kann sein Selbstvertrauen zusätzlich aufbauen: Dabei kann die umfangreiche Lena-Serie (mehr Infos dazu ab Seite 14), die exklusiv bei LIBRO erhältlich ist, helfen.

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß im laufenden Schuljahr!**

**Ihr LIBRO Team**

**P.S.: Die ersten drei Ausgaben von „Schule – das schaffen wir!“ finden Sie gratis zum Download auf [libro.at](http://libro.at)**

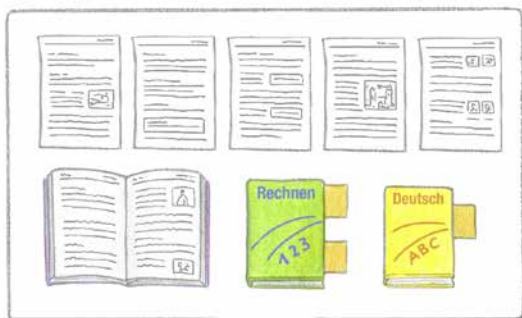
## TIPP 1

### EINFACH LOSLEGEN!

Manchmal fällt es mir sehr schwer, mit dem Lernen zu beginnen. Ich habe Angst, es nicht zu schaffen. Dann sage ich mir: „Nur der Anfang ist schwierig – ich lege jetzt einfach los, dann wird es leichter.“



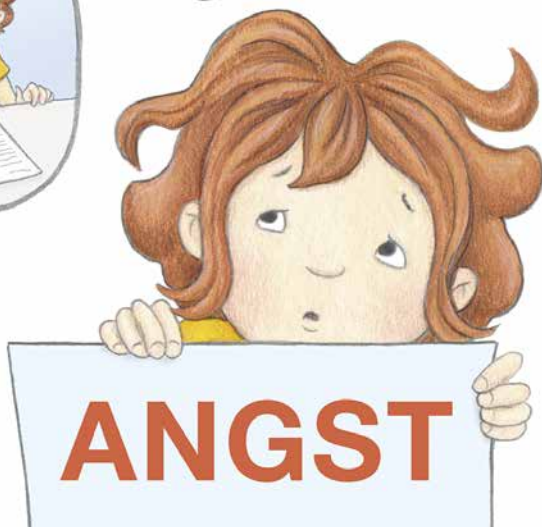


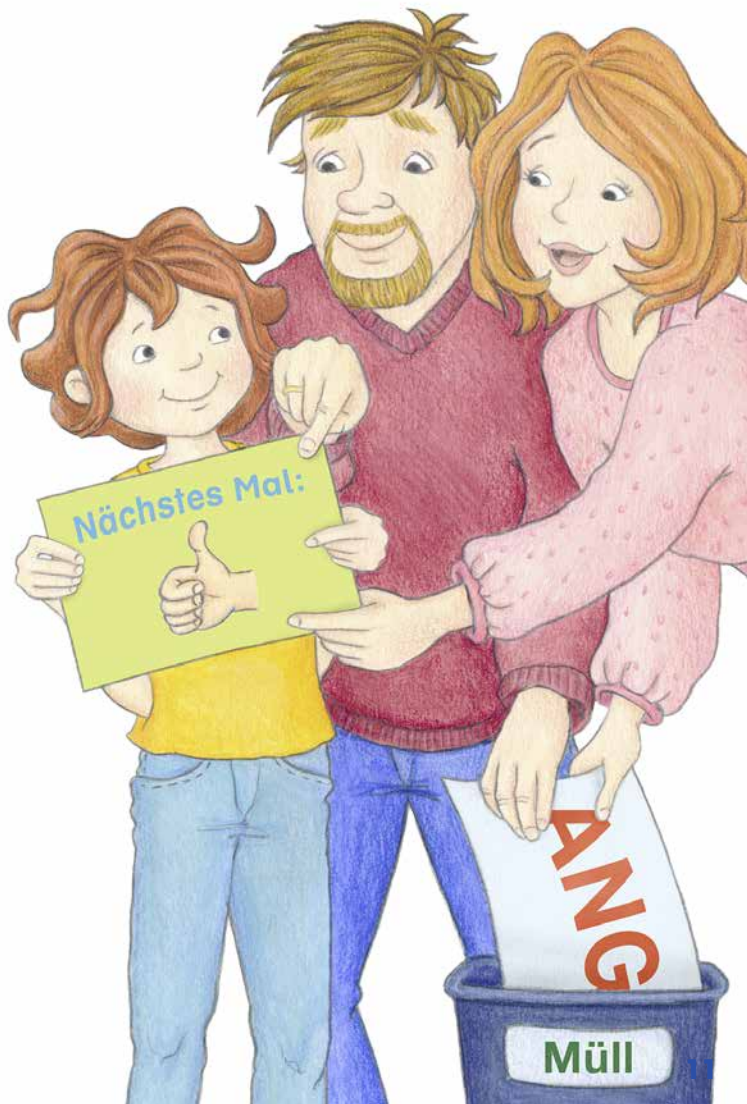


## TIPP 2

### STÄRKT MIR DEN RÜCKEN!

Wenn ich vor einem Test oder einer Schularbeit Angst habe, möchte ich gerne von meinen Eltern hören: „Es ist nicht so schlimm, wenn du es einmal nicht schaffst. Beim nächsten Mal gelingt es sicher!“

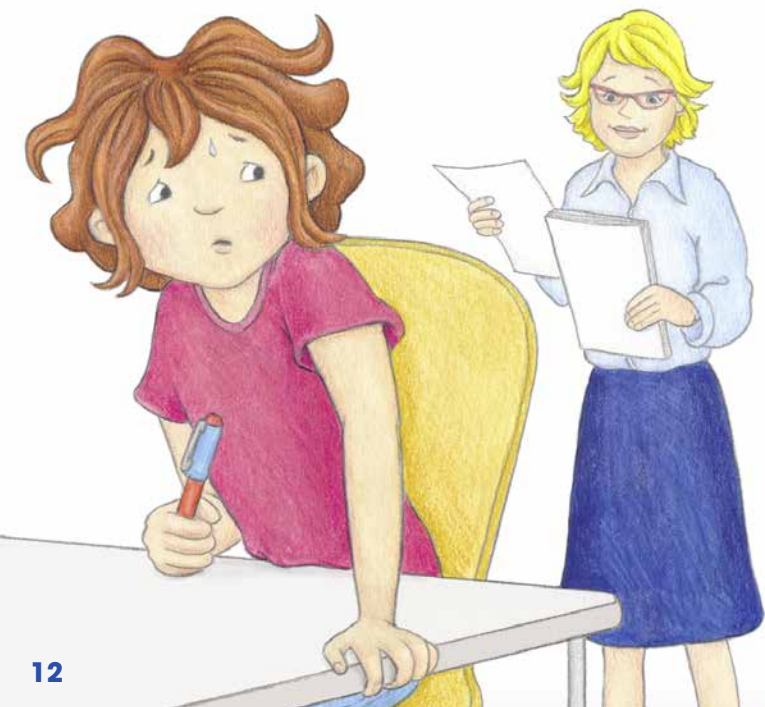




## TIPP 3

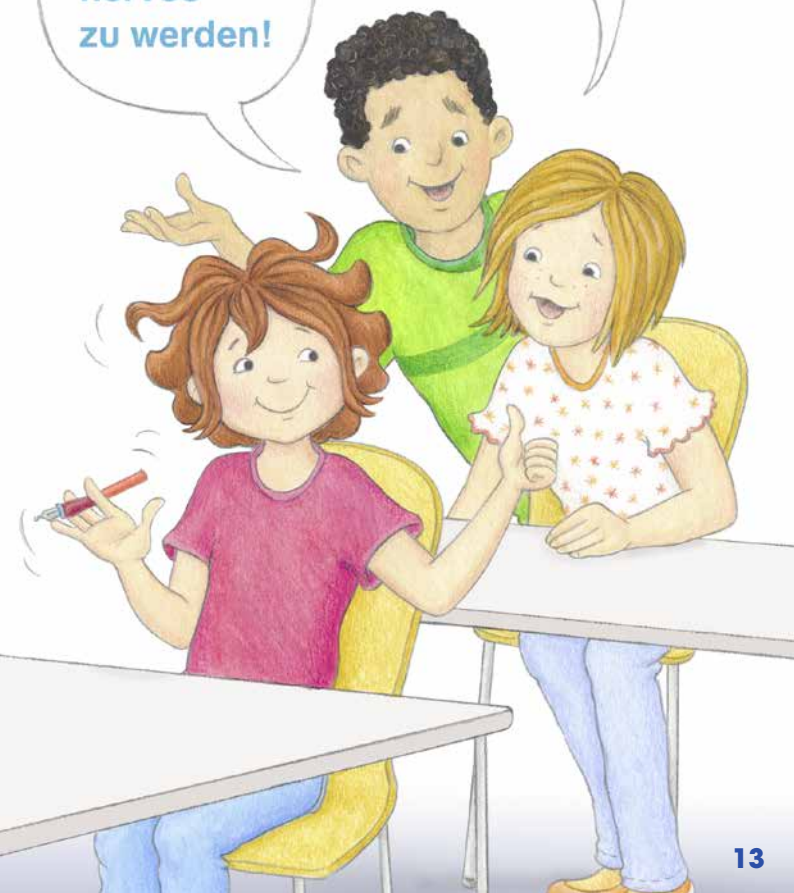
### KEIN GRUND ZUM GRÜBELN!

Wenn mich vor einer Schularbeit der Mut verlässt, dann hilft mir wenn ich von anderen in meiner Klasse höre: „Es ist nicht so schwierig wie du glaubst, probiere es einfach.“



Kein Grund,  
nervös  
zu werden!

Alles halb  
so schwer!





# Lenas liebe Welt

LERNEN MIT SPIEL & SPAß

**Spielerisches Lernprogramm für  
Kinder von 4-10 Jahren:**

- Lernhilfen
- Stickerhefte
- Erstlesebücher
- Geschichtenbücher
- Mal-, Rätsel- & Mandalahefte

## LERNEN MIT LENA

JE € 9,95



**KINDERGARTEN UND VORSCHULE**

Erstes spielerisches Lernen und Üben

JE € 9,95



## LERNHILFEN - VOLKSSCHULE

Speziell für SchulanfängerInnen konzipiert, bieten diese Bücher viel Gelegenheit, Lesen und Rechnen zu üben.

JE € 3,95



Noch viel mehr Auswahl in allen LIBRO Filialen und im LIBRO Online Shop.



## MAL-LERNBÜCHER

Eine ganz besonders kreative Art, Buchstaben zu lernen.



## TIPP 4

### NUR BRIEFE GIBT MAN AUF!

Wenn doch einmal eine Aufgabe schiefgeht, lasse ich mich nicht entmutigen. Die nächste Chance kommt bestimmt – und ich werde sie nutzen!





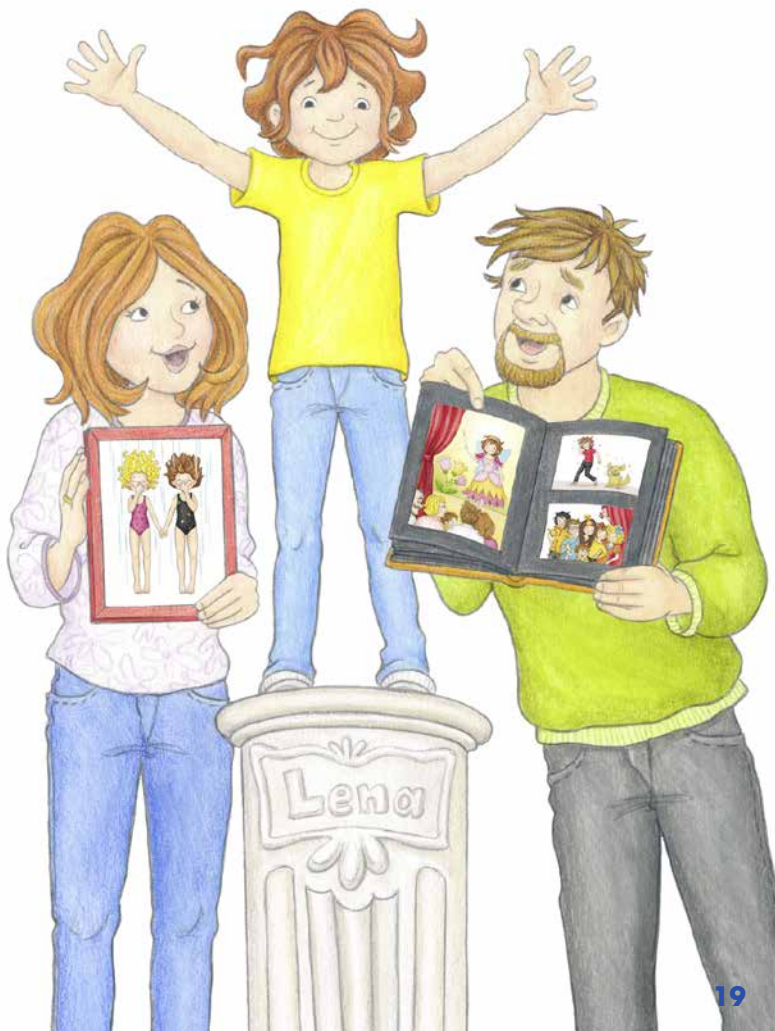


## TIPP 5

### ICH DARF STOLZ AUF MICH SEIN!

Wenn ich mir nach einem Misserfolg nichts mehr zutraue, dann unterstützt es mich, wenn meine Eltern sagen: „Denk nicht nur daran wie schwer es ist, sondern was du alles kannst. Trau dir einfach mehr zu.“





## TIPP 6

### **MACHT MIR MUT!**

Muss ich einen Test wiederholen, dann wünsche ich mir, dass andere aus meiner Klasse mir sagen: „Du wirst es schaffen – genauso wie ich!“



**Du schaffst  
das auch.**



**Gewinne mit  
LIBRO!**

**DAS WÜNSCHE ICH  
MIR VON DIR**

**Mal ein Bild von Lena und dir und schick es uns!**

E-Mail an [gewinnspiele@libro.at](mailto:gewinnspiele@libro.at) oder per Post an  
**LIBRO HandelsgesmbH, Kennwort: Lena 2016**  
**Industriestraße 7a, 2353 Guntramsdorf!**

Eine Jury sucht die drei besten Zeichnungen aus und be-  
lohnt sie mit LENA-Packages!

Leg am besten gleich los: Einsendeschluss ist der  
**31.12.2016.**

**VIEL GLÜCK!**

**LiBRO**

**GUTSCHEIN**  
**5€**



Rabattcode: 77361



**5.- Gutschein ab einem Einkauf  
im Gesamtwert von 20.-\***

\* Gültig von 22.08.-31.12.2016 in allen LIBRO Filialen und im LIBRO Online Shop. Ausgenommen preisgebundene Bücher, Zeitschriften, Tickets, Wertkarten, Wertkartenhandys, Fremdgutscheine, Vorbestellungen und PrePaid-Zahlungsmittel. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Warengruppenrabatten und Gutscheinen kombinierbar und vom LIBRO Club-Treuepunkteerwerb ausgenommen.

# SMART: DIE LENA APP

Hol dir jetzt Lena auf  
dein Smartphone – gratis!  
Die tolle App steckt voller  
Spaß und Tipps.



Die Lena App gibt es sowohl für das iPhone als auch für Android-Geräte im jeweiligen Store gratis zum Download. Mit dem Lena Memory trainierst du spielerisch dein Gedächtnis. Außerdem findest du alle Tipps aus der Reihe „Schule - das schaffen wir!“ in der App. Und zusätzlich gibt es laufend neue Gutscheine und tolle Angebote für dich!

Startseite



Memory



Tipps



Im vierten Teil der „Schule – das schaffen wir!“-Ratgeberserie dreht sich alles um das Thema Selbstvertrauen und wie man es stärken kann. Die lebensnahen Tipps wurden von Kindern gemeinsam mit WissenschaftlerInnen der Universität Wien erarbeitet.

