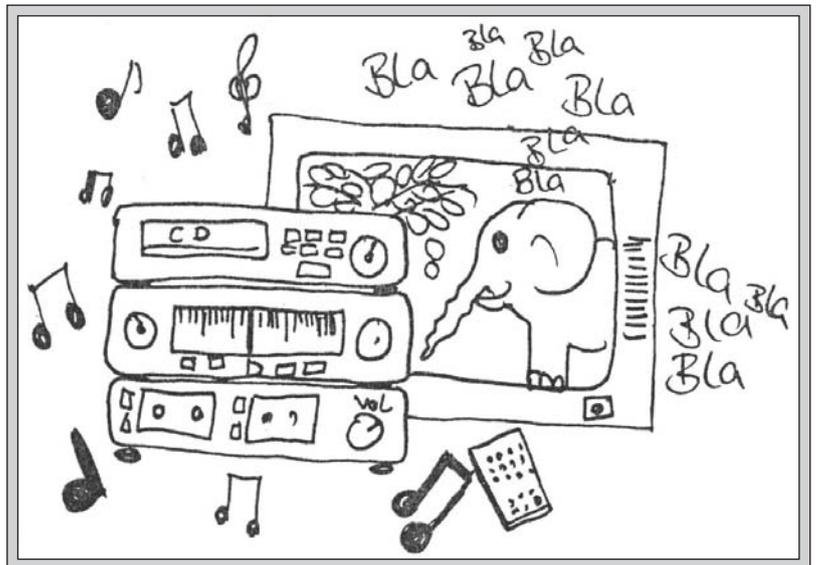


Meine persönliche Konzentrations-Prüf-Liste

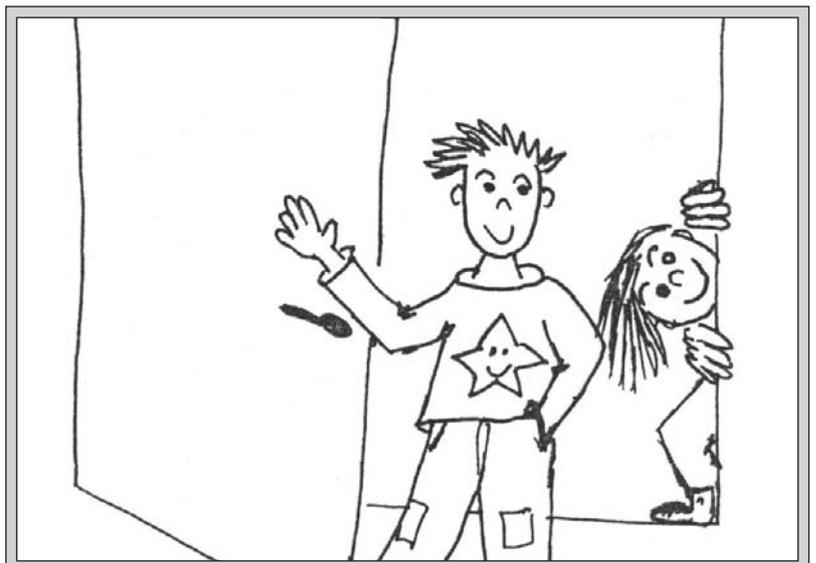
Ruhe bitte!

- Musik aus?
- Fernseher aus?
- Radio aus?



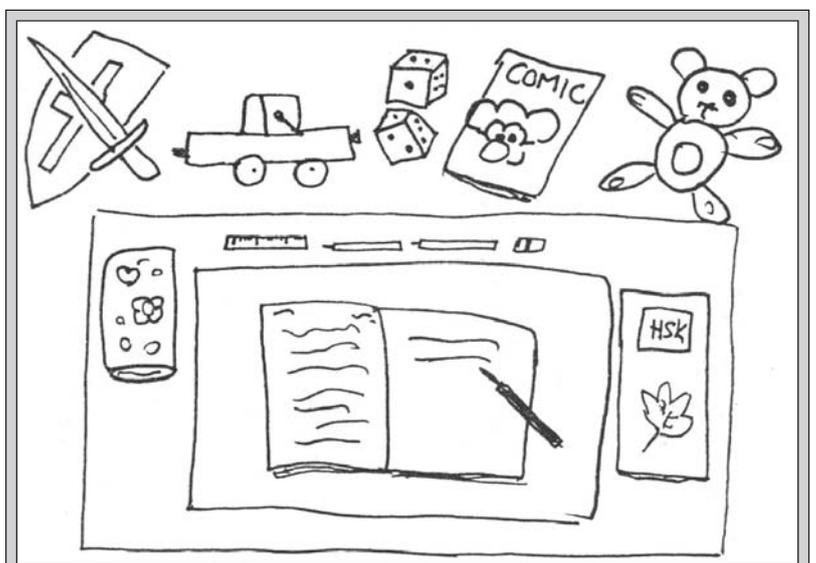
Bitte nicht stören!

- Türe zu?
-
-
-



Ordnung bitte!

- Spielzeug weg!
- Süßes weg!
- Stifte spitzen!
- Hausaufgaben raus!



»Meine Mitte finden« – eine Ruheübung

Sinn dieser Übung ist, sich selbst zu spüren und sich zu konZENTRIEREN. Dazu wird im Laufe der Übung eine Hand auf den Nabel und die andere Hand nach hinten auf den Rücken gelegt. Damit es zu keiner Verspannung kommt, sollten sich während der Übung die Hände abwechseln. Das Wichtigste bei einer meditativen Übung ist, sich Zeit zu nehmen. Auch muss man das Ruhig-werden üben. Hierzu einige Tipps:

- Wenn diese Übung nicht das erste Mal klappt, macht das nichts! Versuchen Sie es mit Ihrem Kind am nächsten Tag noch einmal. Die Ruhe wird sich von selbst einstellen.
- Unterdrücken Sie Kichern oder Lachen nicht, auch das ist Entspannung!
- Legen Sie eine ruhige Musik, möglichst ohne Gesang, ein.
- Nach der meditativen Übung sollte noch ein wenig Zeit zum „Ausklingen“ bleiben.

Zu Beginn der Übung setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder ein großes Kissen. Achten Sie darauf, dass die Kleidung nicht einzwängt und Sie und Ihr Kind frei atmen können.

Sie können dazu folgende Sätze sprechen:

»Du wirst nun ganz ruhig und machst die Augen zu. Nichts kann dir passieren. Du bist sicher.«

»Lege deine Hand auf deinen Nabel. Spüre, wie die Wärme deines Körpers und deiner Hand sich begegnen.«



»Der Kissen-Bösling« – eine Entladungsübung

Bei Kindern, die „geladen“ aus der Schule kommen, kann der „Kissen-Bösling“ zur Ruhe verhelfen, indem er die Möglichkeit zum Abreagieren und „Entladen“ gibt:

Der Kissen-Bösling ist nur mit Riesengebrüll zu bestrafen und mit festem Ausklopfen zu vertreiben.

- Geben Sie Ihrem Kind ein großes Kissen.
- Nun stellt sich Ihr Kind vor, dass alles, über was es sich im Laufe des Tages geärgert hat, sich als fieser, hässlicher Bösling in diesem Kissen versteckt hat.
- Jetzt darf das Kind alles in das Kissen hineinbrüllen und schreien, was sich an Wut, Enttäuschung und Zorn aufgestaut hat.
- Danach wird das Kissen ordentlich ausgeklopft und der so bestrafte und verschreckte Bösling für immer vertrieben.



Nach einem Glas Saft und ein bisschen Lachen fällt es Ihrem Kind bestimmt leichter, sich mit den Hausaufgaben auseinander zu setzen.

Tipps und Tricks für die Hausaufgaben und das Lernen



Welches Kind hat das nicht schon mal erlebt? Nach einem langen und anstrengenden Schultag wartet ein Stapel von Hausaufgaben. Angesichts dieses „Berges“ schwindet der Arbeitsschwung und Mutlosigkeit macht sich breit. In dieser Stimmung lässt sich weder erfolgreich lernen noch zügig arbeiten.

Doch mit ein paar Tricks kann die Situation leicht und erfolgreich gemeistert werden.

In diesem Kapitel lernt Luise, ihre Konzentrationskräfte richtig einzuschätzen, einzuteilen und sich mit einigen Tipps über ein eventuelles „Formtief“ hinweg zu helfen.

1. Schritt:

Zuerst soll Ihr Kind im Gespräch mit Ihnen feststellen, welche Hausaufgaben es lieber macht und welche ihm besonders schwer fallen. Das Ergebnis kann Ihr Kind in eine Hausaufgaben-Hitliste eintragen (Platz 10 für die schlimmste, Platz 1 für die angenehmste Hausaufgabe) und aufhängen.

2. Schritt:

Kinder beginnen meist motiviert und begeistert mit ihrer Lieblingshausaufgabe, d.h. mit der, die ihnen am wenigsten Schwierigkeiten bereitet. Werden die aufwendigeren und konzentrationszehrenderen Aufgaben jedoch erst am Schluss bearbeitet, fehlen dem Kind die Kräfte, um sie erfolgreich zu bewältigen. Hier hilft das „Kraftometer“. Wenn Ihr Kind das Kraftometer selbst gebastelt vor sich hat, wird schnell klar, warum die ungeliebteren Aufgaben zuerst erledigt werden müssen: die Konzentration ist zu Beginn am stärksten. So schafft es das Kind leichter, das Verlangte ohne Frustration zu erledigen.

Was aber, wenn sich Ihr Kind schon zu Beginn der Hausaufgaben nicht mehr konzentrieren kann? Hierfür finden Sie im Anschluss einige Tipps aus der „Trickkiste“ sowie Spiele und Übungen, die die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes langfristig verbessern werden.