

# LERNTIPPS für Zuhause

## TEIL 2

Unser Gehirn liebt neue Herausforderungen. Es lässt sich gerne überraschen. Umso spannender und aufregender Lerninhalte oder die Lernumgebung sich gestalten, umso eher lässt sich auch später das Gelernte wieder abrufen. Versuchen Sie Lernstoff mit positiven Emotionen in Verbindung zu bringen. Wie das funktioniert?

### **Wie kann ich dazu beitragen, gute Lernvoraussetzungen für mein Kind zu schaffen?**

1. Überraschen Sie Ihr Kind mit neuen Lernmethoden. Lassen sie es je nach Lust und Laune seine Aufgaben einmal auf dem Boden liegend, unter oder auf dem Tisch, balancierend auf dem Balken, im Raum gehend oder schwingend auf der Schaukel erledigen. Wenn es gilt, gewisse Aufgaben auswendig zu lernen, verteilen Sie den Lernstoff auf Karten notiert im ganzen Raum. Legen Sie zu jeder Karte eine spezielle Duftnote dazu (z.B. Kaffeebohnen, Parfüm, Zitrone, ...) und lassen Sie nun ihr Kind durch den Raum gehend sich diesen Lernstoff einprägen. Nach jeder Karte darf am zugehörigen Duft gerochen werden. Sie werden sich wundern, wie schnell mit dieser Methode das Gehirn neue Informationen abspeichern kann.
2. Bei vielen „Durchhängern“ reicht schon ein Glas Wasser, um das Gehirn und den Körper wieder optimal mit Flüssigkeit zu versorgen und so in Schwung zu bringen. Stellen Sie immer Wasser in die Nähe des Arbeitsplatzes, damit Ihr Kind nicht vergisst zu trinken. Vorsicht jedoch vor Süßigkeiten. Zucker liefert Energie und macht Lust auf Bewegung. Im Raum zu bleiben und sich in aller Ruhe auf das Gelernte einzulassen fällt dann viel schwerer.
3. Derzeit sind wir aufgefordert so viel wie möglich zu Hause zu bleiben und nur im Notfall das Haus zu verlassen. Unsere Kinder besitzen allerdings einen natürlichen Bewegungsdrang. Kraft die sich nicht entladen darf, sammelt sich an und entzündet sich somit irgendwann durch eine Kleinigkeit. Sprichwörtlich bringt dann der letzte Tropfen das Fass zum Überlaufen. Setzen Sie dieser Reaktion schon im Vorfeld ein Ende. Vielleicht besitzen Sie einen Boxsack und falls nicht, stellen Sie sich aus einer alten Matratze oder aus Polstern eine Schlagwand her. Lassen Sie nun Ihr Kind mit der linken Hand auf die rechte Seite schlagen und mit der rechten Hand auf die linke Seite. Gleichzeitig zur Hand darf das gegenüberliegende Bein nach vorne kicken. So können nicht nur Kinder sondern auch Erwachsene ihr Kraft zur Entladung bringen, aber auch Menschen ohne Körperspannung neue Energie auftanken. Diese Übung wird empfohlen, immer wieder durchzuführen.

