

# LERNTIPPS für Zuhause

## TEIL 1

Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Daniela Hagspiel. Ich bin Mutter von 3 schulpflichtigen Kindern, verheiratet und lebe mit meiner Familie in Alberschwende. Ich arbeite unter anderem als Lernberaterin P.P.<sup>®</sup> und Evolutionspädagogin<sup>®</sup> in meiner eigenen Praxis bei mir zu Hause. Derzeit klingelt mein Telefon heiß – immer wieder werde ich von ratlosen Eltern kontaktiert und um Unterstützung und Rat rund um den häuslichen Unterricht gebeten. Da viele Erwachsenen vor einer neuen Herausforderung stehen und Ihre Kinder bei schulischen Aufgaben begleiten, möchte ich heute ein paar Tipps und Tricks für die Zeit zu Hause verfassen. In den nächsten Tagen werdet Ihr in dieser neuen Kolumne immer wieder wertvolle Übungen zur Alltagsbewältigung für euch und eure Schulkinder erhalten.



### ***Was mache ich, wenn es meinem Kind schwerfällt, sich richtig zu konzentrieren?***

1. Kinder sind in ihrer Konzentration oft durch viele Geräusche und Bewegungen aus deren Umfeld abgelenkt. Der Briefträger parkt vor dem Haus, die Mama räumt gerade den Geschirrspüler aus und die Katze jammert, weil sie gefüttert werden will. Wenn Ihr Kind sich schnell von solchen Situationen ablenken lässt und sich dadurch nicht auf seine Aufgabe fokussieren kann, erlauben Sie ihm doch mit Kopfhörer zu arbeiten. Dadurch verringern sich die vielen Störfaktoren rundherum. Musik als einziger Ablenkungspunkt erhellt die Stimmung, das Umfeld wird nicht mehr so intensiv wahrgenommen und das Kind kann sich intensiver auf seine Aufgaben einlassen! Übrigens wird bereits in vielen Schulen mit Kopfhörern gearbeitet und bekanntlich läuft mit Musik auch alles besser!
2. Die Fähigkeit sich konzentrieren zu können, hängt stark von einer guten Körperspannung ab. Diverse Reaktionsspiele, wie z.B. das „Blattfangen“, aktivieren genau diesen Hirnbereich, der zuständig ist, damit wir innehalten, uns auf Dinge fokussieren aber zum richtigen Zeitpunkt auch blitzartig loslegen können. Sie halten ein Blatt oder ein Tuch über die Kopfhöhe Ihres Kindes und verharren so für einen Moment. Ihr Kind fixiert den Gegenstand mit seinen Augen und Sie werden seine Körperanspannung erkennen. Jetzt lassen Sie den Gegenstand ohne Kommando los. Zuerst versucht Ihr Kind mit beiden Händen das Fallengelassene zu erwischen, in weiterer Folge dann nur noch mit Zeigefinger und dem Daumen. Wiederholen Sie diese Übung einige Male, bevor Sie dann Ihr Kind auffordern, am schulischen Lernstoff weiterzuarbeiten.
3. Das Einfrieren von Bewegungen erzeugt denselben Effekt und dient als gute Zwischenübung, um wieder neue Kraft fürs Lernen zu tanken. Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind zur fetzigen Musik im Raum. Sobald die Musik gestoppt wird, müssen alle ihre Bewegungen einfrieren oder erstarren. Diese Ruhephase kann anfangs noch kurzgehalten werden, darf sich aber mit der Zeit steigern. Sobald die Musik wieder ertönt, dürfen alle „Tänzer“ die Bewegung erneut aufnehmen und regelrecht explodieren. Auch diese Übung darf mehrmals wiederholt werden.

