

Tipps für Eltern

Ausgewogene Ernährung bei Lernstress

- Obst essen
- Banane oder Nüsse für zwischendurch
- Genügend zu Trinken
- Milch oder Kakao trinken
- Vollkornprodukte halten länger vor

Ernährungstipps zur Steigerung der Konzentration

- Gesunde Fette (Omega-3-Fette)
- Ausreichend trinken
- Vitamine+
- Ballaststoffe und Mineralien
- Vollkornmehl statt Weizenmehl

Tipps zur Steigerung der Konzentration

- Das Arbeiten über einen Zeitraum von 20 Minuten hinweg trainieren
- Nahrhaftes Frühstück
- Frische Luft
- Probleme ansprechen
- Loben bei gezeigter Konzentration
- Nicht von Ablenkungsmanövern manipulieren lassen
- Brettspiele, Kartenspiele etc. einmal pro Woche spielen
- Ausreichend Bewegung
- beobachten wann sich Ihr Kind ausdauernd konzentriert
- Einlegen von kleinen Lernpausen
- Konzentrationsspiele oder -übungen
- Zeitgefühl trainieren

Tipps zur Förderung der Sozialkompetenz

- Kontakt zu Gleichaltrigen auch außerhalb der Schule ermöglichen

- Nur im Notfall eingreifen
- Konflikte selbstständig lösen lassen
- Falsches Verhalten auch mal kritisieren
- Familiäre Streitigkeiten thematisieren und nicht verheimlichen
- Darlegen, dass Konflikte etwas ganz normales sind

Förderung der Lernorganisation und der Lerntechniken

- Hilfe bei Hausaufgaben minimieren
- Kind selbstständig den Ranzen packen lassen
- Kind selber Materialien für den nächsten Tag bereit legen lassen

Tipps zur Förderung des Selbstvertrauens

- Urvertrauen geben
- Nicht übermäßig behüten
- Kind Verantwortung übernehmen lassen
- Nie das eigene Kind auslachen
- Ihr Kind ernst nehmen
- Ihrem Kind Anerkennung vermitteln
- Echte Gefühle des Kindes akzeptieren
- Ehrlichkeit
- Dem Kind etwas zutrauen

Übungen zur Förderung der Konzentration

- 1) Den Fernseher bei der Lieblingsübung sehr leise stellen und Kind beobachten, wie lange es sich konzentrieren kann. Im Anschluss gegenseitig Fragen zum Inhalt und Aussehen etc. stellen.
- 2) Einen sehr schlichten Gegenstand (z.B Apfel) lange beobachten lassen und im Anschluss genau beschreiben lassen.
- 3) Entspannung üben - ohne Fernsehen etc. einfach nur mal auf dem Sofa ausruhen

- 4) Gemeinsames Spielen
- 5) Ausmalen von Mandalas
- 6) Knifflige Rätsel lösen

Ordnung am Arbeitsplatz

- Leere Tisch- und Arbeitsplatte
- Lüften!
- Ausreichend Licht!
- Ruhe: Kein Fernseher, keine laute Musik, keine Geschwister etc.
- Material griffbereit
- Immer derselbe Arbeitsplatz
- Abhaken erledigter Aufgaben
- Timer stellen zur besseren Zeiteinteilung
- Keine Ablenkungen durch Geschwister etc.
- Kleine Pausen, in denen etwas getrunken wird
- Manchmal hilft etwas Bewegung
- Nicht auf Ablenkmanöver einlassen