

Konzentration fördern

- ★ **Blick- und Körperkontakt halten!** Halten Sie in Gesprächen mit Ihrem Kind Blickkontakt und schaffen Sie Nähe durch Berührung!
- ★ **Ein Vorbild sein!** Vermeiden Sie zu Hause jede Form von Hektik. Arbeiten Sie stets nur an einer Sache, sitzen Sie ruhig, lassen Sie sich nicht ablenken.
- ★ **Frustrationstoleranz aufbauen!** Unterstützen Sie Ihr Kind, Herausforderungen anzunehmen und Grenzen zu überschreiten. Wichtig ist auch, dass Sie Ihr Kind bei Rückschlägen zum Weitermachen ermuntern.
- ★ **Für ausreichend Schlaf sorgen!** Ein Erwachsener benötigt ungefähr siebeneinhalb Stunden Schlaf, ein Kind entsprechend mehr.
- ★ **Gesunde Ernährung!** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich ausgewogen ernährt. Verzichten sollte es besonders auf aufputschende Getränke (Cola) sowie fette und stark zucker- oder phosphathaltige Nahrung.
- ★ **Kein Multi-Tasking!** Ihr Kind sollte lernen, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren – beim Lernen bleiben der PC, der Fernseher und die Stereoanlage aus.
- ★ **Kein Schlummerfernsehen!** Unmittelbar vor dem Zu-Bett-Gehen sollte Ihr Kind kein Fernsehen mehr schauen.
- ★ **Leistung wertschätzen!** Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich für seine Leistungen in der Schule interessieren. Setzen Sie es aber nicht unter Druck.
- ★ **Leseförderung!** Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausgiebige Lektüre, auch vor dem Zubettgehen – wichtig wäre allerdings, dass die Lektüre nicht zu aufregend ist.
- ★ **Medien im eigenen Zimmer!** Ins Kinderzimmer gehören weder ein Fernseher, noch Spielkonsolen und ein internetfähiger Rechner.
- ★ **Mnemotechnik!** Schicken Sie Ihr Kind ohne Einkaufszettel zum Einkaufen. Vermitteln Sie ihm zuvor hilfreiche Lern- und Gedächtnistechniken.
- ★ **Musik und Kunst!** Ermöglichen Sie Ihrem Kind, ein Musikinstrument zu erlernen oder sich künstlerisch zu betätigen.
- ★ **Ordnung am Arbeitsplatz!** Wo Ihr Kind arbeitet, sollte Ordnung herrschen

– auf den Schreibtisch gehören nur Arbeitsmaterialien.

- ★ **Pausen ermöglichen!** Wenn Ihr Kind müde ist, sollte es eine Bewegungspause an der frischen Luft einlegen – Computerspielen ist keine sinnvolle Aktivität für eine Lernpause!
- ★ **Selbstdisziplin fördern!** Bestehen Sie konsequent darauf, dass Ihr Kind Angefangenes zu Ende bringt. Fallen Sie nicht auf Entweichungs-Tricks Ihres Kindes herein (Was trinken / Nur kurz telefonieren / Gespräche beginnen ...).
- ★ **Störungen abstellen!** Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind beim Arbeiten nicht gestört wird. Kleine Geschwister, Haustiere, das Telefon etc. sollten Ihr Kind nicht vom Lernen abhalten.
- ★ **Struktur geben!** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich an einer geregelten Tagesstruktur orientieren kann. Gemeinsame Mahlzeiten gehören dazu, aber auch, dass Ihr Kind sich angemessen im Haushalt beteiligt.
- ★ **Zappeln unterbinden!** Wenn Ihr Kind herumzappelt, unterbinden Sie seine motorische Unruhe – halten Sie Ihr Kind bei den Händen und bitten Sie es freundlich, mit dem Zappeln aufzuhören.
- ★ **Zeit für Ihr Kind!** Auch wenn Sie beruflich stark eingespannt sind, sollten Sie Ihrem Kind mindestens eine halbe Stunde ungeteilter Aufmerksamkeit schenken.
- ★ **Zu freiem Spiel anregen!** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausgiebig zum Spielen kommt – konzentrationsfördernde Spiele (Schach, Backgammon, Mahjong) sollten dabei im Vordergrund stehen.
- ★ **Zuhören fördern!** Hören Sie Ihrem Kind sorgfältig zu. Lesen Sie viel vor und beschaffen Sie geeignete Hörspiele.
- ★ **Zum Sporttreiben anregen!** Unterstützen Sie Ihr Kind bei seinen sportlichen Aktivitäten, damit Ihr Kind einen Ausgleich zum Schulalltag hat.