

MASSGESCHNEIDERT FÜR IHR KIND: ÜBUNGSPROGRAMME VON ESPRICO®

Wie Sie das individuell passende Trainingsprogramm zusammenstellen

Vielen Kindern fällt es schwer, ungewohnten Aufgaben ihre volle Konzentration zu schenken. Sie wirken unaufmerksam und unruhig – und tausend andere Sachen gehen ihnen durch den Kopf. Mit kleinen Übungen lassen sich Konzentration und Aufmerksamkeit gezielt fördern: Hierzu finden Sie auf unserer Internetseite über 100 Übungen – jeweils für verschiedene Altersgruppen.

Eine Auswahl der Übungen haben wir Ihnen in den Musterprogrammen zusammengestellt. Zugang zum gesamten Trainingsprogramm erhalten Sie nach Ihrer kostenlosen Anmeldung auf www.esprico.de – und so geht's:

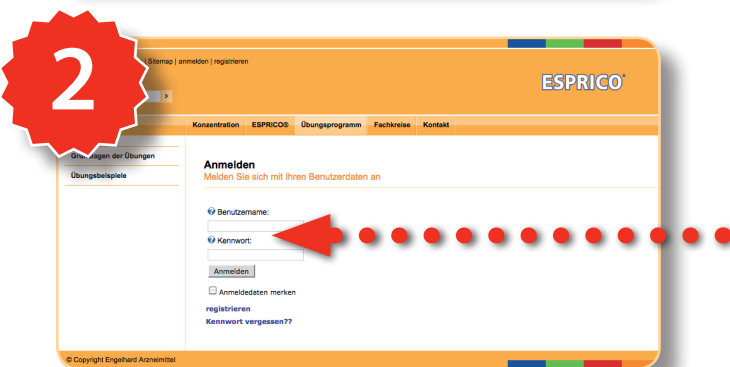


Klicken Sie oben auf der Seite www.esprico.de auf „registrieren“, um einen neuen Zugang anzulegen.

Wenn Sie sich bereits registriert haben, klicken Sie daneben auf „anmelden“.

Alternativ finden Sie Möglichkeiten zum Registrieren und Anmelden unter dem Menüpunkt „Übungsprogramm“.

Bei Ihrer Registrierung legen Sie einen Benutzernamen und ein Passwort fest.



Mit Ihrem Benutzernamen und Kennwort melden Sie sich auf der Website an. Sollten Sie eines der beiden vergessen haben, können Sie es sich durch Klick auf „Kennwort vergessen?“ erneut zusenden lassen.



Mit Ihrer Anmeldung gelangen Sie in den Mitgliederbereich von www.esprico.de. Hier finden Sie das vollständige Übungsprogramm, aber auch das Forum.



Wenn Sie sich angemeldet haben, wird Ihnen unter dem Menüpunkt „**Übungsprogramm**“ die Seite „**Alle Übungen**“ angezeigt – wählen Sie hier die Altersgruppe Ihres Kindes, die Elterncoachings oder Entspannungsübungen aus.



Alle Übungen sind thematisch gegliedert – so finden Sie zum Beispiel Wortschatzübungen, Rechenübungen oder Bewegungsspiele. **Jede Übersicht können Sie auf- und zuklappen und anschließend die Einzelübungen im PDF-Format herunterladen.**

Stellen Sie Ihrem Kind die Trainingsprogramme möglichst ausgewogen zusammen – zum Beispiel mit Knobelspielen, Wortschatz- und Rechenübungen sowie einer Phantasiereise oder Entspannungsübung.

In den Beispielübungen finden Sie eine mögliche Kombination aus verschiedenen Themengebieten, mit denen unterschiedliche Fähigkeiten Ihres Kindes gezielt geschult werden.

Achten Sie zudem darauf, Ihr Kind nicht zu überfordern: Wir empfehlen einen zeitlichen Rahmen von jeweils maximal 20 Minuten.

Vor jedem Training steht genaue Analyse

Nicht nur für Sportler gilt: Wer bestmöglich trainieren möchte, sollte seine Ausgangslage kennen. Bevor Sie beginnen, gemeinsam mit Ihrem Kind an seiner Konzentrationsfähigkeit zu arbeiten, sollten Sie sich daher die Zeit für aufmerksames Beobachten nehmen.

- **Denken Sie beim Thema Konzentrationstraining nicht nur an Ihr Kind, sondern auch an sich selbst:**

Sind Sie selbst oft unkonzentriert? Brechen Sie Arbeiten ab, wenn Sie sich gestört fühlen? Können Sie aus dem Fenster schauen, ohne „rastlos“ zu werden – oder mit Ihrem Kind spielen, ohne zwischendrin „mal kurz“ in die Küche oder an den Computer zu gehen, etwas zu trinken oder etwas anderes zu erledigen? Wenn dem so ist, bedeutet dies keinesfalls, dass die „Schuld“ für die Unkonzentriertheit Ihres Kindes bei Ihnen liegt – aber denken Sie daran, auch Ihren eigenen Tagesablauf besser zu strukturieren und Ruhe zu finden. Denn: „So, wie man in den Wald hineinruft, schallt es auch wieder heraus.“ – oder: „Was ich meinem Kind vorlebe, lebt es intuitiv auch nach.“

- **Beobachten Sie Ihr Kind:**

Wie geordnet ist sein Tagesablauf? Findet es ausreichend Schlaf? Welche Geräusche und Reize stören eventuell seine Konzentration? Wirkt Ihr Kind zu einigen Tageszeiten aufmerksamer, als zu anderen? Diese Analyse hilft Ihnen und Ihrem Kind, Störfaktoren abzustellen und den richtigen Zeitpunkt für das Training zu finden.

- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Training:**

Auf keinen Fall sollte bei ihm der Eindruck entstehen, zur Übung „gezwungen“ zu werden. Stattdessen sollten Sie darüber reden, wann und wie man zusammen etwas für die Konzentrationsfähigkeit tun kann. Deckt sich Ihre „Fremdbeobachtung“ mit dem eigenen Empfinden Ihres Kindes?

Überprüfen Sie, dass Ihr Kind beste Bedingungen für konzentriertes Arbeiten hat:

- **Sorgen Sie dafür, dass alle benötigten Materialien vorhanden sind und nicht „zwischendrin“ gesucht werden müssen.**
- **Stellen Sie sicher, dass Sie und Ihr Kind während des Trainings nicht gestört werden – eventuell mit einem „Bitte nicht stören“-Schild.**
- **Schicken Sie Ihr Kind vor dem Training noch einmal zur Toilette.**
- **Legen Sie Wert auf eine entspannte Arbeitsatmosphäre in dem Umfeld, in dem sich Ihr Kind am wohlsten fühlt.**

Zur Förderung der Konzentration Ihres Kindes gehört auch, dass es lernt, zur Ruhe zu kommen, Unruhe und Anspannungen abbaut und somit Blockaden überwindet, die zielgerichtetem Lernen entgegenstehen. Hier können Entspannungsübungen wie Yoga oder Atemübungen ebenso hilfreich sein wie Phantasiereisen: Mit diesen nehmen Sie Ihr Kind in eine Welt der Erlebnisse und Vorstellungen. Dieses „bewusste Träumen“ erfordert von ihm nicht weniger, als sich völlig fallen zu lassen, die Umgebung und alle damit verbundenen Störfaktoren auszublenden und sich ganz seiner eigenen Imagination zu widmen.

Vorbereitung für eine Phantasiereise

Machen Sie es Ihrem Kind leichter, in dem Sie vor Beginn Ihrer Phantasiereise die Möglichkeit von störenden Einflüssen minimieren: Schließen Sie die Tür und bringen Sie eventuell auch ein „Bitte nicht stören“-Schild an. Niemand sollte „hereinplatzen“ und Ihr Kind aus seinen Vorstellungen und Gedanken reißen. Ein tragbares Telefon hat dann im Zimmer ebenso wenig zu suchen, wie ein angeschalteter Computer. Hingegen spricht nichts dagegen, wenn Sie mit leiser Musik die Entspannung des Kindes unterstützen.

Phantasiereisen können Sie sich ausdenken – Sie finden Sie natürlich aber auch in Büchern oder können sich einige Beispiele hier herunterladen. Erzählen Sie die Reise mit ruhiger

Stimme und mit ausreichenden Pausen. Wichtig ist, dass Ihr Kind genügend Zeit hat, die Sie ihm vorlesen, eigene Bilder in seinen Gedanken auszumalen. Geben Sie ihm Raum, sich zu entfalten.

Wichtig auch: Setzen Sie kein abruptes Ende, sondern nehmen Sie sich auch nach der Phantasiereise ausreichend Zeit, Ihr Kind wieder „in die Realität“ zurückzuholen. Und: Nach der Reise kann Ihr Kind das Erlebte eventuell umsetzen – sei es in einem Bild, einer Collage oder in dem Sie mit ihm über die Traumreise sprechen.