



Kinder entspannt euch

Was bedeutet eigentlich Konzentration? Konzentration heißt: „Bei der Sache sein – Sich dem ganz hingeben, was man gerade macht.“ Diese Fähigkeit hat jeder Mensch, sie muss nur entwickelt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Spanne der Konzentrationsfähigkeit bei Kindern um einiges kürzer ist als bei Erwachsenen. (Die durchschnittliche Konzentrationsspanne beträgt bei Kindern im Alter von 5 - 7 Jahren circa 15 Minuten / 7 - 10 Jahren circa 20 Minuten / 10 - 12 Jahren circa 20 - 25 Minuten / 12 - 14 Jahren circa 30 Minuten)

Welche Situationen kennt ihr, in denen sich jemand konzentriert (Sport / beim Aufsagen eines Gedichts / wenn eine Katze ihrer Beute auflauert ...)? Sprecht mit euren Mentor-Kindern darüber. Fragt sie, ob sie glauben, dass Erwachsene Konzentrationsschwierigkeiten auch kennen. Erschreckender Weise antworten die meisten Kinder mit einem überzeugten „Nein“. Doch natürlich kennen wir das alle, dieses Gefühl sich nicht konzentrieren zu können. Überlegt gemeinsam, was die Gründe dafür sein können und führt eine kleine Einheit zur Entspannung oder eine Konzentrationsübung als festen Teil in die Mentor-Stunden ein.

Wir werden euch gleich viele verschiedene Übungen vorstellen – probiert verschiedenes aus, um das passende für euch und euer Mentor-Kind zu finden.

Zunächst aber einmal zu den Dingen, die einer Konzentration entgegenwirken.

Gefühle + Konzentration

Konzentration ist nur möglich, wenn man nicht abgelenkt wird. Wenn zu viele Eindrücke von außen (z Bsp Geräusche) oder von innen (Hungergefühl / Sorgen / ...) auf einen einströmen, wenn man den Kopf nicht frei hat, kann man sich schlecht auf eine Sache konzentrieren.

Wir alle kennen Momente, in denen wir immer wieder weggetragen werden von unseren Gedanken. Zu unseren Liebsten zu Hause oder zu einem Problem, das uns gerade beschäftigt. Die Sorge um das kranke Kaninchen, Streit mit einem Freund, ein Krankheitsfall in der Familie oder unklare Familiensituationen, also Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Schuld und Einsamkeit, können unsere Aufmerksamkeit beeinträchtigen.

Die Hirnforschung zeigt eindeutig: Denken und Fühlen sind eine Einheit. Es gibt keine separaten Gehirnareale, in denen nur gedacht oder nur gefühlt wird. Es gibt keine Sekunde, in der wir nicht gleichzeitig denken und fühlen. Und Gefühlsprobleme verhindern das Lernen.

In welcher Gefühlslage befindet sich mein Mentor-Kind?

Wir können die Probleme unserer Mentor-Kinder nicht lösen, aber wir können einen Raum schaffen, in welchem sie ihre Gefühle äußern können und in dem sie sich sicher fühlen.

Und wenn wir wissen, wie es dem Kind geht, können wir eventuell auch besser verstehen, warum es sich schlecht konzentrieren kann.

Eine gute Möglichkeit, um eine Einschätzung zu bekommen, ist der Einsatz von Emoticons (siehe Anlage), die meist auch bei den Kindern bekannt sind. Wer möchte, kann jede Woche ein leeres Gesicht mitbringen, und vom Kind malen lassen, wie es sich fühlt.

Soweit zur Theorie. Doch wie können wir in den Mentor-Stunden darauf Einfluss nehmen?

Positives Lernumfeld schaffen.

Natürliches Lernen setzt eine angstfreie Umgebung voraus! Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir uns auf eine Sache einlassen, die unsere ganze Aufmerksamkeit erfordert. Es wird deutlich, wie wichtig das Gefühl von menschlicher Nähe, Zuwendung und Sicherheit für das Lernen ist.

Daher sollten wir genau darauf achten, wie wir mit dem Kind sprechen.

Sicher kennt ihr aus eurer eigenen Schulzeit noch Sätze wie: „du musst dich nur richtig konzentrieren!“ oder „überleg doch mal!“ Was bedeutet ein solcher Satz für ein Kind? Wenn ich so einen Satz gesagt bekomme, fühle ich mich nicht motivierter, ich würde daraus eher ableiten, dass ich etwas tun soll, was ich angeblich nicht tue. Und das macht mit kein gutes Gefühl.

Verzichten wir doch einfach auf solche Sätze und ersetzen sie durch konstruktive Fragen, die natürlich anfangs einiger Übung bedürfen, sich aber auf jeden Fall lohnen.

Beispiele hierfür sind etwa:

- Hast du eine Idee, was damit gemeint sein könnte?
- Gibt es in der Aufgabenstellung ein Wort, das du nicht verstehst?
- Weißt du, was mit ... gemeint ist?

Haben wir es mit einem angespannten Kind zu tun, oder mit einem Kind, das nicht zur Ruhe kommen kann, so gibt es verschiedene Übungen, die mit dem ganzen Körper, der Atmung oder der Aktivierung des Gehirns arbeiten.

Kinder entspannt euch -3-

Ihr solltet versuchen eine Übung zu finden, die dem Kind Spaß macht und es dazu ermutigen, diese kleine Übung in den täglichen Alltag zu integrieren.

Beim Mentor-Treffen haben wir selbst einige Sachen ausprobiert und es war erstaunlich, wie schwer es einem dann doch fällt, die leicht klingenden Aufgaben auszuführen. Aber – es ist auch sehr lustig, wenn man es nicht gleich auf Anhieb klappt.

Entspannung & Stille-Übungen

Um dem Kind den Unterschied zwischen Aktion und Ruhe zu verdeutlichen, ist es sinnvoll genau das zu praktizieren. Lass das Kind zunächst rumsausen und hüpfen und mach selbst mit. Das macht Spaß!

Dann schreitet ihr gemeinsam wie ein König oder eine Königin, langsam und bedächtig. Danach wird Platz genommen.

Der Blick in die Ferne

Schaut aus dem Fenster und sucht euch einen Punkt in der Ferne. Was ist das Weitesten, das ihr mit bloßem Auge erkennen könnt? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Strecken und recken

Die Arme, den Oberkörper und die Füße einmal so richtig durchstrecken. Das lockert die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Und dabei gähnen. Ja, auch Gähnen wirkt entspannend.

Weg mit dem Stress (und dem schlechten Gefühl)

Diese Entspannungsübung geht schnell und ist sehr effektiv.

Nimm alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was dich belastet, und schüttle es kräftig aus deinem Körper. Schüttle jeden Teil des Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und Du wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen kannst.

An- und Entspannung mit den Händen

Das Kind sitzt auf seinem Stuhl, schließt die Augen und führt beide Hände vor dem Körper zusammen. Dann drückt es die Hände ein paar Sekunden fest gegeneinander und lässt anschließend beide Arme locker am Körper herunterhängen. Alternativ kann es auch die Hände hinter dem Rücken verschränken und fest zusammendrücken. Beim locker lassen soll das Kind hineinspüren, wie sich das anfühlt.

Diese Übung kann auch mit anderen Körperteilen durchgeführt werden (Schultern, Beine, ...)

Das gekünstelte Lächeln

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zumute. Versuch es trotzdem, nur für dich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird.

Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.

Je mehr Du Dich um ein Lächeln bemühst, also je mehr Du Deine Mundwinkel hochziehst, desto intensiver ist der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

Das Pendel

Bei dieser Übung mimt man ein entspanntes Pendel, das durch hin und her pendelt. Stell dich hüftbreit hin und lass die Arme locker hängen.

Drehe nun deinen Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts und lass die Arme locker mitschwingen.

Nun folgt eine Linksdrehung. Achte darauf, dass die Arme stets locker und entspannt um den Körper schwingen. man kann so viele Drehungen durchführen, wie man mag.

Luft anhalten

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's: ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug, 15 Sekunden die Luft anhalten, danach langsam wieder ausatmen.

Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander und die Atmung wird ruhiger.

Die Stille hören

Wenn es ganz still ist, dann ist auch nichts zu hören. Oder vielleicht doch?

Setzt euch auf einen Stuhl – öffnet gegebenenfalls das Fenster und nun schließt die Augen.

Welche Geräusche von drinnen oder draußen sind zu hören? Vielleicht das Hupen eines Autos, den Ruf eines Vogels, eine tickende Uhr oder Kinder, die auf dem Schulhof spielen?

Die Zeit der Stille soll kurz gehalten werden, in etwa ein bis zwei Minuten.

Nach der Übung soll das Kind darüber berichten, was es gehört hat.

Die Atem-Übung

Viele Anspannungen haben mit dem Atem zu tun. Wenn wir in Sorge sind, atmen wir meist kurz und flach. Wer kennt nicht die Sprüche, „mir stockt der Atem“ oder „es verschlägt einem den Atem“?

Ein paar Mal tief auszuatmen kann schon eine beruhigende Wirkung haben.

Das lässt sich auch mit einem Spiel verknüpfen. Nimm einen Tischtennisball, einen Wattebausch oder bastle ein Papierschiffchen, das ihr euch gegenseitig über den Tisch zupustet.

Dabei kommt man schnell außer Atem. Legt anschließend eure Hand auf euren Bauch, um zu sehen, wie sich die Bauchdecke durch die Atmung wölbt und

senkt. Die Hand ist wie ein Schiffchen, das auf dem Meer schaukelt. Damit nicht zu schnell geatmet wird, soll beim Ein- und beim Ausatmen langsam bis 3 gezählt werden. Mehrere Wiederholungen führen zu einem ruhigen entspannten Atmen.

Konzentration kann man üben

ABC Geschichte

Es soll eine Geschichte erzählt werden, wobei ihr abwechselnd einen Satz nennen dürft, den ihr euch frei ausdenkt. Vorgabe hierbei ist, dass das jeweilige Anfangswort des Satzes mit den Buchstaben des Alphabets beginnen soll. Die Buchstaben sollen nacheinander in der richtigen Reihenfolge abgearbeitet werden. Beispiel: „Anna wollte Schlittschuhlaufen.“ „Bevor sie das tun kann, muss sie trainieren.“ „Cora sieht ihr dabei zu.“ und so weiter, bis das gesamte Alphabet durch erzählt wurde.

Merktraining

Bei dieser Aufgabe wird zusätzlich zur Konzentration die Kreativität gefordert. Gibt ein einfaches Substantiv vor und das Kind soll einen Satz daraus bilden, dessen Worte mit den Buchstaben des genannten Substantivs anfangen. Beispiel: NASE. Der Satz, der hieraus gebildet werden kann ist: „Nora arbeitet sonntags ehrenamtlich.“ Die Kinder dürfen auch lustige und kuriose Sätze bilden. Dies macht besonders Spaß.

Sei mein Roboter!

Nach einer ruhigen Schreibtischarbeit ist es optimal, zur Verbesserung der Konzentration auch Bewegung oder die körperliche Wahrnehmung einzusetzen. Dazu eignet sich das folgende Spiel. Schließe die Augen und lass dich nur mit Worten vom Kind dirigieren. Der Zielort kann euer Buch sein, das das Kind irgendwo im Zimmer platziert (ohne dass ihr linst). Hast du das Ziel erreicht, werden die Rollen getauscht. Dieses Spiel trainiert nicht nur die Konzentration, sondern auch die präzise Ausdrucksweise des Kindes.

Hand wechsel dich

Versucht doch mal, einen Satz mit der Hand zu schreiben, die ihr normaler Weise nicht benutzt. Ihr werdet merken, dass man sich dabei ganz schön konzentrieren muss.

Spiegelaufgaben

Male auf ein Blatt eine geometrische Figur, zum Beispiel ein Dreieck, ein Sechseck, eine Würfelform oder eine gezackte Linie direkt auf eine Linie. Das Kind soll die Figur nun an der Linie nach unten spiegeln. Diese Übung unterstützt nicht nur die Konzentration, sondern fördert zusätzlich die räumliche Vorstellung.

Eine schwierigere Variante ist es, wenn man versucht, ganze Worte spiegelverkehrt zu schreiben.

Zahlen in Wörtern

Bereitet ein Arbeitsblatt mit Wörtern vor, die Zahlen in geschriebener Form enthalten. Beispiel: W-acht-urm, Zwei-samkeit, gra-vier-en etc. Das Kind soll nun die versteckten Zahlen finden, unterstreichen und anschließend die Wörter mit der Zahl darin aufschreiben.

Hierbei soll die Zahl allerdings auch als Zahl auf dem Papier stehen. Beispiel: W8urm, 2samkeit, gra4en. Diese Konzentrationsübung verknüpft Mathematik und Deutsch und trainiert die grauen Zellen.

Das Alphabet mal rückwärts

Diese Konzentrationsübung ist geeignet für Kinder, die das Alphabet bereits beherrschen. Gemeinsam / abwechselnd zählt ihr das Alphabet rückwärts auf. Diese Aufgabe erfordert viel Konzentration, da die rückwärts gerichtete Aufzählung sehr kompliziert für das Gehirn sein kann.

60 Sekunden

Diese Konzentrationsübung klingt einfach, verlangt den Kindern aber viel ab. Du benötigst eine Uhr mit Sekundenanzeige. Aufgabe ist es, eine festgelegte Zeit lang still zu sein und einfach nur dazusitzen. Still sein können ist ein wesentlicher Bestandteil der Konzentrationsfähigkeit. Zu Beginn einer neuen Minute schließt das Kind die Augen und öffnet sie erst dann wieder, wenn es der Meinung ist, dass die Minute verstrichen ist.

Ihr könnt euch danach abwechseln und auch die Zeitintervalle variieren.

Buchstaben streichen

Für diese Konzentrations-Übung benötigt ihr eine Tageszeitung oder Zeitschrift und einen Stift. Nehmt euch eine beliebige Seite der Zeitung vor und streicht einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch. Klingt einfach und fördert die Konzentrationsfähigkeit enorm.

Fingerübung

Bei dieser Übung werden Koordination und Konzentration gefördert. Tippe mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger. Beginne mit dem Zeigefinger, gehe die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippe dann den gesamten Weg bis zum Zeigefinger zurück. Zunächst mit der linken und dann der rechten Hand. Richtig schwierig wird es dann, wenn die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt wird und das in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern.

Rückwärts sprechen

Das Rückwärtssprechen fordert das Gehirn auf ganz besondere Art und Weise. Das Sprachzentrum sowie die Konzentrationsfähigkeit werden hier auf die Probe gestellt. Denke dir einen beliebigen Satz aus und versuche diesen rückwärts zu sprechen. Beginne beim letzten Wort und ende mit dem ersten. Im Laufe der Zeit wird es dir gelingen, immer schneller rückwärts zu sprechen.

Zählen, zählen, zählen

Eine weitere Übung, die sich leichter anhört, als sie tatsächlich ist: Ihr benötigt dafür eine Uhr mit einer Sekundenanzeige. Dann beginnt ihr in Sekundenintervallen (oder auch in Zwei-Sekunden-Intervallen) zu zählen: in Zweiersprüngen von 100 rückwärts – also 100, 98, 96, ...

Den Schwierigkeitsgrad könnt ihr variieren, indem ihr die Zeit- und Zahlenintervalle wechseln. Bei jedem Fehler beginnt ihr von vorne.

Finger, wechselt euch!

Diese Übung fordert und fördert die Koordination und die Konzentration.

Hierzu biegt ihr den Zeigefinger, den Mittelfinger und auch den Ringfinger der rechten Hand nach innen in Richtung Handfläche.

An der linken Hand werden Daumen, kleiner Finger und der Ringfinger umgebogen. Nun gilt es, diese Positionen zu wechseln, also die Fingerstellung der einen Hand auf die der anderen zu übertragen und umgekehrt. Es ist erstaunlich, wie anspruchsvoll diese Übung sein kann.

Noch eine Fingerübung

Beide Hände werden mit gespreizten Fingern gehalten. Nun bringt an der rechten Hand Mittel- und Ringfinger zusammen, an der linken Hand sollen es zwei Paare sein, Zeige- und Mittelfinger gehen zusammen und Ringfinger und kleiner Finger. Nun sollen die Fingerstellungen getauscht werden, und immer hin und her.

Balance halten

Gleich drei Aspekte der Gehirnarbeit werden beim Balancehalten angesprochen. So können Sie die Koordination, die Konzentration und auch den Gleichgewichtssinn trainieren.

Nehmt dazu beliebige Gegenstände aus dem alltäglichen Leben und balancieren diese auf der Fingerspitze, dem Handrücken oder auch auf dem Fuß und versucht, die Balance möglichst lange zu halten.

Den Schwierigkeitsgrad können Sie mit der Art und Form des Gegenstandes variieren, oder darin, ob man beim Balancieren steht, geht oder sitzt.

Details merken

Details merken ist eine gute Übung für das Gedächtnis. Sie betrachten ein Bild für etwa 30 Sekunden und decken es danach zu. Anschließend gilt es, zu diesem Bild Fragen zu beantworten, die sich um die kleineren Details drehen.

So kann es ein kleiner Gegenstand oder auch dessen Farbe sein, den Sie nur bei konzentrierter und genauer Betrachtung des Bildes wahrgenommen haben.

weitere Spiele zur Konzentrationsförderung (siehe auch Handbuch)

Ich packe meinen Koffer

Ich sehe was, was DU nicht siehst

Finde den Fehler

Aus der Praxis

Im anschließenden Gespräch haben sich einige Mentoren zu Wort gemeldet, um von ihren eigenen Erfahrungen in den Mentor-Stunden zu sprechen. Nachfolgend listen wir euch die einzelnen Beiträge auf.

Die Gefühlslage

Einige Mentoren haben bereits Emoticons eingesetzt und gute Erfahrungen damit gemacht.

Eine andere Mentorin lässt sich die Gefühlslage mit einer Wetterkarte beschreiben. Wie sieht es denn innen in mir aus? Scheint die Sonne oder ist es eher neblig trüb. Auch eine schöne anschauliche Weise, um sich und dem Mentor-Kind bewusst zu machen, wie es einem eigentlich so geht.

Ich bin okay – Du bist okay

Manchmal erzählen unsere Mentor-Kinder von Situationen, die sie erlebt haben, in denen es ihnen nicht so gut ging. Mal geht es um einen Streit, ein anderes Mal darum, dass man etwas nicht gut hinbekommen hat. Für die Kinder ist es oft hilfreich, wenn man ihnen erzählt, dass es einem selbst auch schon mal so (oder ähnlich) ging und dass das vollkommen in Ordnung ist, dass man nicht immer perfekt durchs Leben geht.

Malen

Malen und Zeichnen sind immer Momente guter Konzentration. Ein Mentor erzählte uns, dass die beiden sich gegenseitig über sich erzählten und der andere dann zeichnete, was erzählt wurde. Eine schöne Idee!

Cup-Song

Von dieser Sache hatten wir noch nie gehört, aber es hört sich nach viel Spaß an! Im Internet (zum Beispiel bei youtube) findet ihre viele Tutorials, wie man das ganze lernen kann. Unsere Mentorin hat sich das zunächst selbst und dann ihrem Mentor-Kind beigebracht. Und nun klatschen und trommeln die beiden in den Mentor-Stunde voller Freude vor sich hin. Einige eurer Kinder werden Cup-Songs eventuell aus der Fernsehshow The Voice-Kids kennen und sind bestimmt begeistert, wenn ihr ihnen hilft, das selbst zu lernen.

Dazu singen kann man auch – muss man aber nicht zwingender Weise, auch so ist es eine gute Percussion-Session. Zunächst braucht man viel Geduld, dann muss man gut bei der Sache sein (Konzentration), aber vor allem gehts um viel Spaß! Und alles was ihr braucht ist ein Becher.

Inzwischen scheint die halbe Welt vom Cup-Song-Fieber infiziert zu sein :)

You tube: Cup Song Collège Saint-Bernard - Drummondville

<https://www.youtube.com/watch?v=09Y5QrB2VwI>

Wir haben eine Anleitung auf deutsch gefunden, seht selbst:

You tube: The Cup Song - TUTORIAL! von Alycia Marie

<https://www.youtube.com/watch?v=zFSWOIkMhQ4>

Kinder entspannt euch -9-

Singen

Wem das zu kompliziert erscheint, kann natürlich auch auf die guten alten bewährten Lieder zurückgreifen.

Da gibts zum Beispiel

Mein Hut der hat drei Ecken

oder

Drei Chinesen mit dem Kontrabass

Lük-Kasten

und in den Stadtbibliotheken gibt es Lük-Kästen auszuleihen, mit denen man gleichzeitig lesen und dann mit Hilfe des entstandenen Musters euer Ergebnis überprüfen könnt. Wir werden für die Mentor-Bibliothek auch einige Kästen anschaffen.

Nun habt viel Spaß beim ausprobieren. :)

Hier eine kleine Liste der oben erwähnten Emoticons:



glücklich



erstaunt



gut gelaunt



erschrocken



fröhlich



überrascht



entspannt



müde



verliebt



erschöpft



enttäuscht



ärgerlich



enttäuscht / traurig



wütend



sehr traurig



zornig



ängstlich