

Lernen will auch gelernt sein

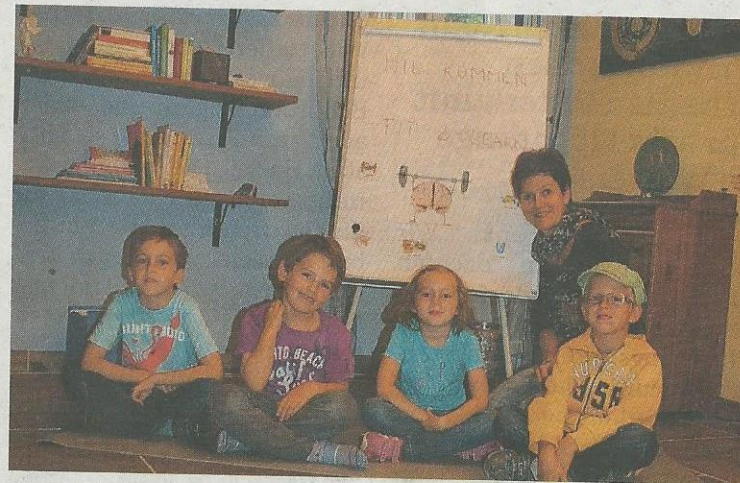
Mentaltrainerin Marianne Rott aus Niederkreuzstetten gibt fünf Tipps für einen guten Schulstart.

■ Viele Eltern fragen mit Ende der Ferien häufig, wie sie ihre Kinder von Schulbeginn an beim Lernen unterstützen können. Marianne Rott aus Niederkreuzstetten, Kinesiologin, dipl. Kinder- & Jugendmentaltrainerin und Mutter eines schulpflichtigen Sohnes, gibt Lerntipps: „So banal einige Ratschläge auch klingen mögen, das hier sind meine 5 bewährten Favoriten.“

1. Wasser trinken: Sorgen Sie dafür, dass beim Lernen ausreichend Wasser bereitsteht und fordern Sie Ihr Kind auf, vor neuen Lernübungen einen kräftigen Schluck zu trinken, um die Konzentration länger aufrechtzuerhalten.

2. Bewegung: Das lange Sitzen in der Schule macht vielen Kindern Mühe. Ermöglichen Sie Ihrem Kind vor dem Beginn der Hausaufgabe oder dem Lernen Bewegung: einige Minuten im Garten austoben, einen Spaziergang um den Häuserblock, das reicht schon.

3. Bewusste Pausen planen, je nach Alter längstens 30 Minuten: Dazu sollte Ihr Kind schon zu Beginn des Lernens festlegen, wann es eine Pause machen möchte und was es in diesen Pausen tun will. Ihr Kind nimmt somit die Pause auch tatsächlich als Pause wahr, kann sich besser entspannen und hat es nicht notwendig, sich die Pausen durch Träumereien, Herumtrödeln etc. zu erschleichen. Geeignete Pausenbeschäftigungen sind Musikhören, Essen, Trinken, Bewegung, Spielen oder Ähnliches. Fernsehen und Computer sind weniger geeignet, da beide Konzentration erfordern und vor allem die Rückkehr zum



Mentaltrainerin Marianne Rott beim Fit-2-Learn-Training mit Kindern.

Foto: Rott

Schreibtisch erschweren. Zum Abschluss der Pause und zum Wiedereinstieg ins Lernen bieten sich Brain Gym-Übungen an.

4. Ätherische Öle wie Pfefferminze, Zitrone und Lavendel wirken sich positiv auf die mentale Leistungsfähigkeit aus. Sie können

die Düfte in der Lernumgebung vernebeln, Ihr Kind am Fläschchen riechen lassen, 1–2 Tropfen auf einen Stein, ein Holzstück oder ein Stofffleckerl tropfen und dieses am Schreibtisch liegen lassen.

5. Störende Gedanken ausschalten: dazu legt oder setzt sich das



Die Brain Gym Übungen fördern lesen, schreiben, zuhören und sprechen.

Foto: Rott

Kind bequem hin, schließt die Augen und stellt sich vor, wie alles, was im Kopf herumflattert, ablenkt, stört oder vielleicht sogar bedrückt, mental entsorgt wird. Bei der Art der Entsorgung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.