



S A B I N E S E Y F F E R T

Entspannte Kinder lernen besser

Von Bestseller-Autorin
SABINE SEYFFERT

Wie Eltern ihre Kinder
vom Schulstress befreien
können

Mit vielen Übungen und
Tipps für Grundschul Kinder

glichenheit sind die Voraussetzung dafür, dass die Kinder aufmerksam und konzentriert arbeiten können. Zudem fördern diese Dinge die natürliche Lernbereitschaft der Kinder, die sie in aller Regel ja schon in sich tragen.

Auf diesem Weg zum entspannten Lernen ohne Stress wünsche ich allen Kindern und natürlich auch Ihnen als Eltern alles Gute und viel Erfolg. Insbesondere wünsche ich allen kleinen Abc-Schützen einen gelungenen Schulstart und viel Freude während der gesamten Schulzeit!

Ihre
Sabine Seyffert



Einführung

Die Übungen und Spielaktionen in diesem Buch sind einfach und ohne großen Aufwand durchzuführen. In der Fülle der verschiedenen Ideen und Angebote finden Sie mit Sicherheit auch Anregungen, die genau für Ihr Kind oder Ihre Kinder passend sind. Doch auch eine ansprechende Umgebung ist wichtig, damit sie optimal entspannen und lernen können.

Der Umgang mit diesem Buch

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen, Geschichten und Aktionen lassen sich mit Kindern etwa ab dem Vorschulalter durchführen. Zum Beispiel zu Hause, und zwar vor den Hausaufgaben oder vor dem Lernen für eine anstehende Klassenarbeit. Wenn die Kinder mit den Übungen vertraut sind, können sie sie dann auch eigenständig und ohne fremde Hilfe in der Schule machen, während des Unterrichts, vor einer Klassenarbeit oder einfach dann, wenn die Aufmerksamkeit und Konzentration nachlässt.

Die Übungen sind in verschiedene Kapitel eingeteilt, denen jeweils eine kleine theoretische Einleitung vorangestellt ist. Darin erfahren Sie als Eltern, wieso gerade diese Übungen von Bedeutung sind und bei welchen Problemen Ihres Kindes sich diese am besten einsetzen und durchführen

lassen. Natürlich ist jedes Kind eine eigenständige Persönlichkeit mit speziellen Vorlieben und Vorstellungen. Und sicher gibt es in diesem Buch auch Übungen, die nicht zu

Sie müssen nicht alle Übungen machen – suchen Sie sich die aus, die am besten zu Ihrem Kind und der Situation passen.

Ihrem Kind oder Ihrem Alltag passen. Doch unter der Vielzahl von Ideen wird mit Sicherheit auch allerhand für genau Ihr Kind dabei sein. Verschaffen Sie sich einfach einen Überblick, blättern Sie ein bisschen und treffen Sie dann eine Auswahl. Sie

müssen natürlich nicht alle Übungen und Aktionen durchführen – es sind nur Angebote. Viele Übungen können Sie übrigens auch problemlos abändern und nach Ihren Vorstellungen gestalten.

In der Regel sind die Übungen und Geschichten so angelegt, dass Sie diese mit Ihrem Kind allein zu Hause durchführen können. Da reicht es vollkommen aus, wenn Sie als Elternteil den „zweiten Mitspieler“ abgeben. Für einige wenige Übungen braucht man jedoch mehr Mitspieler als nur ein einziges Kind; in diesen Fällen ist eine Mindestteilnehmerzahl angegeben. Solche Übungen können Sie dann beispielsweise anbieten, wenn Ihr Kind Besuch hat, oder selbstverständlich auch bei Kindergeburtstagen oder anderen Anlässen, wenn Sie die Konzentration Ihrer kleinen Gäste spielerisch etwas fördern möchten. Außerdem erfahren Sie am Anfang der Übungen und Aktionen, welches Material Sie dafür benötigen. Findet sich keine Angabe zum Material, brauchen Sie nichts weiter zur Durchfüh-

rung. Es wurde großen Wert darauf gelegt, dass man möglichst gar kein Zusatzmaterial braucht, damit die Übungen einfach umsetzbar sind und der Geldbeutel geschont wird. Wenn dennoch Material notwendig ist, sind es überwiegend solche Dinge, die man in jedem Haushalt beziehungsweise Kinderzimmer findet.

Auf diese Weise können Sie sich stets ganz schnell einen Gesamtüberblick verschaffen, wenn Sie mit Ihrem Kind oder mehreren Kindern eine der Übungen durchführen möchten.

Der ideale Ort zum Lernen

Der ideale Ort zum Lernen sollte so gestaltet sein, dass Ihr Kind eine **freie Fläche** an einem Schreibtisch zur Verfügung hat, an dem es seine Aufgaben in aller Ruhe erledigen kann. Denn ein vollgestellter, beladener Tisch lenkt das Kind nur unnötig ab, weil dem Auge zu viele Reize geboten werden. Außerdem kann es seine benötigten Materialien nicht ausbreiten, wenn schon zu viele andere Dinge auf dem Tisch herumliegen. So verliert das Kind den Überblick.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind die **Ruhe**, die es zum Lernen benötigt, und akzeptieren Sie, wenn es alleine gelassen werden will, um seine Aufgaben zu erledigen. Viele Lehrer bitten die Eltern sogar, nicht bei den Hausaufgaben zu helfen. Nur so haben sie einen Überblick, ob das Kind alles verstanden hat und ob das Pensum der Aufgaben dem Können und Wissensstand des Kindes angemessen ist.