

ADHS:

KONZENTRATIONSÜBUNGEN



SPIELERISCHE FÖRDERUNG ZU HAUSE

Liebe Eltern,

Kinder mit ADHS brauchen zuverlässige und feste Familienstrukturen, brauchen im übertragenen Sinne ein "Geländer", an welchem sie den ersten Teil ihres Weges ins Leben gehen können. Aber keine Mutter, kein Vater will schliesslich unentwegt erziehen. Sie alle wollen mit ihrem Kind auch Freizeit geniessen, indem sie sie spielerisch verbringen. Wie wäre es, wenn Sie spielerische Momente mit dem Vermitteln von Regeln verbinden würden? Der vorliegende Ratgeber möchte Ihnen hierfür eine Auswahl von Spielen vorstellen, die gewisse Strukturen beinhalten und fordern, die Regeln vermitteln, die Ihrem Sprössling aber ganz gewiss auch sehr viel Spass machen werden und Ihnen hoffentlich auch. Hierbei wollen wir uns ganz besonders auf die Verbesserung der Konzentration und der Gedächtnisleistung beziehen. Ein solcher kurzer Ratgeber kann selbstverständlich nicht alle Hinweise geben, die Sie sich vielleicht erhoffen, deshalb sei an dieser Stelle auf weiterführende Literatur verwiesen:

Prof. Dr. Med. Christine Ettrich / Monika Murphy-Witt:
ADS - So fördern Sie Ihr Kind.

Ettrich, C.: Konzentrations-Trainingsprogramm für Kinder
I (Vorschulalter), II (1. und 2. Klasse), III (3. und 4. Klasse).
Diesen Materialien sind auch die Aufgaben in diesem
Heft teilweise entnommen.

Zur Autorin:

Christine Ettrich
ist Professorin für Kinder-
und Jugendpsychiatrie,
Psychotherapie und Psycho-
somatik und leitet die
gleichnamige Klinik an
der Leipziger Universität.
Die Autorin behandelt seit
Anfang der 80-er Jahre ADS-
Kinder und hat schon viel zu
diesem Thema publiziert.
Sie ist Kuratoriumsmitglied
des Arbeitskreises Überaktives
Kind e.V. (AÜK) und hat zwei
erwachsene Kinder.

Inhalt

I. DIE KONZENTRATION ERHÖHEN	4	II. GEDÄCHTNIS- TRAINING	14
1. Zuordnen	5	1. Namen merken	15
2. Neue Gegenstände entdecken	5	2. Memory	16
3. Ausmalen	6	3. Robinson-Insel	17
4. Klingende Namen	7	4. Figuren nachzeichnen	18
5. Fotopuzzle	7	5. Rechenkünstler	19
6. Geräuschkulisse	7	6. Rückblende	19
7. Mandala	8	7. Fehler suchen	20
8. Märchen erzählen	8	8. Stille Post	20
9. Verkehrte Welt	9	9. Hausaufgaben merken	21
10. Bunte Ketten	9	10. Figur nachzeichnen	22
11. Suchbild	10	11. Gedankenbilder malen	23
12. Tangram	11	12. Laufend lernen	24
13. Die magische Acht	11	13. Gedächtnisstütze	24
14. Bildvergleich	12	14. Koffer packen	24
15. Zauberbuchstaben	12	15. Innerer Fernseher	25
Coaching-Kniffe	13	16. Eselsbrücken bauen	25
		17. Einkaufsliste	26
		Coaching-Kniffe	27
		Anhang Kopiervorlagen	28

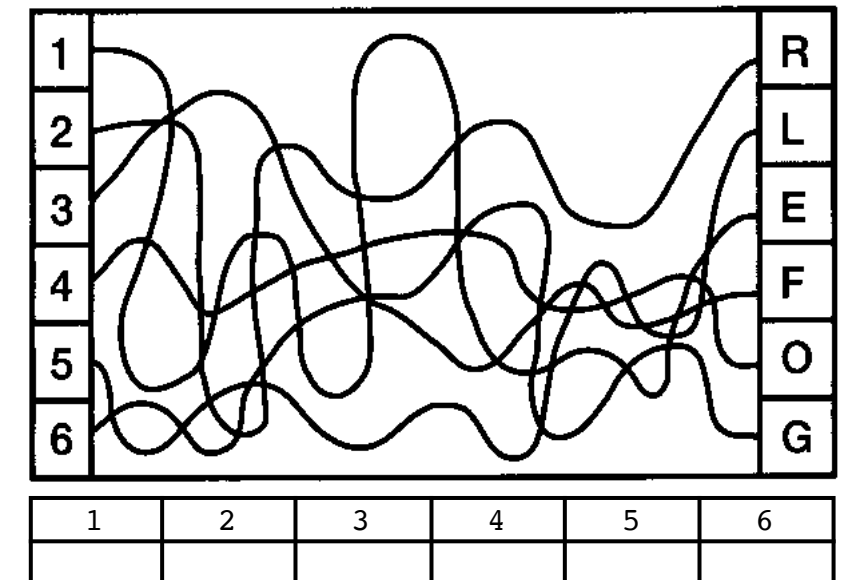
I. DIE KONZENTRATION ERHÖHEN

Checkliste Konzentrationschwäche

	JA	NEIN
Hat Ihr Kind Probleme, sich seinem Alter entsprechend längere Zeit auf etwas zu konzentrieren?	☐	☐
Lässt es Bastelarbeiten, Puzzles oder Zeichnungen unfertig liegen? Ist es ein "Meister des Unvollendeten?"	☐	☐
Lässt sich Ihr Kind leicht ablenken - auch von unwichtigen Dingen - statt bei einer Sache zu bleiben?	☐	☐
Trödelt es bei seinen Hausaufgaben? Kommt es nicht zügig voran?	☐	☐
Ist es sprunghaft? Verliert es schnell das Interesse an einem Spiel oder einer Beschäftigung und sucht sich dann sofort etwas Neues?	☐	☐
Nimmt Ihr Kind oft seine Umgebung nicht mehr wahr? Haben Sie das Gefühl, es sei oft in einer ganz anderen Welt und träume?	☐	☐
Ermüdet es bei Pflichtaufgaben leicht, hat es schnell keine Lust mehr?	☐	☐
Erledigt es seine Aufgaben oft nur oberflächlich? Schleichen sich häufig Flüchtigkeitsfehler ein? Übersieht es leicht Details? Schreibt es vieles falsch ab?	☐	☐
Sitz Ihr Kind oft wie hypnotisiert vor dem Fernseher? Beschäftigt es sich, wenn Sie es zulassen, stundenlang mit dem Game-Boy oder Computerspielen?	☐	☐
Kann es schlecht oder nicht sehr lange zuhören und das Gesagte nur ungenau wiedergeben?	☐	☐
Haben Sie oft den Eindruck, das, was Sie sagen, geht bei Ihrem Kind in ein Ohr hinein und zum anderen wieder heraus?	☐	☐

Spätestens mit Schuleintritt wird für Kinder die Konzentration zu einem wichtigen Parameter, um ihre intellektuelle Leistungsfähigkeit ausschöpfen zu können. D. h., sie müssen einen klaren und wachen Kopf behalten, müssen ihre Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe lenken, die häufig nicht von ihnen selbst bestimmt wird und sie müssen alles ausblenden, was dabei stört. Konzentration lässt sich erlernen, auch von ADHS-Kindern. Folgende Übungen und Spiele können da-bei hilfreich sein:

1. Zuordnen

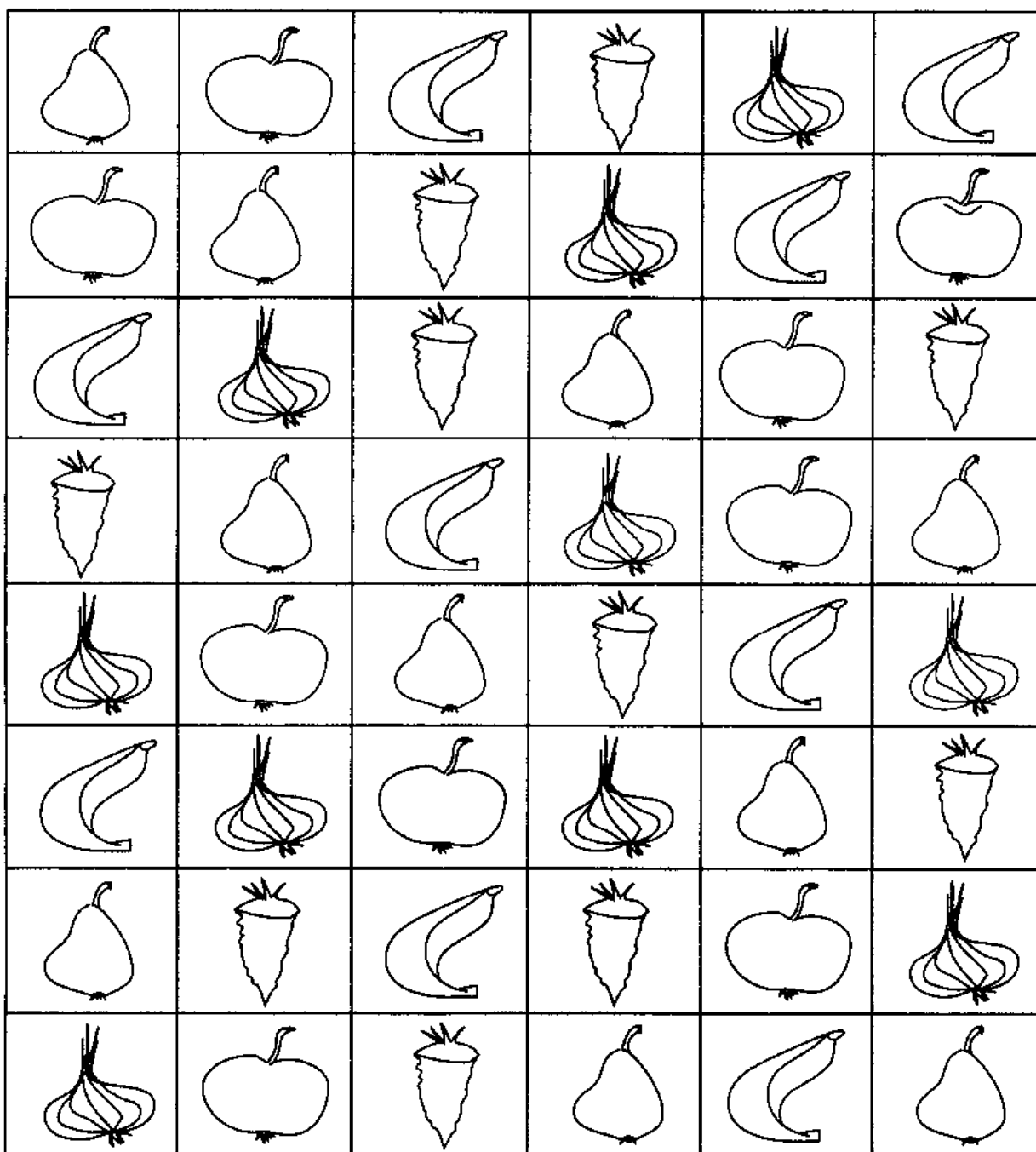


Auf dem vorliegenden Bild unter dem Bild einzutragen gilt es, die zu den jeweiligen Ziffern gehörenden Buchstaben zu finden, das Knäuel der Fäden zu entwirren. Die richtige Reihenfolge der Buchstaben ist

2. Neue Gegenstände entdecken

Das Geheimnis des Tuches über. Dann darf Ihr Kind die Augen öffnen. Sie ziehen das Tuch weg, und Ihr Kind betrachtet die Gegenstände. Danach decken Sie alles wieder zu. Nun heisst es sich genau erinnern - am besten mit geschlossenen Augen. Sie tauschen jetzt einige Dinge unter dem Tuch aus: Bleistift und Löffel verschwinden, dafür liegen jetzt Blume und Luftballon darunter. Ob Ihr Kind das beim nächsten Lüften des Tuches entdecken ein grosses Tuch darunter. Dann darf Ihr Kind die Augen öffnen. Sie ziehen das Tuch weg, und Ihr Kind betrachtet die Gegenstände. Danach decken Sie alles wieder zu. Nun heisst es sich genau erinnern - am besten mit geschlossenen Augen. Sie tauschen jetzt einige Dinge unter dem Tuch aus: Bleistift und Löffel verschwinden, dafür liegen jetzt Blume und Luftballon darunter. Ob Ihr Kind das beim nächsten Lüften des Tuches entdecken ein grosses Tuch darunter.

3. Ausmalen



Auf dem vorliegenden Blatt hat ein Zauberer alle Farben der Früchte weggezaubert. Es geht darum, den Fruchten ihre Farben zurückzugeben und zwar Zeile für Zeile und ohne über den Rand zu malen und möglichst bei genauer Einhaltung der jeweils vorgegebenen Farben.

4. Klingende Namen

Geben Sie Ihrem Kind eine kleine Glocke oder Rassel in die Hand. Nun lesen Sie ihm eine Geschichte vor. Immer wenn der Name des Helden fällt, soll es klingeln oder rasseln. Schwieriger wird's bei zwei oder sogar drei Hauptpersonen:

Dann muss bei einer geklingelt, bei der anderen auf den Tisch geklopft und bei der dritten gerasselt werden.



5. Fotopuzzle

Reissen Sie aus Zeitschriften grosse Abbildungen heraus: Tiere, Gesichter, Landschaften, Autos. Kleben Sie sie jeweils auf ein

ses Blatt Papier. Nun zerschneiden Sie die Bilder in einzelne Teile, je nach Alter Ihres Kindes grösser oder kleiner. Fangen Sie zuerst mit wenigen Stücken an.

Schafft es Ihr Sprössling, alles wieder zusammenzupuzzeln, kann die Aufgabe schwieriger, die Zahl der Einzelteile grösser werden.



6. Geräuschkulisse

Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen, setzen Sie es mitten in einen Raum, und lassen Sie es lauschen. Welche Geräusche hört es um sich herum? Das Ticken einer Uhr, das Brummen des Kühlschranks oder Autos draussen auf der Strasse? Nun machen Sie gezielte Geräusche, die in diesen

Raum gehören. Also in der Küche das Wasser aufdrehen, etwas mit dem Schneebesen schlagen oder Ähnliches.



7. Mandala

Eine wunderschöne Konzentrationsaufgabe und gleichzeitig Entspannung. Sie können auch mit Hilfe einer Schablone (gibt's in Bastelpur oder Spielwarengeschäften) gemeinsam mit Ihrem Kind Ihre ganz eigenen Mandalas entwerfen und später ebenso wie sehr ornament-



8. Märchenerzähler

Hier heisst es gut aufpassen und Fantasie entwickeln. Fangen Sie an, Ihrem Kind eine Geschichte von jemandem (mit Namen) zu erzählen. Dann brechen Sie mitten im Satz ab, zum Beispiel: "Eines Morgens ging Tom mit seinem Hund Emil zur Wiese am Waldrand. Dort...". Nun muss Ihr Sprössling weitererzählen. Nach ein, zwei Sätzen sind wieder Sie oder andere Mitspieler an der Reihe. So wächst die Erzählung immer weiter. Einzige Bedingung: Personen, Namen und andere Details dürfen nicht verändert werden, und die Geschichte muss stimmig bleiben. Dann wird sie zu einem spannenden Märchen.

9. Verkehrte Welt



Solche oder ähnliche Bilder können Ihr Kind zum einen erheitern, zum anderen aber sind sie auch eine Aufforderung zum genauen Hinsehen und Finden von Fehlern.

Legen Sie Ihrem Sprössling diese oder selbsterfundene Bilder nacheinander vor und fordern Sie ihn auf, um die Fehler jeweils mit Farbstift einen Kreis zu ziehen.

10. Bunte Ketten

Perlen auffädeln erfordert viel Fingerfertigkeit - und ein hohes Mass an Konzentration, wenn nach einem vorgegeben Muster gearbeitet wird. Doch was dabei herauskommt, ist ein exklusives Schmuckstück! Stellen Sie Ihrem Kind dafür Perlen, nach verschiedenen Farben sortiert, zur Verfügung.

Überlegen Sie zuerst gemeinsam, wie die Kette aussehen soll, und halten

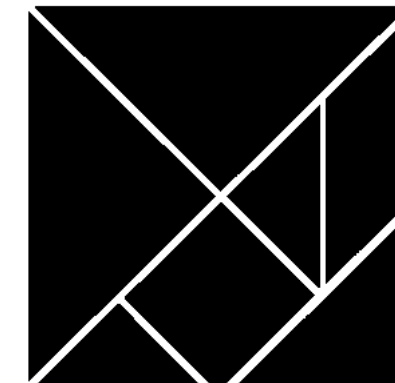
Sie die Farbreihenfolge auf einem Stück Papier fest, etwa rosa, türkis, weiss, blau, türkis, blau, weiss, türkis, rosa und wieder von vorn. Ist das Muster gemalt, kann das Auffädeln auf eine (Leder-) Schnur oder einen stabilen Faden beginnen. Wer bereits etwas Übung hat, kann später auch kompliziertere Muster kreieren und nacharbeiten, etwa 3 rot, 2 gelb, 3 rot, 5 grün, 3 rot und so weiter.

11. Suchbild



In dem vorliegenden Bild ist allerhand los. Es sind verschiedene Gegenstände, Nahrungsmittel und Tiere zu sehen. In den beiden Zeilen unterhalb des Bildes sind einzelne Gegenstände, Nahrungsmittel und Tiere der Übersichtlichkeit halber nochmals aufgereiht. Es dürfte spannend sein, welche Gegenstände und Tiere Ihr Sprössling auf Anhieb zuerst findet und ihm beim Ausmalen derselben im Bild zuzuschauen.

12. Tangram



Kennen Sie dieses alte Spiel aus China? Es besteht aus sieben Holzplättchen in Form von Dreiecken, einem Rechteck und einem Quadrat. Daraus müssen Figuren von einer Vorlage exakt nachgelegt werden. Sie können dieses Spiel kaufen, sich aber auch eines selbst basteln: Schneiden Sie dazu aus einem dicken schwarzen Karton ein Quadrat aus. Auf dieses Quadrat zeichnen Sie nach unserer Abbildung die

sieben einzelnen Formen mit Lineal, schneiden Sie aus - und fertig. Mal sehen, ob Ihr Kind damit Figuren, die Sie ihm vorgeben oder die es selbst erfindet, legen kann.

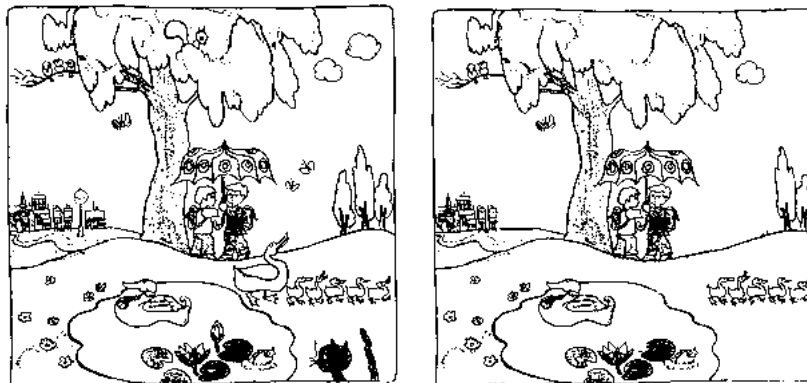
13. Die magische Acht

Die folgende Übung erhöht die Aufmerksamkeit, verbessert das Denkvermögen und macht fit für neue Aufgaben. Sie ist also ideal, um die Konzentration zwischendurch wieder zu erhöhen. Ihr Kind setzt sich gerade hin und streckt den linken Arm nach vorn, der Daumen ist in Höhe der Nase und zeigt nach oben. Nun "malt" Ihr Sprössling eine liegende Acht in die Luft von der Mitte aus nach oben links. Der Arm bleibt immer ausgestreckt, der Kopf still.

Nur die Augen folgen langsam der Bewegung des Daumens. Hat Ihr Kind diese "Achterbahn" mit dem linken Arm dreimal abgefahren, ist der rechte Arm dran. Zum Schluss beide Hände gefaltet vorstrecken und damit die magische Acht "malen". Anschliessend kurz innehalten und entspannen. Danach kann es wieder auf zu neuen Taten gehen.

14. Bildvergleich

Unterschiede entdecken, am besten vergrößert. genaues Hinsehen und Konzentration braucht Ihr Kind auch für Suchbilder. Oft finden Sie solche Angebote in Zeitschriften. Oder Sie kopieren unsere Vorlagen, auf den ersten Blick sehen beide Bilder gleich aus... ...auf den zweiten Blick gibt es sieben Fehler zu entdecken.



15. Zauberbuchstaben

Mit den Buchstaben, die abgerückt stehen, kann Ihr Kind Wörter verzaubern. Im ersten Block dadurch, dass es genau diese Buchstaben aus dem Wort herauslöst und im zweiten Block dadurch, dass es die einzeln stehenden Buchstaben in das Wort einfügt. Hierdurch entstehen neue Wörter mit völlig anderem Sinn. Wenn Ihr Kind einige der Wörter noch nicht in ihrer Bedeutung kennt, ist dies ein guter Anlass, ihm diese zu erklären.

Weglassen eines Buchstabens:

RAST - R	SCHALE - E	STAND - T
SCHRANKE - E	TEILE - T	REISEN - R
PLANE - E	WEICHE - W	TEILEN - T
KLASSE - L	HUND - H	PLINSEN - P

Trage die neuen Wörter in Druckbuchstaben ein:

Hinzufügen eines Buchstabens:

BAU - M	REIS - E	EILEN - F
LEID - K	KUR - T	LEDER - I
ELKE - N	TEE - R	ARTEN - K
BETT - R	BAND - R	NEIN - K

Trage die neuen Wörter in Druckbuchstaben ein:

Coaching-Kniffe

- Bleiben Sie gelassen, und überfordern Sie Ihr Kind nicht. Stress blockiert das Gehirn. Nur wer locker und entspannt ist, kann sich gut konzentrieren.
- Schalten Sie alle Störquellen aus. Ob Dauerberieselung durch Radio oder Fernseher, Papas Besuche im Internet oder lärmende Geschwister - das alles stört die Konzentration.
- Setzen Sie Ihr Kind auf ein mit Kastanien oder Bohnen gefülltes Kissen. Das beruhigt vor allem Hyperaktive. Sie spüren sich so selbst besser und sind dadurch aufmerksamer.
- Auch ein toller Sitz für mehr Aufmerksamkeit - und einen gesunden Rücken: ein grosser Gymnastikball. Kinder, die darauf sitzen, müssen permanent ihr Gleichgewicht ausbalancieren. Das hält das Gehirn wach und den Körper in leichter Bewegung.
- Manchmal klappt es mit den Hausaufgaben besser, wenn Ihr Kind auf dem Boden sitzt oder sogar liegt. Versuchen Sie es, und bleiben dann bei der Variante, die sich als erfolgreich erwiesen hat.
- Sorgen Sie für frische Luft während der Hausaufgaben. Bei konzentrierter geistiger Arbeit verbraucht der Körper 15% mehr Sauerstoff als normalerweise.
- Massieren Sie die Ohrmuscheln Ihres Sprösslings sanft zwischen Daumen und Zeigefinger - von oben nach unten und von innen nach aussen. Diese Übung aus der angewandten Kinesiologie macht wieder wach und aufmerksam.
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit zum Ausruhen, denn Konzentration ist anstrengend. Da ist Entspannung zwischendurch dringend nötig. Beachten Sie: je jünger Ihr Kind ist, desto häufiger braucht es eine Pause.
- Die Dauer, in der Kinder sich tatsächlich auf eine einzige Sache konzentrieren können, wird allzu oft überschätzt.

Als Durchschnittswerte gelten:

- ➔ 5 bis 7 Jahre: 15 Minuten
- ➔ 8 bis 9 Jahre: 20 Minuten
- ➔ 10 bis 12 Jahre: 25 Minuten
- ➔ älter als 12 Jahre: 30 Minuten.
- ➔ Je nach Tageszeit und -form kann diese Zeitspanne auch kürzer ausfallen. Dann hilft nur eine Pause, um wieder voll da zu sein.

II. GEDÄCHTNIS- TRAINING

Wissen Sie immer genau, wo Sie Ihre Autoschlüssel hingelegt haben? Und haben Sie nicht erst gestern beim Einkaufen das Salz vergessen, obwohl Sie gerade deswegen losgegangen waren?

So etwas kann jedem von uns mal passieren, klar. Den meisten ADS-Kindern aber unterläuft das täglich. Sie haben oft einfach ein schlechtes Gedächtnis. Vor allem ihr Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis funktioniert nicht so, wie es sollte. Es gleicht eher einem Sieb, durch das vieles einfach hindurchrutscht. Da ist es kein Wunder, dass so manches erst gar nicht im Kopf ankommt. Doch das muss - auch bei ADS-Kindern - nicht sein. Schliesslich ist unser Gehirn mit seinen

100 Milliarden Nervenzellen ein gigantisches Netzwerk mit enormen Speicherkapazitäten, von denen auch heute noch jeder Computer nur träumen kann. Leider nutzen wir davon nur etwa 20 Prozent - nicht mehr als unsere Vorfahren in der Steinzeit! Experten für "Brain-Management" meinen deshalb, es gäbe kein schlechtes Gedächtnis - nur ein schlecht genutztes. Also lässt sich dagegen etwas tun. Denn Übung macht auch hier den Meister. Und wer regelmässig übt, schafft es locker, seine Gehirnkapazität zu vergrössern und so sein Gedächtnis zu verbessern. Das gilt auch für ADS-Kinder!

Die folgenden Spiele und Übungen helfen jedem Gedächtnis auf die Sprünge!

1. Namen merken

Peter sitzt zu Hause und langweilt sich. Plötzlich klingelt es. René und Torsten stehen vor der Tür und holen Peter zum Fussballspielen ab. Klaus, Ute und Kerstin warten schon auf dem Spielplatz. Sie wollen auch mitspielen. Peter schimpft, er will nicht mit Mädchen spielen. Lieber geht er seine Klassenkameraden Gerd und Michael vom Hort abholen. Sie spielen bestimmt auch mit. Peter, René und Torsten gehen über die Strasse und wollen zum Hort. Da sehen sie in einem vorbeifahrenden Auto die Brüder Gerd und Michael, die von ihrem Vater bereits aus dem Hort abgeholt wurden. Die drei Jungen ärgern sich, jetzt müssen sie doch mit den Mädchen Fussball spielen. Als Peter zum Abendbrot nach Hause kommt, fragt der Vater ihn, was er alles am Tag gemacht hat. Peter erzählt vom Fussballspielen und muss zugeben, dass die Mädchen Ute und Kerstin gar nicht schlecht spielten.

Fragen Sie Ihren Sprössling, nachdem Sie die Geschichte erzählt oder vorgelesen haben, welche Namen er sich gemerkt hat, ob er vielleicht auch weiss, welche Namen einmal oder mehrmals vorkamen. Sie können die Geschichte auch wiederholen und Ihr Kind darf dann noch Namen ergänzen. Sie können sich zu dieser Geschichte auch andere Fragen einfallen lassen, wie z.B.:

- Was wollten die Kinder spielen?
- Warum konnten die beiden Jungen aus dem Hort nicht mit Fussball spielen?
- Wann und wem erzählt Peter über das Fussballspiel?
- Was muss Peter bei seinem Bericht über das Fussballspiel zugeben?

2. Memory

Memory-Spiele sind eine hervorragende Gedächtnisübung und trainieren zugleich die Konzentration. Im Handel gibt es unzählige Memory-Varianten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für kleine und grössere Kinder. Und fast alle lassen sich wunderbar mit der ganzen Familie spielen. So lassen sich Fördern und Spass gut verknüpfen.

Sie können mit Ihrem Kind aber auch ganz besondere Memorys selbst basteln. Wie wär's mit einem Hör-Memory? Dazu füllen Sie unterschiedliche Materialien in leere Filmdosen, immer zwei Dosen bekommen den gleichen Inhalt: Büroklammern, Bohnen, Reis, kleine Nägel, Steinchen, Sand. Da heisst es Ohren spitzen!

Oder Sie benutzen für Ihr ganz persönliches Memory Fotos aus dem letzten Urlaub, Bilder von Tieren oder selbst gesammelte und gepresste Blätter. Haupt-

sache es lassen sich Paare bilden. Dabei müssen es nicht unbedingt zwei identische Fotos sein. Wichtig ist, dass die beiden Motive zusammenpassen, wie ein Strand- und ein Muschelfoto, ein Bild mit Schafen und eines mit Lämmern oder das Blatt einer Buche mit der Abbildung eines Buchenbaumes. Da lässt sich vieles kombinieren!

Die Abbildungen werden jeweils auf festen Karton aufgeklebt und in gleich grosse Kärtchen geschnitten. Ein solches Memory kann ständig weiter wachsen. Immer wenn Sie ein neues Pärchen finden, können Sie es Ihrer Sammlung hinzufügen. So bleibt das Spiel spannend.

3. Robinson-Insel

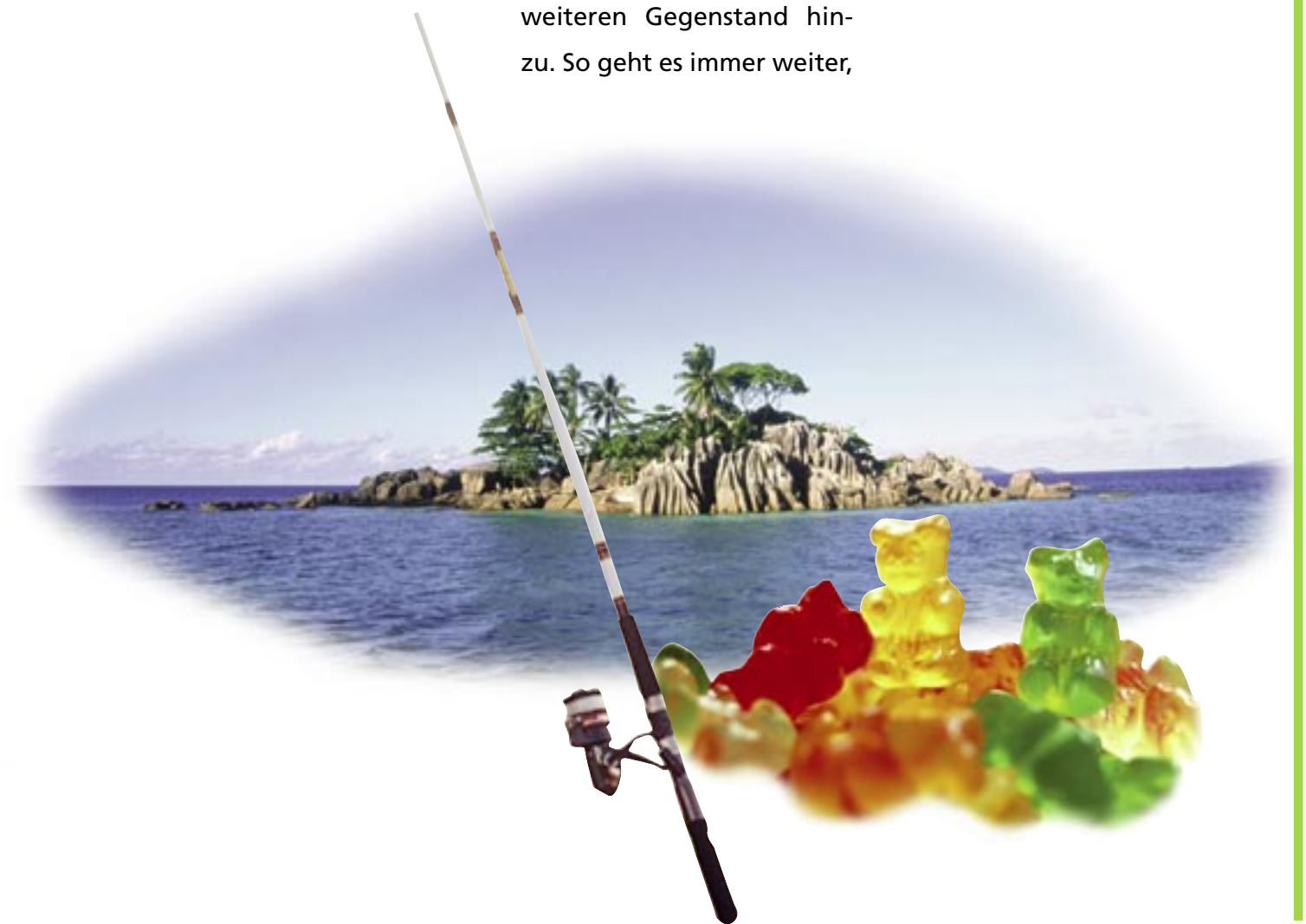
Genau zuhören und sich kurzfristig etwas merken - darum geht es bei diesem Spiel, das Sie zu zweit oder in einer Gruppe spielen können.

Zunächst bekommt jeder "Reiseproviant" in Form von fünf Crackern oder Gummibärchen. Dann beginnt der erste Mitspieler: "Ich fahre auf eine einsame Insel und nehme... mit" - zum Beispiel eine Angel. Der nächste wiederholt das Gesagte und fügt einen weiteren Gegenstand hinzu. So geht es immer weiter,

und die Gepäckliste wird immer länger.

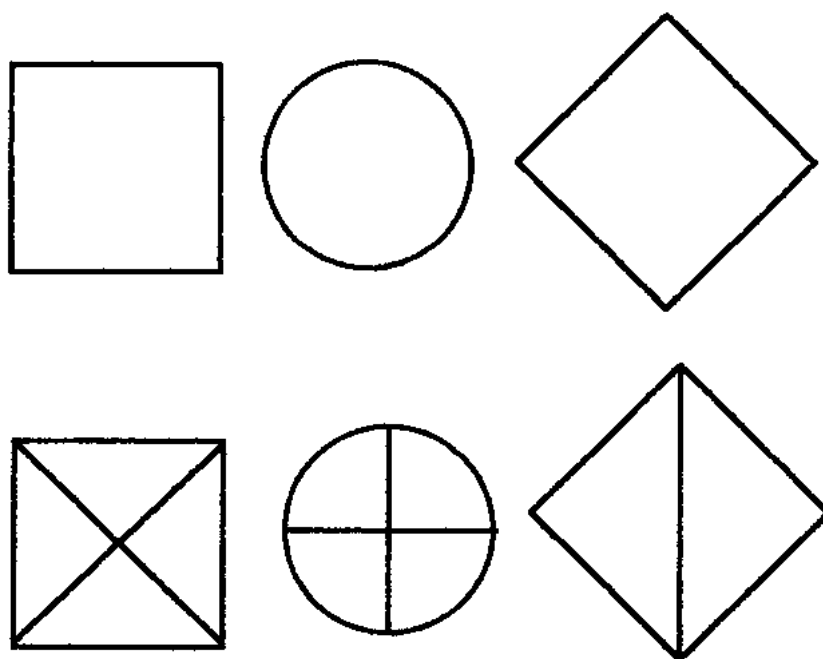
Wer beim Wiederholen etwas vergisst, muss ein Stück seines Reiseproviantes weglegen.

Wer nichts mehr zu essen hat, scheidet aus, denn ohne Vorräte würde er auf der einsamen Insel verhungern.



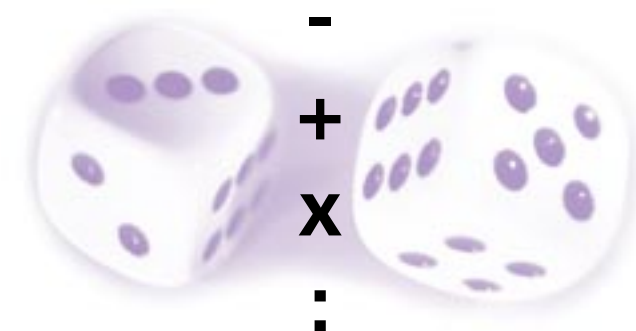
4. Figuren nachzeichnen

Schneiden Sie aus Pappe oder Papier einige geometrische Figuren aus (eventuell entsprechend den Beispielen, die hier vorgegeben sind). Versehen Sie sie u. U. noch mit spezifischen Markierungen und trainieren Sie das Gedächtnis Ihres Kindes, indem Sie ihm eine kurze Zeit die Figuren in unterschiedlicher Reihenfolge darbieten (ca. 5 Sek. pro Figur) und das Kind versucht aus dem Gedächtnis die gesehenen Figuren aufzuzeichnen. Sie können dabei mit zwei Figuren beginnen und steigern. Sie können auch nach bereits erfolgter Zeichnung, wenn nicht alle behalten wurden, in einem zweiten Durchgang die Figuren noch einmal für kurze Zeit darbieten und Ihr Kind kann dann versuchen, die Figuren zu ergänzen. Dasselbe ist auch möglich mit Legestäbchen, aus denen Sie bestimmte einfache Figuren (allerdings keine Buchstaben) legen und Ihrem Kind darbieten. Hier ist es natürlich wichtig, dass sie selbst sich die Bilder der Figuren und die Reihenfolge der Darbietung gut merken bzw. notieren.



5. Rechenkünstler

Kopfrechnen schult das Gedächtnis enorm. Variieren Sie die Rechenkunst je nach Alter Ihres Kindes. Wie wär's im ersten Schuljahr mit "Erbsenrechnen"? Stellen Sie dazu eine Schale mit getrockneten Erbsen bereit. Bei jeder Aufgabe nimmt Ihr Sprössling sich davon die entsprechende Anzahl heraus oder legt wieder welche zurück: $5 + 3$, $4 - 3$, $8 - 6$, $3 + 7$ und so weiter. Schwieriger wird's schon beim "Kettenrechnen" - mit oder ohne Erbsen: $7 + 3 - 2...$ Mit grösseren Kindern können Sie "Würfelrechnen" spielen: Geben Sie jeweils vor, ob addiert, subtrahiert, multipliziert oder dividiert wird. Dann würfelt der Erste. Alle merken sich die Zahl. Der Würfel wandert zum nächsten Spieler. Aber psst, nicht laut rechnen, nur im Kopf. Nach den festgelegten Würfel- und Rechenschritten notiert jeder sein Ergebnis. Dann wird verglichen. Wer gut aufgepasst und richtig gerechnet hat, bekommt einen Punkt.

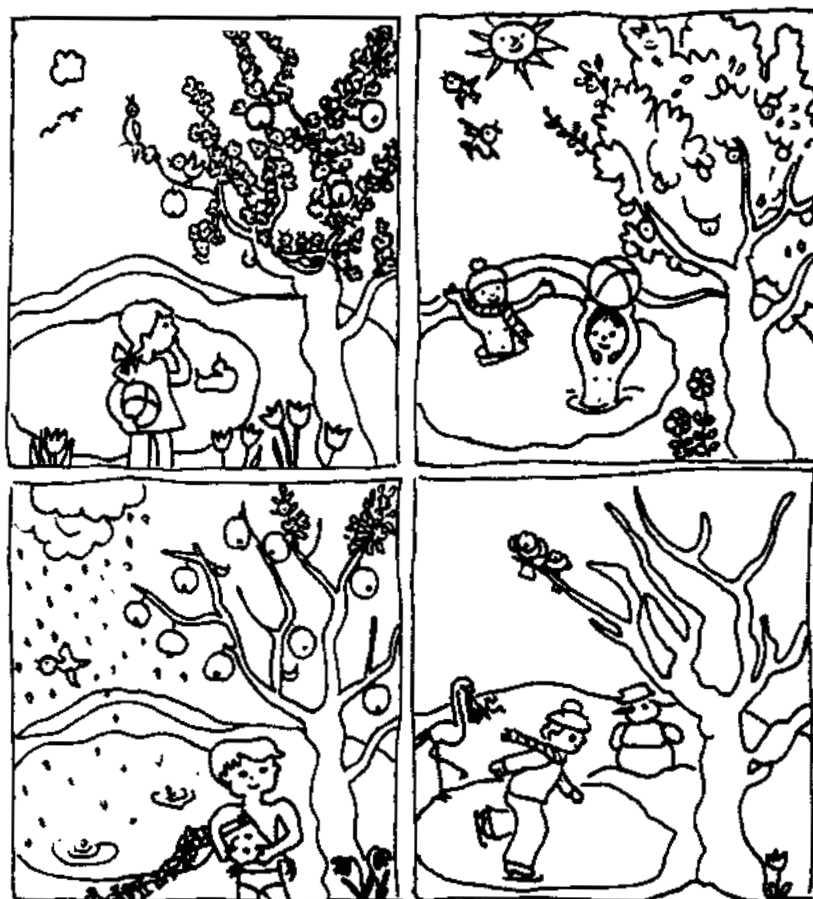


6. Rückblende

Was war eigentlich heute Morgen in der Schule los? Oder am letzten Wochenende? Schauen Sie doch mal zusammen mit Ihrem Kind spielerisch zurück: "Oliver, dein Klassenkamerad ist krank. Erzähle es ihm doch bitte - Stunde für Stunde, damit er genau Bescheid weiss und alles nacharbeiten kann." - Oder Sie testen das Gedächtnis Ihres Kindes so: "Ich habe ganz vergessen, was wir gestern um diese Zeit gemacht haben. Weisst du es noch? Erzähl doch mal..." Solche Erinnerungsspiele sind nicht nur gute Gedächtnisübungen, sondern helfen auch, Erlebnisse besser zu verarbeiten.

7. Fehler suchen

Auf den hier gezeigten Bildern sind die unterschiedlichen Jahreszeiten zu sehen, allerdings haben sich hier Fehler eingeschlichen. In jedem Bild findet Ihr Kind Dinge, die nicht in die entsprechende Jahreszeit gehören. Legen Sie die Bilder einzeln oder (mit höherem Schwierigkeitsgrad) auch nacheinander Ihrem Kind für kurze Zeit vor und anschließend soll Ihr Sprössling sagen, um welche Jahreszeit es sich handelt und was auf dem Bild nicht zur entsprechenden Jahreszeit gehört.



8. Stille Post

Altbekannt und immer wieder lustig, wenn es mehrere Mitspieler gibt: Flüstern Sie dem Ersten einen Satz ins Ohr. Bitte nicht so laut, aber so deutlich, dass er von demjenigen wirklich zu verstehen ist. Nun wandert der Satz von einem Ohr zum nächsten. Mal hören, wer sich was gemerkt hat. Spannend und witzig ist immer, was am Ende dabei herauskommt. Zum Trost darf der Letzte dann der nächste "Satzgeber" sein.

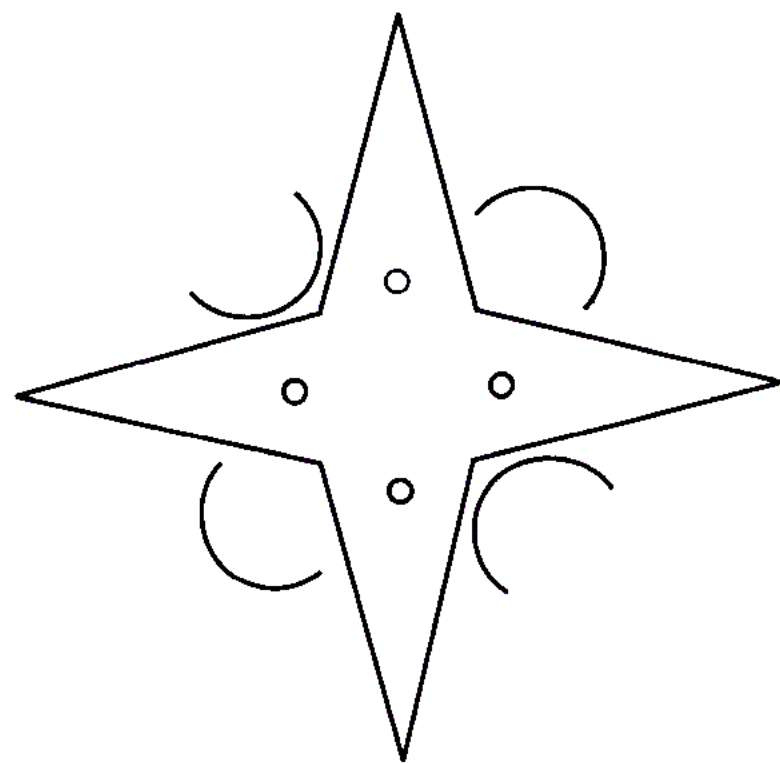
9. Hausaufgaben merken

Auch wenn es anfangs noch nicht so viele Hausaufgaben gibt - machen Sie vom ersten Schultag an das Hausaufgabenheft zu einem wesentlichen Bestandteil im Schulranzen Ihres Kindes. Schenken Sie Ihrem Kind ein ganz besonders schönes kleines Heft, in dem es alles notieren kann. Bereiten Sie das Heft so vor, dass auch ABC-Schützen es schnell und leicht führen können. Wie wär's in der ersten Klasse mit Symbolen, etwa einem Stift für Schreiben, einem Würfel für Rechnen und einem Auge für Lesen? Zeichnen Sie die Symbole Ihrem Kind jeweils für eine Schulwoche im voraus ins Heft. Dann muss es nur noch eine Seitenzahl und Aufgabennummer dazu-schreiben. Ein Haken zeichnet das Erledigte ab und erleichtert so den Überblick. Klappt alles gut, gibt es von Ihnen jeden Tag einen kleinen Stempel oder einen bunten Aufkleber ins Heft. Bei älteren Schülern können Sie die einzelnen Fächer (Deutsch, Mathe, Sachkunde, Religion) in unterschiedlichen Farben aufschreiben. Am besten ist es natürlich, Ihr Kind bereitet sich selbst sein Aufgabenheft jeweils am Ende der Woche für die nächste vor. Das ist eine gute Übung in Sachen Arbeitsorganisation!



10. Figur nachzeichnen

Vorliegende Figur eignet sich zum Vergrössern auf einem speziellen Blatt, das Sie Ihrem Kind kurze Zeit zeigen, dann umdrehen und das Kind kann auf der Rückseite oder einem anderen Blatt versuchen, die Figur so detailgetreu wie nur möglich nachzuzeichnen. Wenn es beim ersten Anlauf noch nicht ganz geklappt hat, zeigen Sie noch einmal die Figur kurze Zeit (5 Sek.) und das Kind kann entsprechend, nachdem Sie das Blatt wieder gewendet haben, seine gemalte Figur ergänzen.



11. Gedankenbilder malen

Eine weitere Gedächtnisstütze sind Bilder. Wer sich trockene Fakten im Kopf in bunten Farben lebhaft ausmalte, kann sie sich viel leichter und besser merken. Üben Sie deshalb lebhaftes Denken mit Ihrem Kind. Solange es klein ist, können Sie ihm beim Erzählen vieles möglichst plastisch und farbig ausschmücken. Fällt ein Stichwort, tauchen diese Bilder automatisch wieder auf. Grössere Kinder können auf. Grössere Kinder können Sie spielerisch dazu und Wörter zu, und der andere muss möglichst schnell aus dem Bauch heraus sagen, was ihm dazu einfällt - vielleicht so: der Buchstabe "S" sieht aus wie... eine Schlange. Das Verkehrszeichen "Vorfahrtsstrasse" gleicht... einem Dreieck. So lassen sich auch Namen in Bilder umsetzen, wie Herr Lindemann ist der Mann... unter der Linde. Oder Sie können ganze Bilderketten zusammenfügen.



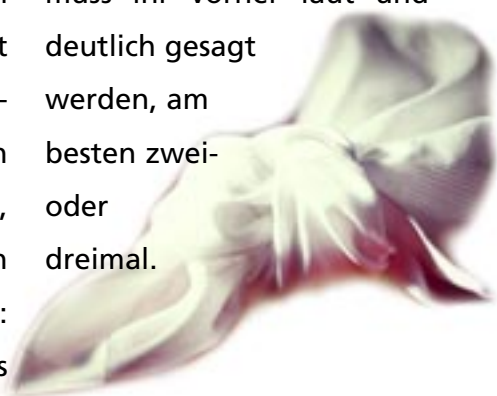
anregen, sich selbst Assoziationsketten zu basteln. Schreiben Sie dazu Begriffe und Situationen auf Zettel. Einen davon darf Ihr Kind ziehen. Nun muss es versuchen, das, was auf dem Zettel steht, so lebendig zu beschreiben, dass die Mitspieler den Begriff erraten können. Oder Sie werfen sich gegenseitig Buchstaben

12. Laufend lernen

Das Einmaleins pauken, also ohne Lernstoff. ein Gedicht oder Vokabeln Schliesslich muss Ihr Sprössling den Parcours vorher lernen - lassen Sie es Ihr kennen lernen. Nach ein Kind mal im Laufen versu- paar Runden wird laut- chen. Malen Sie eine mög- gelernt. Dabei soll Ihr Kind- lichst grosse liegende Acht ein möglichst gleichmäs- mit Kreide auf die Terrasse ses Gehtempo beibehalten oder legen Sie sie mit einer und nicht stehen bleiben, Schnur auf den Teppich. Das wenn der Kopf ins Stocken ist die "Rennstrecke". Los geht es erst einmal trocken, gerät.

13. Gedächtnisstütze

Suchen Sie gemeinsam mit in die (Hosen-) Tasche pas- Ihrem Kind etwas, das es als sen, und sie muss gut Gedächtnisstütze benutzen zuhören können. Denn das, mag. Es muss ja nicht immer woran sie erinnern soll, der berühmte Knoten im muss ihr vorher laut und Taschentuch sein! Vielleicht deutlich gesagt hat Ihr Sprössling ein klei- werden, am nes Kuscheltier oder einen besten zwei- besonders schönen Stein, oder der diese Aufgabe für ihn dreimal. übernehmen soll. Wichtig: Die Gedächtnisstütze muss



14. Koffer packen

In dieser Aufgabe geht es den Urlaub mitnehmen nicht darum, Reiseproviant möchten und jeder, der neu mitzunehmen, sondern die an die Reihe kommt, wie- Dinge, die man normaler- derholt jeweils das vor ihm- weise in einen Urlaub mit- Gesagte. Wer ein Teil ver- nimmt. Üben Sie mit Ihrem gisst, das vor ihm gesagt Kind oder Ihren Kindern worden ist, muss eine oder den Freunden der Runde aussetzen. Wenn er Kinder das Packen eines es sich zutraut, kann er bei Koffers, indem Sie sie auf- der nächsten Runde wieder fordern, der Reihe nach mitspielen. Dinge zu nennen, die sie in

15. Innerer Fernseher

Wer bildhaftes Denken ge- aus dem Bio-Unterricht als- wohnt ist, kann später mit Filmszenen ablaufen lassen: etwas Übung ganze Bilder- 1. Szene "Froschlaich in- ketten zusammenfügen. einem Graben mit üppi- Lassen Sie Ihr Kind Schul- gen Pflanzen"; 2. Szene- stoff einmal so in Szene "Viele flinke Kaulquappen- setzen: "Stell dir vor, du huschen durchs Wasser"; 3. Szene "Kaulquappen- hast in deinem Kopf einen mit Armen und Beinen"; 4. Szene "Der Schwanz fällt- Fernsehapparat. In dem ab"; 5. Szene "Ein kleiner- läuft gerade ein spannen- der Film über die Entwick- lung von Fröschen. Welche Frosch sitzt auf einem Stein- Bilderfolge siehst du?" Ihr in der Sonne". Kind kann dann den Stoff

16. Eselsbrücken bauen

"Trenne nie st, denn es tut in Kleinasien: "Drei, drei, den beiden weh." Seit der drei - bei Issos Keilerei." neuen deutschen Recht- Ermutigen Sie Ihr Kind- schreibung ist diese Esels- deshalb, sich eine Esels- brücke überflüssig gewor- brücken-Sammlung anzu- den. Doch wer sie einmal legen. Dort kommen nicht gelernt hat, wird sie ebenso nur bekannte Eselsbrücken- wenig vergessen wie die hinein, sondern auch selbst- zum Sieg Alexander des kreierte, vielleicht sogar- Grossen über den Perser- selbst gereimte. Das sind die- könig Darius III., 333 v. Chr. wertvollsten überhaupt.

17. Einkaufsliste

Listen oder Wörterfolgen lassen sich leichter merken, wenn sie miteinander in bildhafte Zusammenhänge gebracht werden. Stellen Sie Ihrem Kind als Übung dafür folgende Aufgabe: "Es ist kurz vor Ladenschluss. Du musst unbedingt noch einige Sachen für mich im Supermarkt einkaufen. Ich kann sie dir aber nicht aufschreiben, weil ich keinen Zettel habe. Du musst sie dir also merken. Ich brauche: Nudeln, Sahne, Geschirrspülmittel, Kerzen, Kopfsalat und die Fernsehzeitschrift. Denk dir eine Geschichte aus, in der alle Dinge vorkommen, damit du beim Einkaufen nichts vergisst." Heraus kommt vielleicht die folgende Geschichte:

Heute Abend zündet Mama eine Kerze auf dem Tisch an. Es gibt Nudeln mit Sahnesosse und Kopfsalat mit Tomaten. Nach dem Abwaschen mit etwas Geschirrspülmittel lesen wir zusammen die neue Fernsehzeitschrift."



Coaching-Kniffe

- Eine prima Gedächtnisstütze im Alltag sind Rituale und Routineabläufe. Wer jeden Morgen nach dem Frühstück die Zähne putzt, muss irgendwann nicht mehr daran erinnert werden. Wer immer nach den Hausaufgaben den Ranzen für den nächsten Tag packt, vergisst bestimmt weniger.
- Wollen Sie Ihrem Kind einen Auftrag geben, legen Sie ihm dabei die Hand auf den Arm oder die Schulter, oder tippen Sie es leicht an. Diese kleine Berührung trägt dazu bei, dass Ihr Sprössling seine Ohren auf "Aufnahme" statt auf "Durchzug" schaltet. Die Chance, dass Ihr Auftrag ankommt und auch erledigt wird, ist dadurch grösser.
- Manchmal muss Ihr Kind sich einfach nur etwas sammeln. Dann fällt ihm wieder ein, was es unbedingt erledigen sollte. Hilfreich ist dabei der "Finger-Trick": Lassen Sie Ihren Sprössling die Fingerspitzen seiner Hände aneinanderlegen. Kann er den Puls zwischen den einzelnen Fingerpaaren spüren? Pocht es in allen fünf Paaren regelmässig, ist das Gehirn wach. Jetzt kann Ihr Kind seinen Kopf fragen: Woran sollte ich denken?
- Überkreuzbewegungen bringen das Gehirn auf Trab. Dann klappt's auch mit dem Lernen und Erinnern besser. Dazu stellt Ihr Kind sich hin und berührt immer abwechselnd mit einer Hand das gegenüberliegende Knie - so als würde es abwechselnd auf der Stelle gehen, etwa eine Minute lang. Das funktioniert auch im Sitzen am Schreibtisch. Aber Vorsicht: Fühlen Kinder sich unwohl dabei, sind sie damit vielleicht überfordert. Dann sollten Sie diese Übung auf keinen Fall machen.
- Versehen Sie alle Sachen Ihres Kindes mit Namensschildern, am besten auch mit Ihrer Telefonnummer. So ist die Chance grösser, dass Sie sie zurück bekommen. Denn garantiert wird immer mal wieder irgendwo etwas vergessen.
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Ranzen, Turnzeug, Jacken, Mützen, Handschuhe - überprüfen Sie die Sachen Ihres Kindes regelmässig. Fehlt etwas, können Sie dann schnell nachfragen und sich gemeinsam auf die Suche machen. Je früher der Verlust entdeckt wird, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind sich daran erinnert, wo etwas liegen geblieben sein könnte.

ANHANG
KOPIERVORLAGEN

In diesem Anhang finden Sie Kopiervorlagen, damit einige Übungen wiederholt werden können. Kopieren Sie beispielsweise auch die Checklisten (Seite 4), um nach einem gewissen Trainingszeitraum einen Erfolg messen zu können.

Wir wünschen Ihnen nun alles Gute und gemeinsamen Spass bei den Übungen.

Zuordnen

1

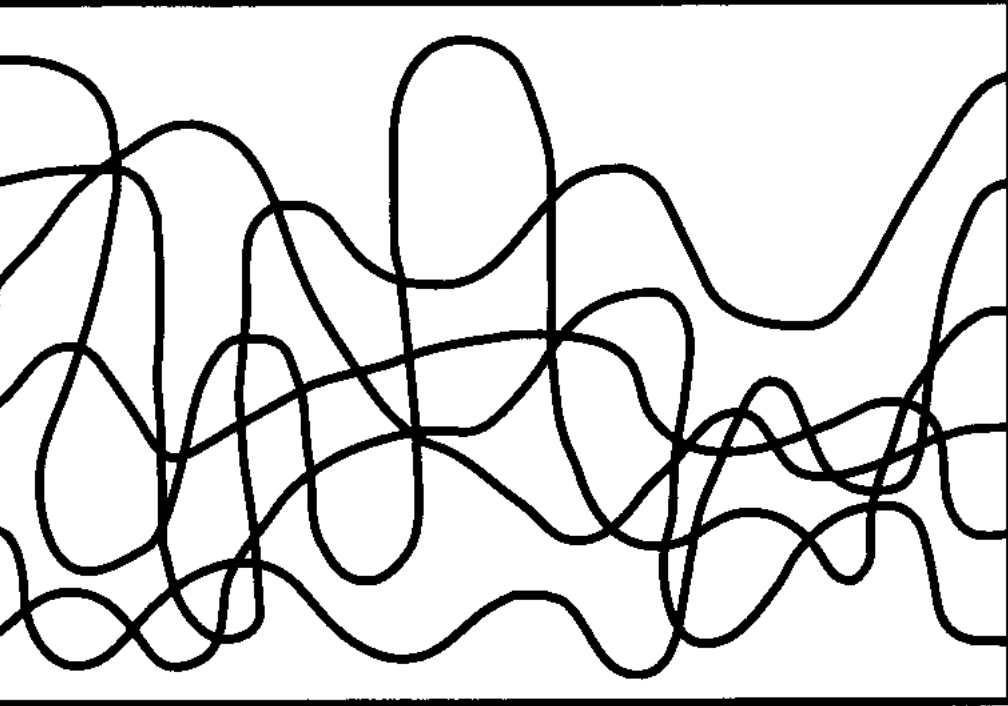
2

3

4

5

6



R

L

E

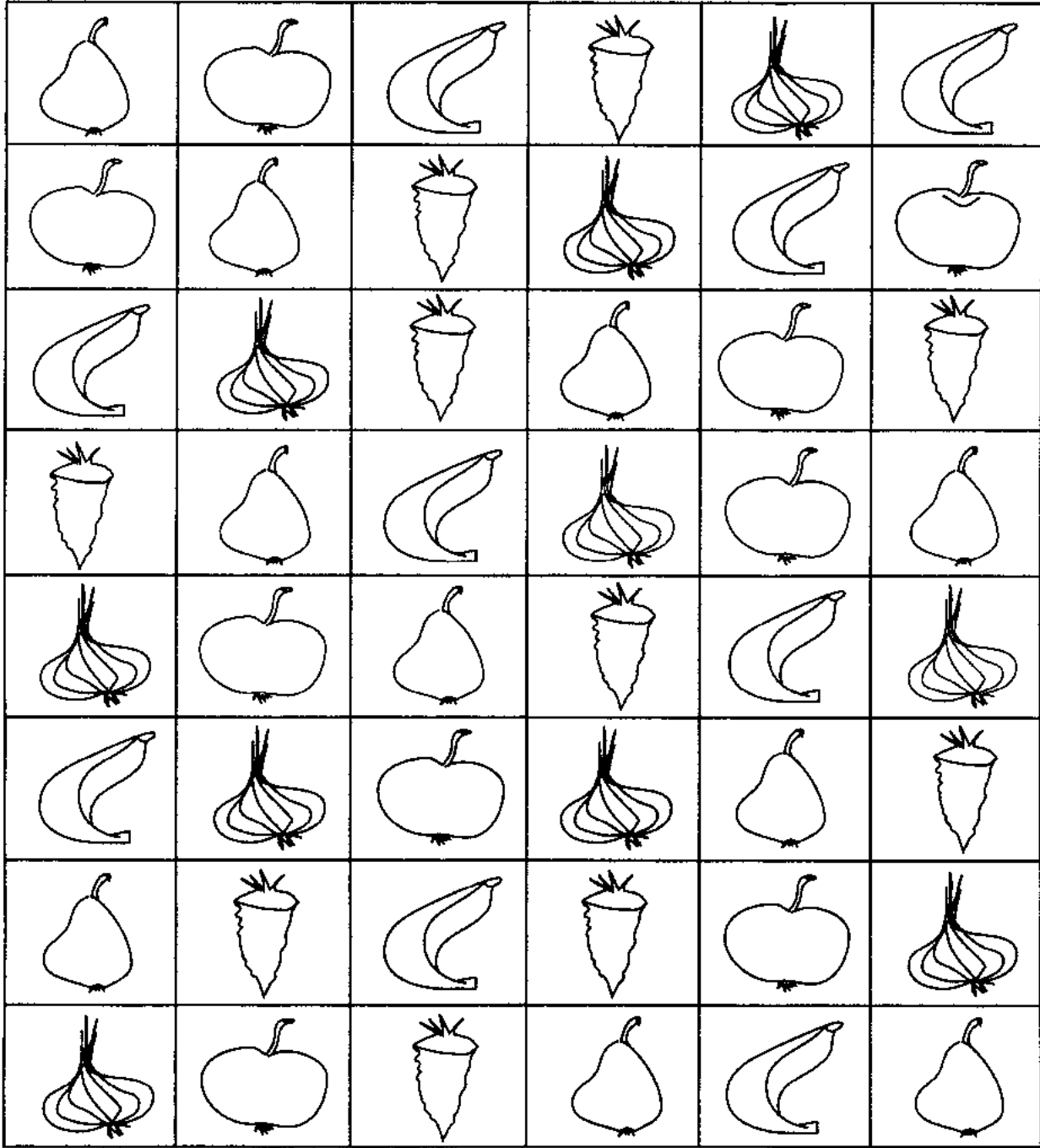
F

O

G

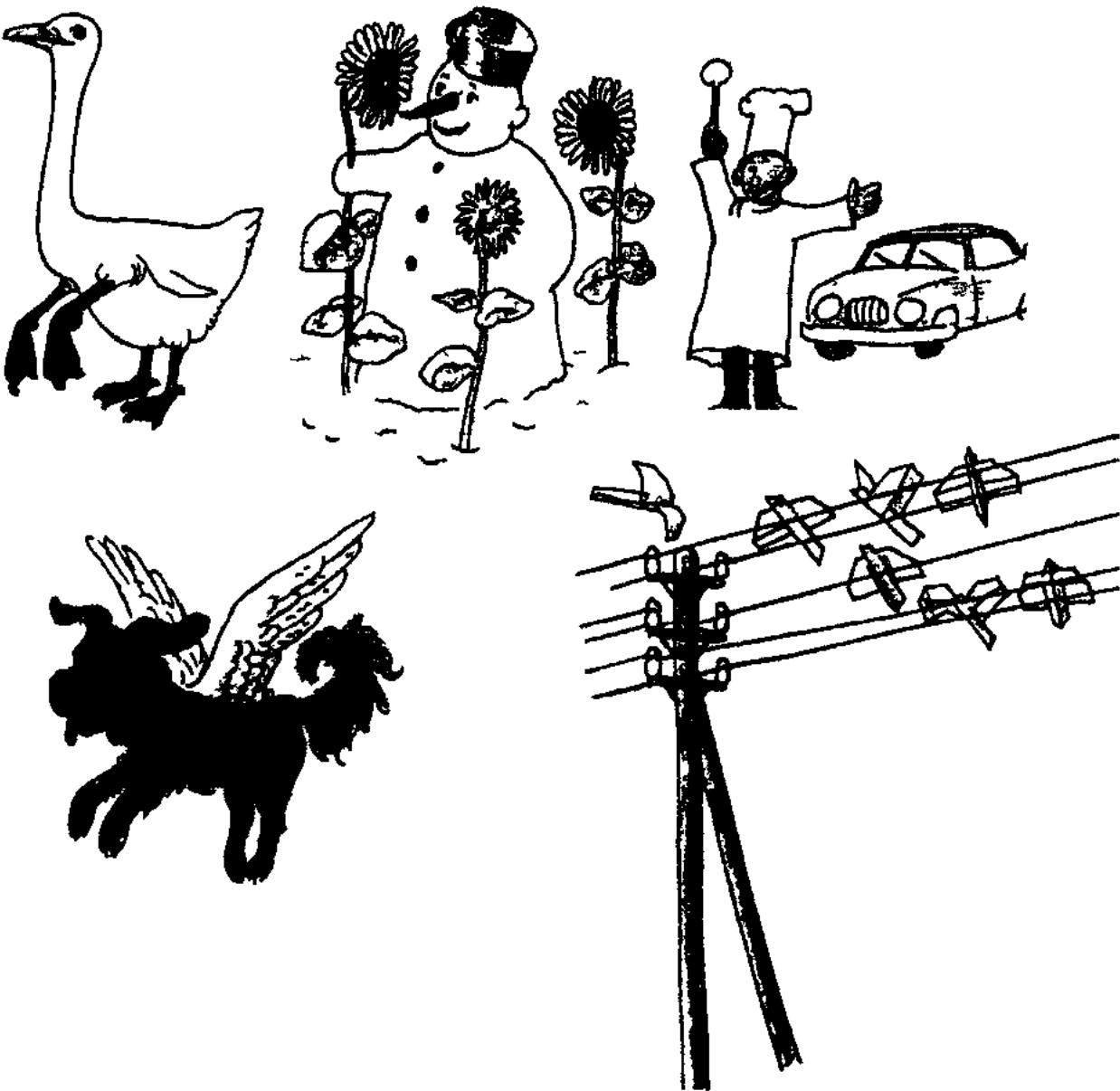
1	2	3	4	5	6

Ausmalen

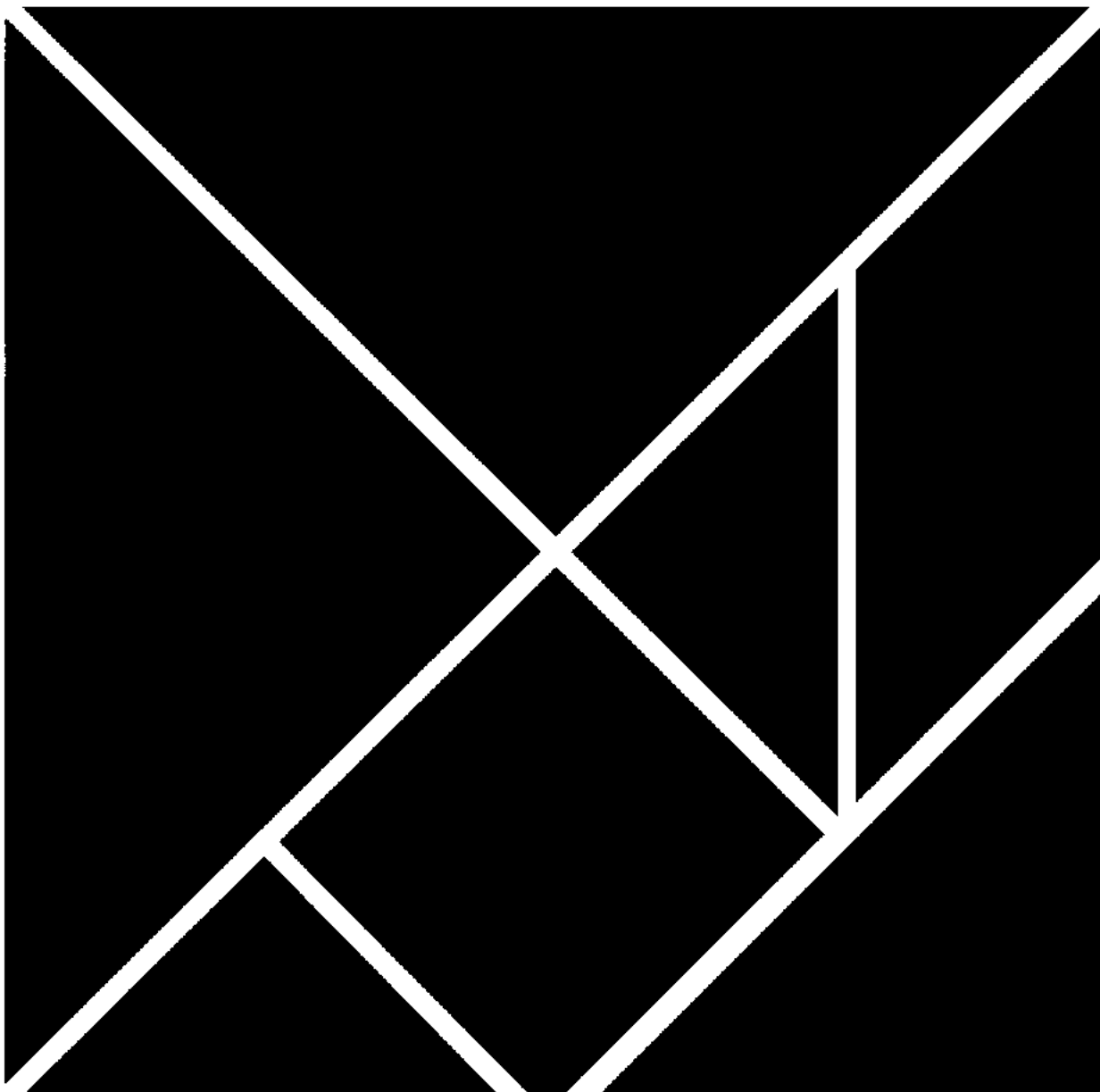


Mandala

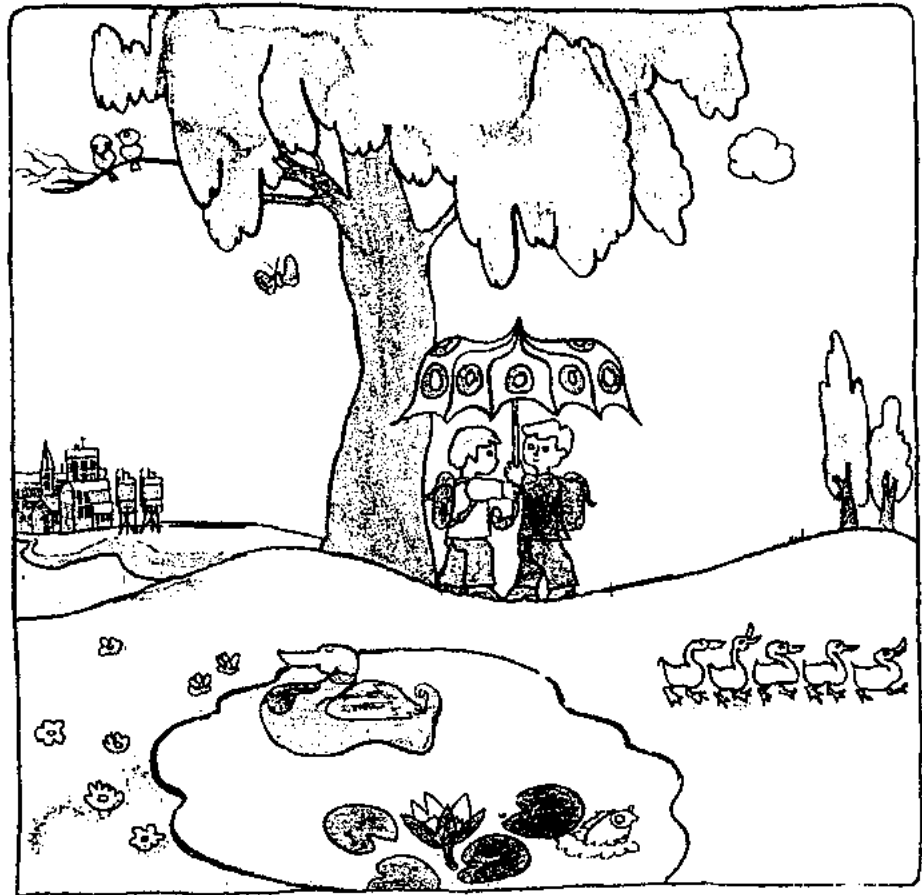
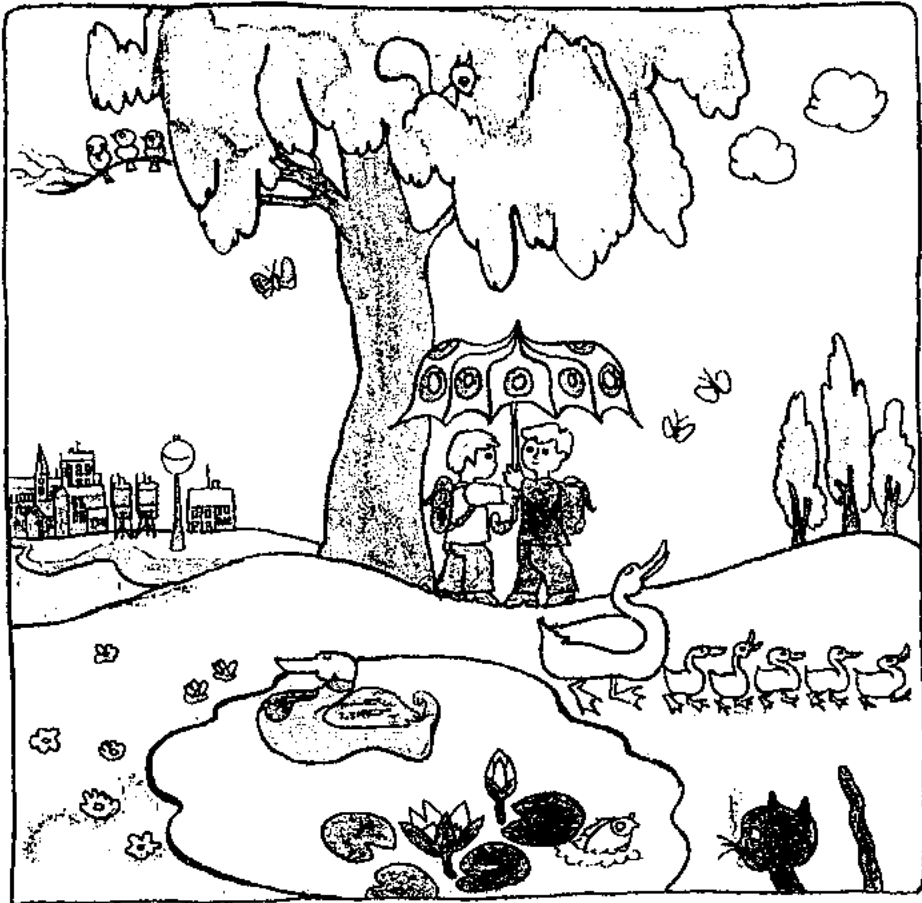




Tangram



Bildvergleich



Zauberbuchstaben

Weglassen eines Buchstabens:

RAST - R	SCHALE - E	STAND - T
SCHRANKE - E	TEILE - T	REISEN - R
PLANE - E	WEICHE - W	TEILEN - T
KLASSE - L	HUND - H	PLINSEN - P

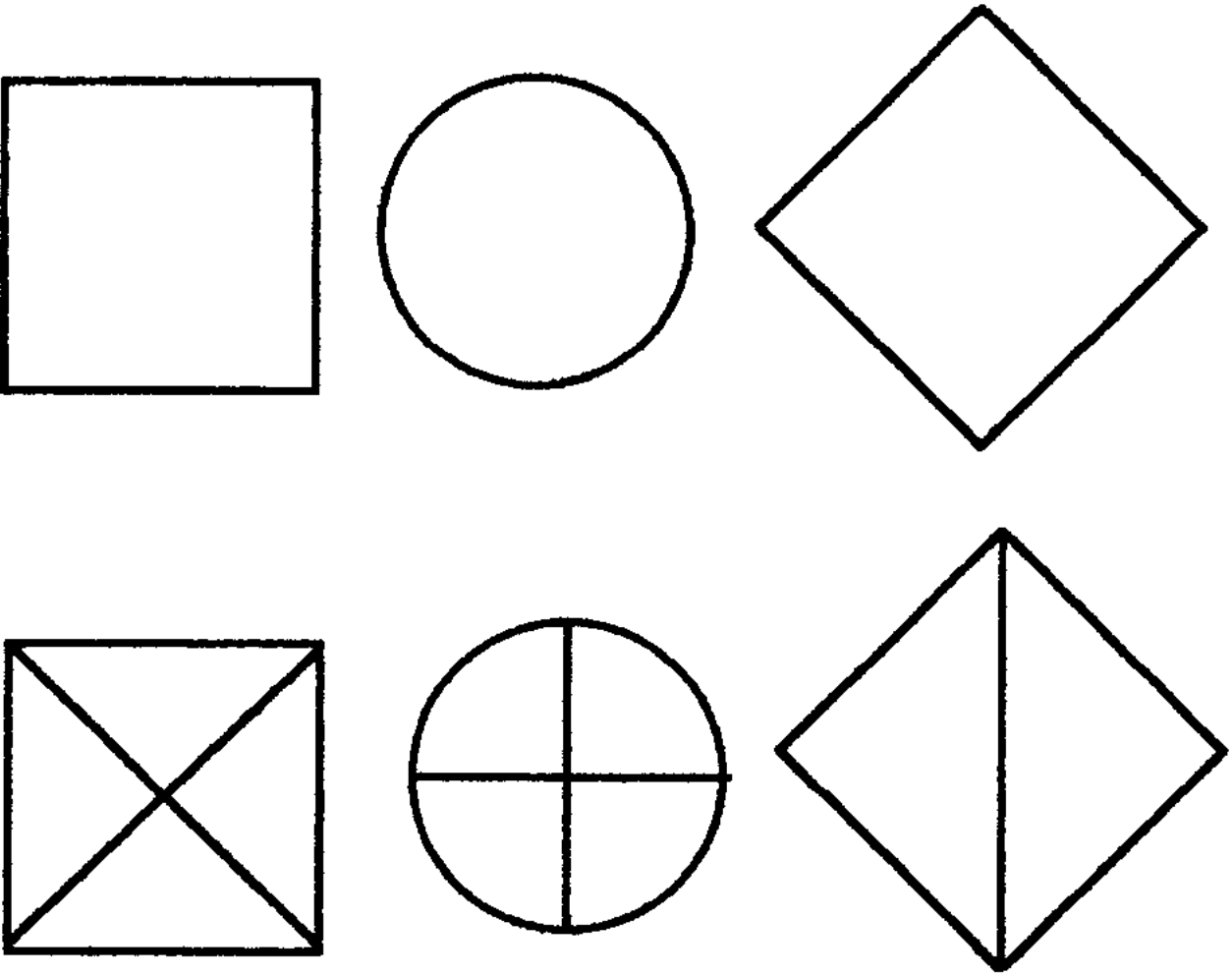
Trage die neuen Wörter in Druckbuchstaben ein:

Hinzufügen eines Buchstabens:

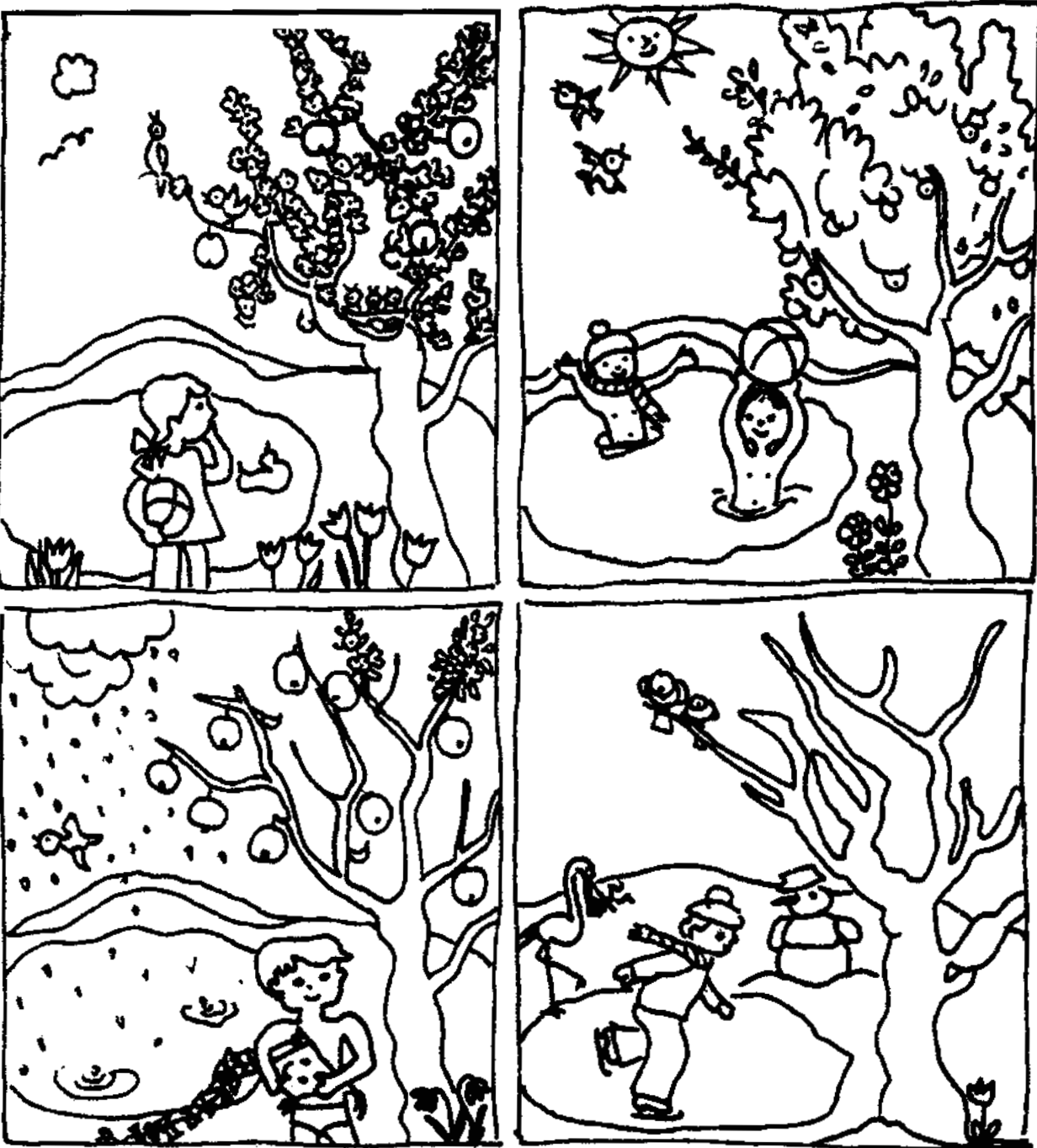
BAU - M	REIS - E	EILEN - F
LEID - K	KUR - T	LEDER - I
ELKE - N	TEE - R	ARTEN - K
BETT - R	BAND - R	NEIN - K

Trage die neuen Wörter in Druckbuchstaben ein:

Figuren nachzeichnen



Fehler suchen



Figur nachzeichnen

