

## Aufmerksamkeit

Einige Tipps zur Haltung bzw. Wiedererlangung der Aufmerksamkeit, je nach Lerntyp

### Visueller Typ:

Im Arbeitszimmer steht eine hübsch verzierte Kerze oder es hängt ein relativ einfach gehaltenes Bild, z.B. ein Leuchtturm. Wenn das Kind oder der Trainer merkt, dass es nicht mehr bei der Sache ist, fixiert es diesen Gegenstand, darf sich gedanklich kurz damit auseinandersetzen und kehrt dann erfrischt zu den Übungen zurück.

### Kienästhetischer Typ

Schweift das Kind ab, soll es sich „erden“, d.h. es stellt beide Füße fest auf den Boden, lehnt sich an die Lehne, richtet sich auf und atmet drei Mal tief ein und aus. Dabei soll es bei jedem Einatmen bis 5 zählen, dann bis 5 halten, bis 5 ausatmen und beginnt von vorn.

Wenn der Kopf dann wieder mit Sauerstoff versorgt ist, kann weitergearbeitet werden.

### Auditiver Typ:

Manchmal verspannen Kinder durch die Anstrengung, wenn sie sich mit der unbeliebten Materie auseinandersetzen. Im CD-Player liegt eine CD mit beruhigender, klassischer Musik. Gerade Mozart wird von Kindern sehr gern akzeptiert. Die Kinder stehen auf, stecken sich wie eine Katze, vielleicht möchten sie auch einen Katzenbuckel machen. Dann stellen sie sich gerade auf, die Beine stehen fest und schulterbreit auf dem Boden. Die Handflächen werden vor der Brust auf Brusthöhe gegeneinander gepresst und diese Position wird 10 Sekunden gehalten. Bei Bedarf einige Male wiederholen. Diese Übung löst Verspannungen im Schulterbereich, die sehr schmerzhaft sein können.