



schxxx auf Drama

PAUSEN

by Iugi

www.schxxxaufdrama.de

In diesem Workshop schauen wir uns ein weiteres wichtiges Thema an.

Dieses ist auch für Dich selbst ganz spannend. Du kennst das vielleicht. Du arbeitest an einem wichtigen Projekt oder liest einen sehr langen wichtigen Artikel. Und ständig greifst Du nach Deinem Handy oder stehst auf und holst Dir etwas zu essen, oder öffnest ein neues Fenster im Internetbrowser und schaust was auf facebook passiert.

Ärgerlich!

Aber auch total menschlich!

Wir brauchen Pausen!

Unser Gehirn kann nicht endlos arbeiten!

Um Lernen zu können, um effektiv arbeiten zu können, sind Pausen ganz dringend notwendig.

Aus dem Sport kennen das die meisten. Wenn man 7 Tage die Woche durchtrainiert, wird der Körper irgendwann vor Erschöpfung streiken.

Auch das Gehirn braucht Pausen!

Sehr dringend sogar, denn in den Pausen, die wir unserem Gehirn gönnen, arbeitet dieses tolle Organ weiter. Es speichert ab und strukturiert. Die größte Pause, die wir hüten sollten wie unseren größten Schatz, ist der Schlaf!

Wer nicht gut und genügend schläft, lernt auch schwerer. Dem Gehirn fehlt wichtige Bearbeitungszeit.

NIMM DIR 5 MINUTEN ZEIT UND DENKE MAL AN DEINEN TAG.
WIE VIELE PAUSEN LEGST DU EIN?
VIELLEICHT AUCH UNBEWUSST.

In der Schule fehlt oft die Zeit für Pausen.

Und auch zu Hause denkt man gerne, wenn mein Kind schon mal an den Hausaufgaben sitzt, dann soll es auch gleich alles machen.

Aber spätestens nach 20 Minuten merkst Du, wie Dein Kind zappelig wird. Und ab diesem Zeitpunkt dauert jede Aufgabe viel länger und die Hausaufgaben ziehen sich und ziehen sich.

Vereinbare Pausen mit Deinem Kind!

Stellt eine Uhr auf – und nach 20 Minuten wird pausiert.

Vielleicht etwas trinken und ein kleiner Obstsnack.

Vielleicht auch eine Runde durch den Garten sausen oder fünf Minuten tanzen.

WAS STELLST DU DIR FÜR PAUSEN FÜR DEIN KIND VOR?
NOTIERE 10 MÖGLICHKEITEN UND PROBIERE SIE IN DEN
NÄCHSTEN TAGEN MIT DEINEM KIND AUS.

Es gibt kein richtig und kein falsch!

Überlege einfach, was Du Dir für Dein Kind gut vorstellen kannst und probiert das aus!

Natürlich sollten die Pausen nicht so gestaltet sein, dass sie von den Hausaufgaben letztendlich abhalten. Wenn Dein Kind sich zwischendurch vor den Fernseher setzt oder ein Computerspiel beginnt, dann wird es schwer sein anschließend an den Tisch zurück zu kehren.

Führt kleine Routinen ein, mit denen Ihr die Pausen beendet, z.B. das Alphabet rückwärts aufsagen, einen Satz rückwärts sagen... In dem Workshop ‚Spiele und Übungen‘ wirst Du viele Anregungen finden, wie Ihr das Gehirn auf spaßige Art und Weise auf Trab bringen könnt. Probiert einfach aus, was für Euch am besten passt um die Pause zu beenden.

Macht die Pausen zu einer Routine, dann lenken sie nicht ab, sondern tun einfach nur gut. Und auch das Pausenende macht zur Routine, dann stellt sich Dein Kind durch eine kleine Übung gleich wieder auf das Weiterarbeiten ein.

Für die Zeit bis zur nächsten Pause müsst Ihr auch keine Uhr aufstellen. Genauso könnt Ihr eine Anzahl erledigter Aufgaben festlegen, nach denen dann wieder Pause gemacht wird.

Probiert aus, was für Euch am besten passt!

Für manche Kids kann es besser zu überblicken und motivierender sein, wenn sie bis zur nächsten Pause eine bestimmte Anzahl an Aufgaben zu erledigen haben. Für andere kann aber genau das wie ein großer Berg wirken und für sie ist es motivierender, wenn sie wissen, dass nach einer festgelegten Zeit Pause ist.

Hier ist auch wieder Gefühl gefragt. Es kann auch sein, dass Dein Kind nach der vereinbarten Zeit keine Lust hat aufzuhören. Dann ist das auch in Ordnung. Schaut dann gemeinsam noch mal, wie weit Dein Kind gerne arbeiten möchte bis zu seiner nächsten Pause.

Der Effekt, den dies alles haben wird ist der, dass Dein Kind ein Gespür für seine Kapazitäten und seinen eigenen momentanen Zustand bekommt. Es wird Tage geben, an denen kann Dein Kind eventuell seine Hausaufgaben durcharbeiten ohne eine einzige Pause einlegen zu müssen. Und dann wird es auch wieder Tage geben, an denen die Hausaufgaben viel weniger Aufwand sind, Dein Kind aber dennoch eine Vielzahl an Pausen benötigen wird.

Das ist ganz normal und kein Grund zu Sorge oder Ärger. Wenn Du Dich einmal selbst ein paar Tage lang beobachtest, wirst Du feststellen, dass Du an keinem Tag arbeitest wie am anderen. Mal gehen Dir Dinge leichter von der Hand, mal kannst Du Dich nur schwer konzentrieren, dann wieder erledigen sich die Dinge wie fast von alleine.

Die Kunst ist es, dies selbst einschätzen zu lernen und dann damit umzugehen. Wenn Dein Kind merkt, dass heute ein Tag ist, an dem es sich einfach nicht so gut konzentrieren kann, dann weiß es, dass es geschickter ist mehrere Pausen einzulegen.

Und mach Dir keine Sorgen. Wir denken immer, dass Pausen nur ablenken und Kids dann ewig brauchen um wieder anzufangen und überhaupt nicht mehr wissen wo sie waren.

Das stimmt nicht.

Beobachte Dein Kind einmal. Kids sind unglaublich! Wenn wir ihnen nicht zu sehr in ihr Geschäft reinreden, dann wissen sie ganz genau, wo sie sind und können ganz leicht da wieder ansetzen wo sie aufgehört haben.

Wichtig ist, dass Du hier richtig auf Dein Kind eingehst!
Du kennst es am besten!

Wie läuft es denn momentan bei Euch mit konzentriert arbeiten?

Wie lange am Stück klappt das?

Wenn Du jetzt anfängst gezielt Pausen einzubauen, dann fang ganz klein an.

Ihr könnt die erste Pause schon nach fünf Minuten machen oder nach einer Aufgabe.

Natürlich ist die Pause dann nicht ganz so lange!

Und von da aus steigert Ihr die Zeiten zwischen den Pausen!

Wenn Dein Kind spürt, dass es nicht für immer dazu verdonnert ist an seinen Aufgaben zu sitzen, dann löst sich eine ganze Menge!

So fühlt es sich für viele Kinder nämlich an! Wenn sie an den Hausaufgaben oder am Lernen sitzen, dann gibt es kein Entkommen mehr! Und da haben wir wieder unseren Berg, der vor uns steht und unüberwindbar wirkt und der uns manchmal auch entmutigt.

Wenn Du mit Deinem Kind Pausen machen übst, dann nimmst Du dem Berg seine Macht! Und Dein Kind kann sich viel besser auf das konzentrieren, was es jetzt in diesem Moment macht.

Übrigens kann wirklich auch ein großes Thema sein, dass es für Dein Kind schwer ist ruhig zu sitzen!

Und das hat nicht gleich mit ADHS zu tun! Ganz und gar nicht! Unser Gehirn arbeitet einfach unglaublich gut in Bewegung.

Und jetzt verdonnert zu sein mit den Hausaufgaben ruhig am Tisch zu sitzen, kann eine leichte Überforderung sein. Zum einen hilft hier tatsächlich zwischendurch Bewegungspausen einzulegen, aber Ihr könnt auch mal schauen, ob nicht manche Hausaufgaben in Bewegung gemacht werden können. Oder auf dem Bauch liegend auf dem Boden. Oder auf dem Sofa, oder wo Dein Kind gerade gerne sein mag. Vielleicht habt Ihr auch einen Sitzball, auf dem Dein Kind sich immer hin- und herbewegen kann. Eine tolle Sache können auch Wackelkissen sein, die man aus dem Sport kennt um das Gleichgewicht zu trainieren. Wenn Du das Deinem Kind auf den Stuhl legst, dann kann es sich während des Sitzens auch toll bewegen.

Das haben wir anders gelernt und das ist für manche Erwachsene echt anstrengend – nur das Zuschauen. Aber lass Dein Kind austesten, was passt!

Und beobachte auch einmal. Viele Kinder können in Bewegung wirklich viel besser lesen oder rechnen, aber wenn es dann zu Hochkonzentration kommt, dann sind sie für eine Weile ganz ruhig.

Aber die Bewegung ist eigentlich normal. Unser Gehirn ist so ‚progammiert‘! Wenn wir in Bewegung sind, dann kann es viel besser arbeiten. Sitzen wir ganz still, am besten noch leicht nach hinten gelehnt, so befinden wir uns in einer gefahrlosen Situation, das heißt einer Entspannung und unser Gehirn weiß, wenn ihm nichts passieren kann, dann kann es auch etwas herunterfahren. Damit wird die Fähigkeit aufzunehmen auch weniger.

Unser Gehirn hat sich noch nicht komplett an unsere heutige Lebensweise angepasst. Wir haben immer noch alte Muster. So wie wir auch bei Gefahr nicht mehr richtig denken können, sondern eher instinktiv handeln – Flucht oder Angriff.

Behalte das im Hinterkopf.

Und ärgere Dich nicht, wenn Dein Kind auch beim Hausaufgaben machen oder lernen ständig in Bewegung ist!

Dein Kind spürt dann, dass Bewegung gut tut!

Und gehe eben noch einen Schritt weiter! Baue Pausen und Bewegung ein!

Du wirst sehen, das wird die ganze Situation unglaublich entspannen! Mit dem Anspruch, dass unsere Kinder still sitzen und alles auf einmal erledigen, bürden wir ihnen eine ganze Menge auf. Und wir erzeugen Widerstand oder Widerwillen. Und diese Gefühle lenken komplett von dem ab, was wir eigentlich gerne hätten, nämlich dass unsere Kids ‚einfach‘ Hausaufgaben machen.

JETZT BIST DU DRAN!

WAS SETZT DU FÜR DICH UND DEIN KIND UM?

**WAS HAST DU FÜR DICH BISHER AUS DIESEM
WORKSHOP MITGENOMMEN?**

**SCHREIBE DIR ALL DEINE GEDANKEN AUF -
AUFSCHREIBEN HILFT DIR VORAN ZU KOMMEN! ZU
DEM, WAS DU AUFGESCHRIEBEN HAST KANNST DU
WIEDER ZURÜCK KOMMEN UND ÜBERPRÜFEN WIE WEIT
DU GEKOMMEN BIST!**

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN