

Rechzeitig Pausen einlegen

Wie jeder weiss, sind Pausen ein wichtiger Bestandteil des Lernens und Arbeitens. Sie dienen der Erholung und erlauben es uns, über längere Zeit konzentriert zu arbeiten.

- Wann und in welchen Abständen sollte man Pausen machen?
- Wie lange?
- Was sollte in der Pause gemacht werden und was nicht?

Eine Kunst, die Ihrem Kind dabei hilft, sich den Lernstoff besser zu merken, sich schneller zu erholen und die Lust am Lernen fördert, anstatt es zu einer mühsamen und anstrengenden Tätigkeit werden zu lassen.

➔ Lassen Sie Ihr Kind eine Pause einlegen bevor es müde ist und sich nicht mehr konzentrieren kann!

Und so finden Sie die richtigen Pausenabstände für Ihr Kind:

- Achten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind darauf, wann es müde wird. Dies wird je nach Stoff und Tagesform etwas unterschiedlich sein, aber mit der Zeit können Sie und Ihr Kind in etwa einschätzen, wie lange die Arbeitsphasen sein sollten.
- Ermutigen Sie Ihr Kind zu Kurzpausen, bevor es sich nicht mehr konzentrieren kann. Die ersten zwei Pausen können sehr kurz sein (3 bis 5 Minuten) und sollten das Kind nicht aus dem Lernen herausholen. Kurz aus dem Fenster schauen, ein wenig plaudern, etwas trinken, eine Runde auf dem Trampolin etc. eignen sich für diese Pausen. Sofern die Hausaufgaben länger dauern, sollte die dritte Pause länger sein und mit etwas verbracht werden, das gut unterbrochen werden kann.
- Leiten Sie Ihr Kind dazu an, mit der Zeit selbst in den richtigen Abständen bewusst kurze Pausen zu machen, damit es die Hausaufgaben selbständig machen kann.

➔ Bringen Sie Bewegung ins Lernen.

Bewegungspausen sind besonders sinnvoll. Ein paar Liegestütze, fünf Minuten auf dem Trampolin oder eine Runde um den Block führen nachweislich zu einer besseren Konzentration. Dies gilt besonders für Kinder mit einer ADHS: Betroffene Kinder haben nach einer Bewegungspause mehr Ausdauer und machen weniger Flüchtigkeitsfehler.