

# PRESSEMITTEILUNG



## Konzentration ist keine Hexerei

### Tipps für Schulkinder

Bundesverband Nachhilfe- und  
Nachmittagsschulen e.V.:

Andrea Heiliger

Verbandssprecherin

Mobil: 0171/ 92 37 862

E-Mail: [andrea.heiliger@t-online.de](mailto:andrea.heiliger@t-online.de)

[www.nachhilfesschulen.org](http://www.nachhilfesschulen.org)

**Erftstadt, 13. Oktober 2011. Konzentrieren heißt, sich einer Sache voll und ganz zu widmen. Haben Schüler damit ein Problem, so können sie dem Unterricht nicht aufmerksam folgen, die Hausaufgaben nur mit sehr viel Aufwand erledigen und auch das Üben für Klausuren fällt schwer. Stellen sich dann auch noch schlechte Noten ein, dann schließt sich der Teufelskreis. „Konzentration ist keine Hexerei“, betont Andrea Heiliger, Sprecherin des Bundesverbandes Nachhilfe- und Nachmittagsschulen (VNN e.V.). „Eltern sollten mit ihren Kindern die Störfaktoren herausfinden und Vorschläge erarbeiten, wie sie diese abstellen können. Außerdem sollten sie ihren Kindern zeigen, wie sie auf spielerische Art und Weise die Konzentration steigern können.“**

Worauf Eltern im Einzelnen achten sollten, dazu gibt der VNN Tipps für zu Hause:

- Achten Sie im Kinderzimmer auf eine angenehme Arbeitsumgebung. Dazu zählen eine entspannte Sitzhaltung, ein aufgeräumter

Schreibtisch, geordnete Arbeitsmaterialien und genügend Sauerstoff. (Zimmer lüften!)

- Schalten Sie im Kinderzimmer die Musik aus. Sollte Ihr Kind über einen eigenen Fernseher oder Handy verfügen, so sollten diese bei den Hausaufgaben oder beim Üben für Klausuren ebenso ausgeschaltet sein.
- Dauernde Störungen durch Geschwister sollten durch das Aufhängen eines Schildes „Bitte nicht stören!“ vermieden werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über sein Wohlempfinden. Krankheit, Pubertät, Scheidung, Konkurrenz unter Geschwistern, Ärger mit Freunden oder Schulkameraden, Diskrepanz mit dem Lehrer, Druck zu Hause oder in der Schule etc. können Problemauslöser sein. Wichtig ist es dann, dass Sie Ihrem Kind Hilfe anbieten.
- Seien Sie ein gutes Vorbild und achten Sie darauf, dass Sie nicht mehrere Dinge auf einmal erledigen. Wenn Sie sich mit Ihrem Kind beschäftigen, vermeiden Sie Störungen. Beispielsweise sollte der Fernseher nicht im Hintergrund laufen, wenn Sie ihm vorlesen.
- Sorgen Sie bei Ihren Kindern für ausreichenden Schlaf, gesunde Ernährung und viel Bewegung.
- Hat Ihr Kind keine Lust zu lernen, versprechen Sie ihm eine Belohnung, wenn das Pensum geschafft ist. Übertreiben Sie jedoch nicht, eine Kleinigkeit reicht!
- Bei den Hausaufgaben sollten Kinder darauf achten, dass sich die aufeinander folgenden Stoffgebiete deutlich unterscheiden.

- Beim Lernen sollten Kinder regelmäßig Pausen machen. Zwischendurch sollte etwas Gesundes getrunken werden. Ebenso könnte eine Yoga- oder Atemübung hilfreich sein.
- Zeigen Sie Ihren Kindern, wie sie auf spielerische Art und Weise die Konzentration steigern können. Dazu zählen: Liedertexte merken, Mandala ausmalen, Handarbeiten oder Handwerken, Schach spielen, puzzeln, Knobelaufgaben lösen oder Kartenhäuser bauen. Vielleicht legt man die Tätigkeit auf den Abend, damit alle in der Familie mitmachen können. Das fördert den Familiensinn und macht dann noch viel mehr Spaß!

Wünschen Familien weitere Tipps zur Steigerung des Konzentrations- und Leistungsvermögens, so helfen die Lehrer des VNN oft mit speziellen Konzentrationskursen weiter. Zu finden sind die 2544 Niederlassungen bundesweit unter [www.nachhilfeschulen.org](http://www.nachhilfeschulen.org)

**Über VNN e.V. ([www.nachhilfeschulen.org](http://www.nachhilfeschulen.org)):**

Der im Jahr 2003 gegründete Bundesverband Nachhilfe- und Nachmittagsschulen e.V. (VNN e.V.) ist der größte deutsche Nachhilfeverband. Er vertritt privatwirtschaftliche Nachhilfeorganisationen mit ihren 2544 angeschlossenen Niederlassungen und nimmt damit über 50 Prozent der institutionellen Nachhilfe ein. Die Mitglieder des VNN e.V. garantieren hohe Qualitätsstandards und individuelle Förderung von Schülerinnen und Schülern in Kleingruppen oder Einzelunterricht. Dies gibt Eltern, Kindern und Jugendlichen Sicherheit und Orientierung. Außerdem setzt sich der Bundesverband für einen partnerschaftlichen und vertrauensvollen Dialog zwischen Schule, Politik und Wirtschaft ein. Sitz des Bundesverbandes ist Erfstadt.

(Stand: März 2011)

Suchen Sie Pressefotos, so finden Sie diese kostenlos als Download im Bild-Archiv unter: <http://www.nachhilfeschulen.org/presse/bildarchiv.html>

Bei Abdruck und/oder Zitierung würden wir uns über eine kurze Information oder ein Belegexemplar sehr freuen!