



## Das Marburger-Konzentrationstraining



Das Marburger-Konzentrationstraining richtet sich an Kinder, die im Kindergarten, in der Vorschule oder auch in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Die Kinder trainieren an sechs Nachmittagen einmal pro Woche jeweils 90 Minuten; zusätzlich finden abends zwei Elternabende statt. Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten mit Aufgaben umgeht. Es werden verschiedene Bereiche trainiert:

### **Entspannung**

Entspannung ist eine Voraussetzung für Konzentration. Für viele Kinder ist es sehr schwierig, zur Ruhe zu kommen. Mit Hilfe von Fantasiereisen lernen sie sich hier systematisch zu entspannen.

### **Reflexiver Arbeitsstil**

Wie finde ich heraus, wie eine Aufgabe geht? Wie gebe ich mir selbst die richtigen Anweisungen zur Lösung? Wie stelle ich fest, ob ich alles richtig gemacht habe? Impulsiv arbeitende Kinder lernen, sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

### **Selbstbewusstsein**

Viele unserer Trainingskinder erleben im Alltag ständig Misserfolge. Im MKT lernen sie, Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist (man kann ihn ja verbessern) – und dass sie vieles schon ganz gut können. Auf diese Weise wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt, und sie sind eher bereit, weiterzulernen.

### **Training aller Sinne**

Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken – wer mit allen Sinnen lernen kann, der lernt mehr. Wahrnehmung und Gedächtnis werden in spielerischen Übungen trainiert, die den Kindern meist sehr viel Spaß machen.

### **Motivation**

Das Training macht den meisten Kindern Spaß – zum einen, weil sie Erfolgserlebnisse haben, zum anderen, weil sie belohnt werden. Deshalb geben sie sich Mühe und lernen vieles, was sie sonst nicht einmal versucht hätten.

### **Elternabende**

Beim MKT wird nicht nur mit den Kindern trainiert – auch die Eltern sind mit eingebunden. Bei zwei Elternabenden werden Informationen und Tipps für die Hausaufgaben vermittelt, und es können Erfahrungen ausgetauscht werden.