

FOKUS: Aufmerksamkeit schenken, aufmerksam sein, aufpassen

Überblick: Fokus bedeutet, „Aufmerksamkeit schenken“/„aufmerksam sein“. Die vier Elemente für perfekte Aufmerksamkeit sind: Augen, Ohren, Kopf (Gedanken) und Körper. Genau definiert, bedeutet dies: „Schau mit deinen Augen, höre mit deinen Ohren, denke mit deinem Kopf, was gesagt wurde oder was dir unterrichtet wird, und drehe deinen Körper zu dem der mit dir spricht.“ Viele Aktionen beinhalten diese vier Elemente.

Als Beispiel: Wenn du Fahrrad fährst, musst du schauen wohin du fährst, höre auf die Verkehrsgeräusche, bedenke dein Gleichgewicht, lenke und trete und versichere dich, dass dein Körper diese Dinge optimal ausführt. Aufmerksamkeit ist die wichtigste „Lebenskompetenz“, denn sie bildet die Basis für die anderen Lebensfähigkeiten, wie Gleichgewicht (Ausgeglichenheit), Disziplin und Kontrolle. Wenn man nachfragt, wie ein Kind aufmerksam sein kann, würden die meisten mit „ durch Zuhören“ antworten.

Haben Sie jemals versucht mit einem Kind zu sprechen, während es fernsieht? Es hört fast nichts. Zuhören ist ein Element von Aufmerksamkeit, aber nicht die Basis. Die Basis für optimale Aufmerksamkeit beginnt immer mit richtigem Augenkontakt. Studien haben bewiesen, wenn man mit den Augen schaut, hört man besser, versteht man besser und behält die Information länger.

Schüler: Aufmerksamkeit ist eine großartige Fähigkeit, denn ohne dies wäre unser Leben schwer. Was passiert, wenn du nicht aufmerksam die Straße überquerst? Du könntest von einem Auto angefahren werden. Was passiert, wenn du nicht aufmerksam deine Hausaufgaben machst? Du könntest Fehler machen. Was passiert, wenn du nicht aufmerksam deine Zähne putzt? Du könntest einen Zahn verlieren und eine Lücke bekommen. Was passiert, wenn du nicht aufmerksam deine Lieblingssendung anschaust? Du verpasst den besten Teil. Was passiert, wenn du nicht aufmerksam bist, während du ein Eis im Sommer isst? Es wird schmelzen. Aufmerksamkeit ist wichtig für alles. Wenn du aufmerksam bist, kannst du all deine Ziele erreichen und dich gut fühlen.

Eltern: Fokus wird Ihren Kindern helfen, auch über einen längeren Zeitraum hin, auf etwas konzentriert zu sein. Sie werden zu besseren Zuhörern und können Dinge schneller erledigen. Aufmerksamkeit spielt eine entscheidende Rolle in der Denkweise eines Schülers. Kinder haben eine begrenzte Aufnahmefähigkeit. Fokus wird ihre Aufnahmefähigkeit erhöhen, so können sie besser lernen, einfacher verstehen und Informationen länger speichern. Aufmerksamkeit steigert ihre Lernerfahrung und sie können bessere Schüler sein. Denken Sie dran, „Niemand wird schlau geboren“. Studien haben ergeben, dass Kinder mit guter Aufmerksamkeit besser in der Schule sind. Fokus hilft ihrem Kind, dass es auch auf dem Weg zum Erreichen seines Ziels bleibt. Das wiederum stärkt das Selbstvertrauen. Ermutigen Sie Ihr Kind zu einem respektvollen Augenkontakt, wenn Sie sprechen oder wenn mit ihm gesprochen wird.