

Fokus Pokus für Volksschulen

Wenn es jeden Tag Zeit und Nerven kostet, bis alle wieder bei der Sache sind

Die Pause ist vorbei - aber bis wirklich alle wieder auf ihren Plätzen sitzen und der Unterricht beginnen kann, dauert es.

Beim Wechsel zum nächsten Fach wird gekramt, geplaudert, etwas fällt zu Boden. Nach dem Turnen steckt die Bewegung noch in der Klasse. Und manchmal wird es mitten in einer Arbeitsphase plötzlich laut.

„Bitte hört zu.“	“Setzt euch hin.“
“Wir warten noch.“	“Konzentriert euch bitte.“

Während Sie versuchen, mit dem Unterricht weiterzukommen, sind Sie gleichzeitig damit beschäftigt, die Aufmerksamkeit immer wieder zurückzuholen. **Das kostet Energie und wertvolle Unterrichtszeit.**

Doch *“Konzentrier dich!”* sagt einem Kind noch nicht, was es tun kann, um wieder in den Fokus zu finden. **Genau hier setzt Fokus Pokus an.**

Mehr als nur „Konzentrier dich!“

Fokus Pokus ist ein **spielerischer Workshop** für Volksschulklassen der 1. bis 4. Schulstufe.

Bei Fokus Pokus sprechen wir nicht lange darüber, wie Konzentration funktioniert. **Die Kinder erleben und erproben** unterschiedliche Wege, wieder in den Fokus zu finden.

Mal mit Bewegung. Mal spielerisch in der Gruppe. Mal zu zweit oder jedes Kind für sich. Und zwischendurch darf es auch ganz ruhig werden.

Altersgerecht an die jeweilige Klasse angepasst, verbinden wir dabei unter anderem:

- Bewegungs- und Koordinationsübungen
- Aufmerksamkeit und Impulskontrolle
- Wahrnehmung und Selbstreflexion
- spielerische Konzentrations- und Merkaufgaben
- Ruhe und Entspannung

Wir bewegen uns. Wir spielen. Wir probieren aus. Wir werden ruhig.

Und die Kinder dürfen dabei entdecken:

Was hilft eigentlich mir, wenn ich merke, dass ich gerade nicht mehr bei der Sache bin?

Was bleibt nach Fokus Pokus?

Fokus Pokus soll nicht mit dem Ende der Workshopstunde vorbei sein.

Für die Kinder

Die Kinder haben unterschiedliche Möglichkeiten selbst erlebt und ausprobiert.

So kann aus einem *„Ich kann mich gerade nicht konzentrieren“* nach und nach ein **„Ich kenne etwas, das ich jetzt ausprobieren kann“** werden.

Und manches davon lässt sich ganz einfach mit nach Hause nehmen: Einzelne Übungen können die Kinder auch **vor den Hausaufgaben, beim Lernen oder dann ausprobieren, wenn sie merken, dass ihre Gedanken gerade überall sind.**

Die Eltern erhalten nach Fokus Pokus eine kurze Information darüber, was ihr Kind erlebt und ausprobiert hat.

Für die Pädagog:innen

Die Lehrkraft erlebt Fokus Pokus gemeinsam mit ihrer Klasse. Sie lernt die Übungen kennen und kann gleichzeitig beobachten, wie ihre Klasse und einzelne Kinder auf Bewegung, spielerische Fokusübungen oder Ruhe reagieren.

Und wenn nach der nächsten Pause die Aufmerksamkeit noch irgendwo am Pausenhof geblieben ist oder vor einer Arbeitsphase ein gemeinsamer Neustart gebraucht wird, kann sie auf etwas zurückgreifen, das die Kinder bereits kennen.

Für den nächsten unruhigen Moment gibt es dann mehr als nur „Bitte konzentriert euch“.

Fokus Pokus aus Sicht einer Lehrerin

„Ein sehr empfehlenswerter Kurs, der sowohl den Kindern als auch mir als Lehrperson viel gebracht hat.“

Fokuspokus vermittelt den Kindern hilfreiche Strategien und alltagstaugliche Werkzeuge, die sie auch im Unterricht selbstständig einsetzen können, um fokussierter und ruhiger zu arbeiten. Die Übungen sind abwechslungsreich, motivierend und mit Freude verbunden. Auch ich als Lehrerin konnte viele konkrete Anregungen für meinen Unterricht mitnehmen. Besonders überzeugt hat mich, wie strukturiert, wertschätzend und professionell Marianne den Kurs gestaltet.

Julia, Lehrerin einer 2. Klasse VS

Einmal ausprobieren - oder gemeinsam dranbleiben

Eine **einzelne Fokus Pokus-Einheit** bietet Kindern und Pädagog:innen die Möglichkeit, unterschiedliche Zugänge kennenzulernen und gemeinsam auszuprobieren.

Damit daraus nicht nur ein „*Das war aber nett*“ wird, kann Fokus Pokus auch als **mehrteilige Reihe über ein Semester** stattfinden.

So können bekannte Übungen wiederholt, Erfahrungen aus dem Schulalltag aufgegriffen und weitere Möglichkeiten ergänzt werden.

FokusPokus auf einen Blick

Für wen? Volksschulklassen der 1. bis 4. Schulstufe. Die Inhalte werden an Alter und Schulstufe angepasst.	Dauer Eine Unterrichtseinheit. Der genaue zeitliche Rahmen wird mit der Schule abgestimmt.
Wo? Idealerweise in einem Turnsaal oder Bewegungsraum - mit Platz für Bewegung, ruhige Übungen und Entspannung.	Was wird benötigt? Eine Wasserflasche pro Kind. Wenn möglich, nutzen wir vorhandene Materialien der Schule wie Matten, Reifen, Bälle oder Bänder.
Gruppengröße Fokus Pokus findet mit einer Klasse bzw. Gruppe statt. Bei größeren Klassen kann nach Rücksprache eine Teilung sinnvoll sein.	Wichtig Die Anwesenheit einer Lehrkraft - idealerweise der Klassenlehrkraft - ist erforderlich. Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht.

Wer steckt hinter FokusPokus?

Ich bin Marianne Rott, Pädagogin, Lerntrainerin und Mentorin für Schulkinder.



Seit mehr als 10 Jahren arbeite ich mit Kindern und eine Situation begegnet mir dabei immer wieder: Ein Kind hört *"Konzentrier dich!"*, weiß aber gar nicht, was es konkret tun kann, um wieder in den Fokus zu finden.

Genau deshalb ist es mir wichtig, Kindern unterschiedliche Möglichkeiten nicht nur zu erklären. **Kinder sollen selbst erleben und ausprobieren**, was ihnen helfen kann, wieder in ihren Fokus zu finden.

Dabei verbinde ich meinen pädagogischen Hintergrund mit meiner langjährigen Erfahrung in der individuellen Begleitung von Schulkindern sowie meinen Ausbildungen und Erfahrungen unter anderem in Kinderyoga, Kinesiologie, Energetik und Brainwork.

Kindgerecht. Spielerisch. Und mit einem Ziel, das mir besonders wichtig ist: Die Freude am Lernen soll dabei nicht auf der Strecke bleiben.

Könnte Fokus Pokus auch für Ihre Klasse oder Schule interessant sein?

Vielleicht möchten Sie Fokus Pokus zunächst in einer Klassenkonferenz, mit Ihrer Schulleitung oder im Elternverein besprechen. **Geben Sie dieses PDF gerne weiter.**

Fokus Pokus kann als einzelne Einheit, für mehrere Klassen oder als mehrteilige Begleitung über das Semester angeboten werden. Welche Variante für Ihre Klasse oder Schule sinnvoll ist, klären wir gemeinsam in einem kurzen Gespräch.

Sie möchten mehr erfahren oder ein konkretes Angebot erhalten?

Dann kontaktieren Sie mich gerne.

Mag. Marianne Rott
LernMagie glückliche Kindheit und Schulzeit
Pädagogin, Lerntrainerin & Mentorin für Schulkinder

+43 676 3690369 · kontakt@lernmagie.com · www.lernmagie.com