

TRICKS UND ENTSCHEIDUNGSHILFEN
FÜR DEN KAUF EINES SCHREIBTISCHES
UND -STUHLES



ERGONOMISCH UND KONZENTRIERT ARBEITEN



Wie du mit der passenden Kombination
aus Schreibtisch und -stuhl automatisch
die Gesundheit und Konzentration
deines Kindes förderst

IMKE STROPP

PRIVATPRAXIS FÜR
ERGOTHERAPIE, BERATUNG
UND FORTBILDUNG
ERGO IRIS



BOCKUMER STR. 260,
40489 DÜSSELDORF



0163 37 112 19



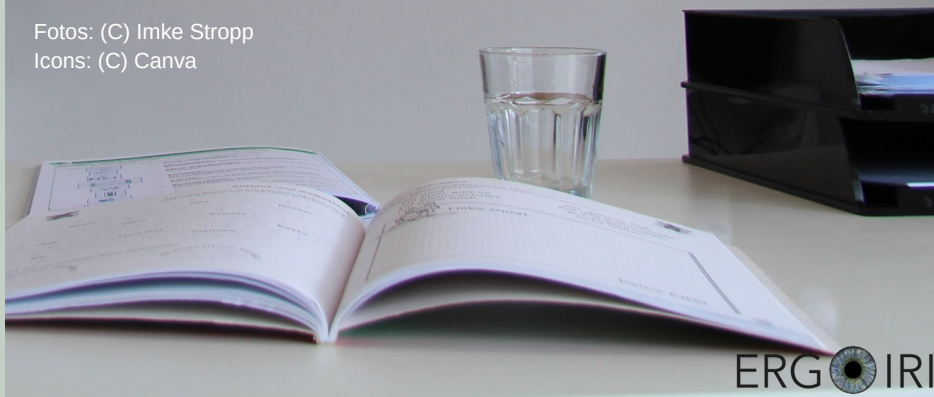
INSTAGRAM.COM/ERGOIRIS



FACEBOOK.COM/ERGOIRIS

Fotos: (C) Imke Stropp

Icons: (C) Canva



ERGO IRIS

ERGOTHERAPIE • BERATUNG • FORTBILDUNG

WER STECKT HINTER ERGO IRIS?

Name:

Imke Rosemarie Inge Stropp - kurz gesagt: Ergo **IRIS**

Beruf:

selbständige Ergotherapeutin in eigener Praxis
Dozentin in eigenem Onlinefortbildungsinstitut
Honorardozentin an einer Fachschule für Ergotherapie



Expertin für:

Konzentration, Hausaufgaben und Lernen, Schreiben und Händigkeit, ganzheitliche Entwicklung

Motto:

Ein Blick über den Tellerrand schadet nie!

Fachlicher Background:

staatl. anerkannte Ergotherapeutin
Zusatzqualifikation "Verhaltenstherapie in der Ergotherapie mit Kindern"
diverse Fort- und Weiterbildungen
kurzer Ausflug ins Psychologiestudium an der Universität Trier

Hobbys:

fotografieren, backen, Yoga, Klavier spielen, Spaziergehen in der Natur, Wissen aufsaugen :-D





INHALT

1.

DAS 1X1 KONZENTRIERTEN
ERGONOMISCHEN
ARBEITENS

2.

TOP 5:
EINRICHTEN EINES
KONZENTRATIONSFÖRDERNDEN
ARBEITSPLATZES

3.

DEN PASSENDEN
SCHREIBTISCH FINDEN

4.

DEN PASSENDEN
SCHREIBTISCHSTUHL
FINDEN

K A P I T E L 1



DAS 1X1 KONZENTRIERTEN ERGONOMISCHEN ARBEITENS

3 FACTS ÜBER KONZENTRIERTES ERGONOMISCHES ARBEITEN

1. Mehr als nur reiner Wille:

Jeder Mensch besitzt eine Art Schalter im Gehirn, der dafür sorgt, dass das Gehirn wach (Schalter an) oder müde (Schalter aus) ist. Wir können selbst entscheiden, ob der Schalter an oder ausgeschaltet sein soll. Die entsprechenden Strategien zum An- und Ausschalten müssen deinem Kind jedoch bekannt sein. Ohne das Wissen über diese Strategien hilft auch mehr Motivation und Willenskraft nicht.

Gerne zeige ich euch in einem Onlinecoaching oder vor Ort, wie einfach diese Strategien sind und wie ihr damit den Schul- und Hausaufgabenalltag entstressen könnt.

2. Die Grundvoraussetzung:

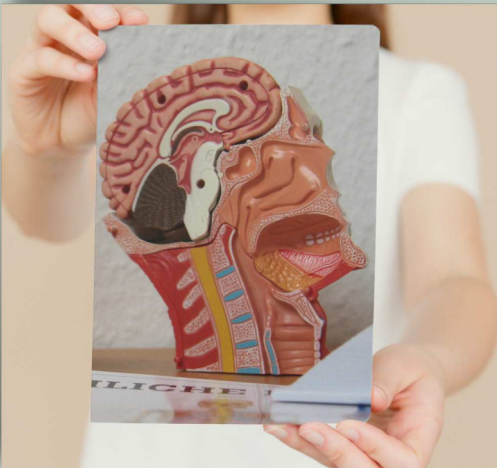
= ein an dein Kind angepasster optimaler Arbeitsplatz

Bevor du dich damit befasst, wie dein Kind sich besser auf eine Aufgabe konzentrieren kann, solltest du dich daher unbedingt mit der Gestaltung des Arbeitsplatzes auseinandersetzen.

3. Wirkung des passenden Arbeitsplatzes:

Angepasster Arbeitsplatz = fördert die Konzentration wie von selbst

Nicht angepasster Arbeitsplatz = führt dazu, dass dein Kind i.d.R. entweder müde und verträumt oder völlig aufgedreht und ständig abgelenkt ist



Du möchtest einen Termin für ein kostenfreies Kennenlerngespräch vereinbaren?

Dann melde dich unter 0163 37 112 19 oder per E-Mail an kontakt.ergoiris@gmail.com

K A P I T E L 2



TOP 5: EINRICHTEN EINES KONZENTRATIONS- FÖRDERNDEN ARBEITSPLATZES

TOP 5: EINRICHTEN EINES KONZENTRATIONSFÖRDERNDEN ERGONOMISCHEN ARBEITSPLATZES

1. Wohlfühlatmosphäre:

Dein Kind muss sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlen. Zu einer Wohlfühlatmosphäre gehört beispielsweise auch die passende Raumtemperatur.

Wichtig: nicht du, sondern dein Kind muss sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlen.

2. Ergonomisch angepasster Tisch:

Ein ergonomisch an die Statur deines Kindes angepasster Arbeitsplatz ist DIE Grundvoraussetzung für konzentriertes, leichtes Lernen und Arbeiten. Zu einem solchen Arbeitsplatz gehört u.a. der passende Tisch.

3. Ergonomisch angepasster Stuhl:

Von Hocker über Drehstuhl bis hin zu normalem Esszimmerstuhl stehen dir sämtliche Möglichkeiten offen. Wichtig ist, dass der Stuhl ebenfalls an die Statur deines Kindes angepasst ist.

4. Das richtige Licht:

Auch das Licht eines Raumes spielt eine wesentliche Rolle für eine konzentrationsfördernde Arbeitsatmosphäre. Dunkle Räume vermitteln dem Gehirn, "dass es Schlafenszeit ist" und es sich somit entspannen darf/ sich nicht mehr anstrengen muss. Hellere Räume fördern die sogenannte zentralnervöse Wachheit des Gehirns. Diese bildet die Grundlage für konzentriertes Arbeiten.

Wichtig: Schreibtischlampen-Licht bei Linkshändern von rechts und bei Rechtshändern von links!

5. Genug Stauraum:

Neben den o.g. Tipps solltest du unbedingt auf genug Stauraum für Arbeitsmaterialien wie Stifte, Hefte etc. achten, sodass immer nur die Materialien auf dem Tisch liegen, die auch tatsächlich benötigt werden.



K A P I T E L 3



DEN PASSENDEN
SCHREIBTISCH
FINDEN

5 MYTHEN ÜBER DEN RICHTIGEN SCHREIBTISCH FÜR DEIN KIND

1. Hauptsache höhenverstellbar:

Ja, es kann je nach Schreibtischstuhl wichtig sein, dass der Schreibtisch höhenverstellbar ist, aber einen guten Schreibtisch macht noch mehr aus. Und ganz wichtig: höhenverstellbar ist nicht gleich höhenverstellbar!

2. Eine schräge Tischplatte ist das Nonplusultra:

Meine Erfahrung hat gezeigt: ja, es gibt Kinder, für die das Arbeiten an einer schrägen Tischplatte sinnvoll sein kann (z.B. aufgrund einer visuellen Wahrnehmungsproblematik), aber das ist nicht der Regelfall und wenn, dann kannst du dir auch ganz einfach mit anderen Tricks aushelfen.



3. Ein Schreibtisch im Kinderzimmer ist unnötig, da Kinder sowieso überall - nur nie dort - ihre Hausaufgaben machen:

Wenn dein Kind erst einmal selbst die Vorzüge eines an sie/ihn angepassten Arbeitsplatzes kennengelernt hat, wird sie/er seine Hausaufgaben nie mehr woanders erledigen wollen

4. Ein teurer Schreibtisch lohnt sich nicht - da wächst mein Kind doch viel zu schnell raus:

Im Gegensatz zu Schreibtischstühlen, ist ein guter Schreibtisch i.d.R. teuer. Diese Investition lohnt sich aber, da sehr viele Marken inzwischen zeitlose Designs haben, die dein Kind bis zum Schulabschluss nutzen kann. So investierst du nur ein einziges Mal und der Schreibtisch wird viele Jahre genutzt.

5. Solange ich einen höhenverstellbaren Stuhl habe, kann ich doch jeden Tisch nutzen:

Jein. Wenn der Tisch sehr hoch ist, kannst du den Stuhl entsprechend in der Höhe anpassen und einen Hocker nutzen, um die Füße sicher abstellen zu können. Ist der Tisch allerdings von vornherein zu niedrig, nützt dir auch ein höhenverstellbarer Stuhl nichts. Darüber hinaus funktioniert generell nicht jede Stuhl-Tisch-Kombination. Tisch und Stuhl sollten immer aufeinander abgestimmt werden.

TOP 3: KAUF EINES SCHREIBTISCHES

1. Höhe:

Der Schreibtisch sollte die richtige Höhe haben und bestenfalls höhenverstellbar sein, sodass er mitwächst - die richtige Höhe ergibt sich wie folgt: die Unterarme deines Kindes sollten bei herabhängenden Schultern entspannt über den Tisch gleiten können oder anders gesagt: die Schulter "kleben nicht am Ohr", wenn die Unterarme auf dem Tisch aufliegen.

2. Breite/ allgemeine Größe:

Dein Kind sollte genügend Platz haben, um alle benötigten Materialien auf dem Tisch ausbreiten zu können und dennoch genug Platz zum Schreiben zu haben

3. So wenig Schnickschnack wie möglich:

Ja, es ist interessant für dein Kind, wenn der Schreibtisch coole Spezialfunktionen, vielleicht ein bisschen Farbe und viele Fächer/ Schubladen hat, aber i.d.R. werden diese Funktionen nicht benötigt, lenken lediglich ab und tragen dazu bei, dass das Design nicht zeitlos ist und der Schreibtisch deshalb nicht bis zur Oberstufe "mitwächst" - ein schlichter, höhenverstellbarer Schreibtisch ist die bessere Alternative.

Wichtig: genug Stauraum für die Materialien wird natürlich dennoch benötigt, z.B. in Form eines Rollcontainers.



K A P I T E L 4



DEN PASSENDEN
SCHREIBTISCHSTUHL
FINDEN

5 MYTHEN ÜBER DEN RICHTIGEN SCHREIBTISCHSTUHL FÜR DEIN KIND

1. Der Stuhl muss teuer sein:

Tatsächlich gibt es manche Stuhlvarianten, bei denen sich in meinem Praxisalltag gezeigt hat, dass dort wirklich nur die Teuren etwas taugen (z.B. von Aerus*). Aber grundsätzlich könnte ein günstiger Stuhl sogar sinnvoller sein als ein teurer. Teuer heißt nicht automatisch gut und günstig nicht automatisch schlecht.

*unbezahlte Werbung

2. Der Stuhl muss zwingend höhenverstellbar sein:

Ja, zugegeben: höhenverstellbare Stühle sind - wenn auch alle anderen Kriterien passen - das Nonplusultra. Aber auch ohne diese Stühle könnt ihr einen konzentrationsfördernden Arbeitsplatz kreieren.

3. Der Stuhl darf auf gar keinen Fall ein Drehstuhl sein:

Für manche Kinder stellt ein Drehstuhl keine Schwierigkeit dar, sondern - im Gegenteil - fördert dynamisches Sitzen. Viele Kinder mit Schwierigkeiten im Bereich der Konzentration "drehen" aber mit einem Drehstuhl noch mehr "auf". Ob ein Drehstuhl förderlich oder hinderlich ist, ist also völlig individuell und sollte im Zweifelsfall mit einer Fachperson besprochen werden.

4. Der Stuhl sollte möglichst bequem sein:

Klares Jein. Bequem bezieht sich bei dieser Aussage meist auf weich und gemütlich und genau das sollte ein Stuhl zum Arbeiten nicht sein. Schließlich möchtest du dem Gehirn deines Kindes vermitteln, dass es arbeiten soll und gerade nicht entspannt auf dem Sofa liegt. Ein Stuhl, der "unbequem" ist, da die Sitzfläche zu tief ist o.Ä. ist aber natürlich unpassend.

5. Stühle, die Bewegung fördern, fördern auch eine vorhandene Hyperaktivität ("Zappeligkeit"):

Diese Aussage stimmt nicht. Solche Stühle bewirken i.d.R. eher genau das Gegenteil. Bewegung, z.B. in Form von "Herumzappeln" ist ein Zeichen des Gehirns, dass es "müde ist" und möchte, dass "sein Schalter angeschaltet wird". Ein Stuhl, der Bewegung fördert, sorgt dafür, dass sich dein Kind automatisch auf eine ergonomische Art und Weise bewegt, die nicht ablenkt, sondern das Gehirn bzw. den Schalter im Gehirn anschaltet.

**Bewegung = Schalter an = waches Gehirn
= konzentriertes Arbeiten**



TOP 5: KAUF EINES SCHREIBTISCHSTUHLES

1. Höhenverstellbar oder passende Höhe:

Der Stuhl ist höhenverstellbar oder hat die passende Höhe oder kann mit einem Hocker genutzt werden und hat dann die passende Höhe.

2. Richtige Sitztiefe:

Die Sitzfläche ist nur so tief, dass dein Kind keinen Druck in den Kniekehlen spürt, wenn es sich entspannt hinten anlehnt.

3. Keine Lehne oder passende Lehne:

Achte darauf, dass eine mögliche Lehne an den Rücken deines Kindes angepasst ist. Hat die Lehne beispielsweise eine "Rundung", um sich der Form der Wirbelsäule anzupassen, sollte diese an die Wirbelsäule deines Kindes angepasst sein.

4. Fuß, der dynamisches Sitzen fördert oder stabiler Fuß:

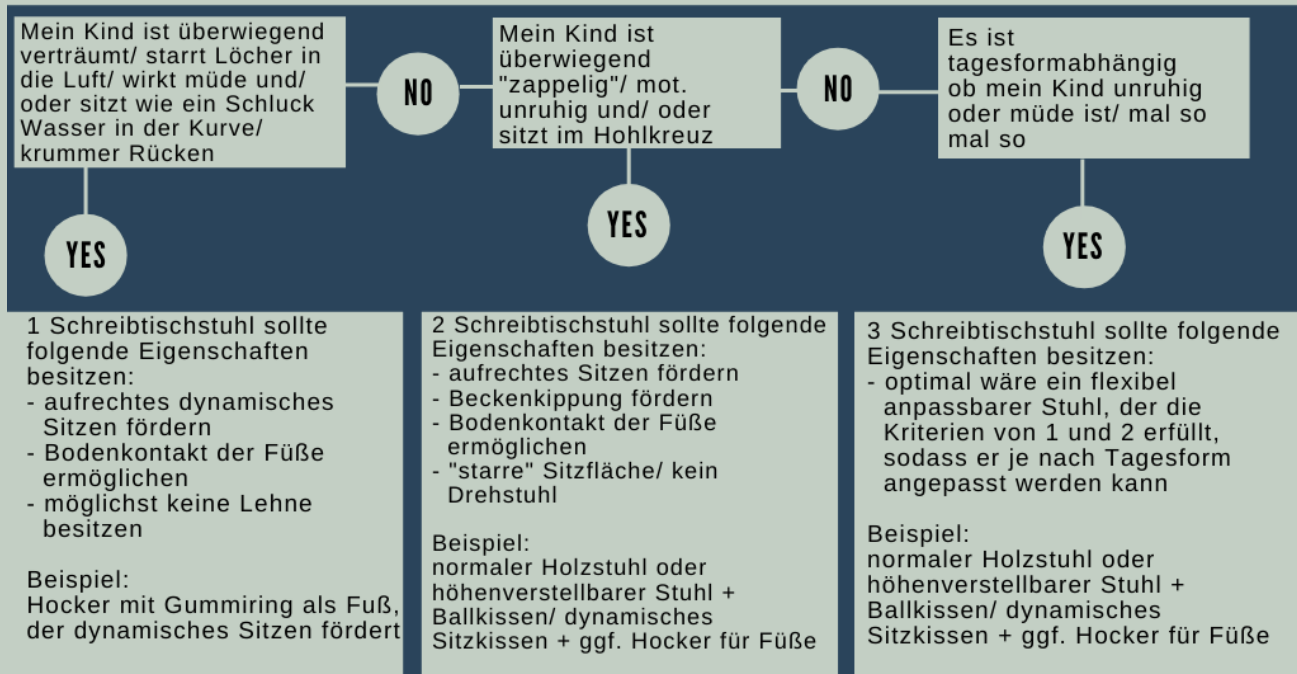
Der Fuß fördert entweder dynamisches Sitzen (z.B. weicher Gummiring) oder steht stabil auf dem Boden (Roller sind i.d.R. eher ungünstig).

5. Stabile Sitzfläche:

Die Sitzfläche ist stabil, d.h. nicht zu weich/ zu stark gepolstert.



DEN PASSENDEN SCHREIBTISCHSTUHL FINDEN



K A P I T E L 5



BONUSMATERIAL

TOP 5: KONZENTRIERT ARBEITEN AM ESSTISCH

1. Stuhl an die Tischhöhe anpassen:

Nutze Sitzkissen o.Ä. um den Stuhl an die Tischhöhe anzupassen. Dein Kind sollte am Ende so am Tisch sitzen, dass bei herabhängenden Schultern die Unterarme entspannt über die Tischplatte gleiten können.

2. Hocker unter die Füße:

Dein Kind sollte immer mit den Füßen fest auf dem Boden oder einem Hocker o.Ä. (z.B. Bücher) stehen können.

3. Alle(!) arbeiten ruhig am Tisch:

Auch Geschwisterkindern eine ruhige Arbeit/ ruhiges Spiel am Tisch zur Verfügung stellen und selbst den eigenen Bürokrum etc. erledigen.

4. Alle benötigten Materialien vorher (!) zusammensuchen:

Dies erspart das ständige Aufstehen zwischendurch, weil noch etwas fehlt.

5. Bewegungspausen:

Regelmäßige Bewegungspausen nicht vergessen!

Die Konzentrationsspanne errechnet sich aus dem Alter des Kindes multipliziert mit 2. Mit 7 Jahren sollte also spätestens nach ca. 14 Minuten eine Pause eingelegt werden.



Du möchtest noch mehr einfache, schnell umsetzbare Tipps und Tricks um die Hausaufgabenesituation zu entspannen?

Dann lade dir jetzt den Hausaufgaben-Survival-Guide herunter:

<https://eduki.com/de/243547>

KONZENTRIERT ARBEITEN MIT EINEM BALLKISSEN VON TOGU

1. Was ist ein Ballkissen?

Ein Ballkissen ist ein mit Luft gefülltes Kissen, das dein Kind anregt, beim Sitzen automatisch kleine Bewegungen auszuführen.

2. Wofür ist ein Ballkissen gut?

Es fördert die Konzentration und ermöglicht ergonomisches Arbeiten.

3. Wie funktioniert ein Ballkissen?

Die Bewegungen, die ein Ballkissen fördert, führen dazu, dass sich die Muskelspannung deines Kindes erhöht. Da die Muskelspannung im selben Hirnareal gesteuert wird, wie die zentralnervöse Wachheit des Gehirns, wird somit automatisch das Gehirn wacher. Dies ist die Grundlage für konzentriertes Arbeiten.

Darüber hinaus konnte in Forschungen belegt werden, dass langes starres Sitzen ungesund ist. Ein Ballkissen wirkt diesem entgegen.

4. Warum Togu?

Die Ballkissen von Togu sind langlebig, robust, abwaschbar, in verschiedenen Größen erhältlich und optimal aufgepumpt.

Interesse geweckt?

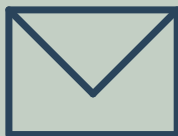
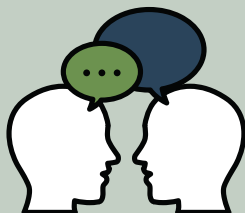
**Dann sichere dir jetzt 15% Rabatt
auf deine gesamte Bestellung mit
dem Code ergoiris15 unter:**

<https://www.togu.de/search?sSearch=Dynair&p=1&sPartner=59e50f25>

(Affiliate Link)



DU BIST AUF DER SUCHE NACH INDIVIDUELLER UNTERSTÜTZUNG FÜR DEIN KIND?



Gerne können wir einen Termin für ein Kennenlerngespräch vereinbaren:

- kostenfrei
- unverbindlich
- ca. 20 Minuten via Telefon unter 0163 37 112 19

Mein Angebot:

(Online-)Beratung und
(Online-)Ergotherapie für
Kinder und Jugendliche

Meine Herzensthemen:

Konzentrationsförderung,
Hausaufgaben entstressen,
Malen, Schreiben, Händigkeit
ganzheitliche Entwicklung,
Hochsensitivität

Meine Philosophie:

Gemeinsam und transparent zum Ziel:
Wir besprechen vorab einen möglichen
Therapie- oder Beratungsverlauf,
bestimmen gemeinsam die
Therapie-/Beratungsziele und passen den
Prozess stets individuell an euren
Familienalltag an.

