

Keine Minute ruhig spielen

ELTERNBRIEF. Vielen Kindern fällt es schwer, sich auf ein Spiel oder eine Aufgabe zu konzentrieren. Mit ihrem Lebensstil können Eltern dazu beitragen, mehr Ruhe in den kindlichen Alltag zu bringen.

Luca macht seinen Vater manchmal richtig nervös. Er nimmt sich ein Buch, ein Auto oder ein Spiel, und der Vater hofft, eine Weile ungestört in der Zeitung lesen zu können. Aber noch ehe er umgeblättert hat, ist Luca wieder da. Er ist schon fertig und das Ganze ist langweilig geworden. Dann streicht er ziellos im Zimmer herum, fasst dieses und jenes an, legt es wieder weg, beginnt etwas Neues und verliert kurz darauf wieder die Lust. Keine fünf Minuten kann er bei einer Sache bleiben.

Mehr Ruhe vorleben

Viele Kinder haben Mühe, sich auf etwas zu konzentrieren. Daran ist unsere Lebensweise nicht ganz unschuldig. Wir Erwachsenen haben uns daran gewöhnt, meistens mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Beim Kochen erledigen wir wichtige Telefonate, beim Lesen behalten wir im Kopf, was wir noch dringend einkaufen müssen und beim Schreiben hören wir gleichzeitig Radio. Nur selten vertiefen wir uns so in eine Sache, dass wir alles andere darüber vergessen.

Ähnlich geht es auch den Kindern. Das lässt sich auch

nicht ganz vermeiden. Schliesslich müssen auch sie beim Spielen vor dem Haus noch den Strassenverkehr beachten und dürfen nicht völlig vergessen, wann sie zu Hause sein sollen.

Aber etwas können Eltern tun, um Kindern das Konzentrieren zu erleichtern. Zunächst einmal für Entspannung sorgen. Entspannung und Anspannung (Konzentration) gehören zusammen. Fehlt das eine, fällt auch das andere schwer, das eine muss das andere ausgleichen. Ein kleiner Spaziergang nach der Schule oder eine gemütliche Vorlesestunde können Wunder wirken. Eltern sollten möglichst vermeiden, ständig zu hetzen und zu drängeln und das Kind ruhig ab und zu ein bisschen trödeln lassen.

Keine Dauerberieselung

Wenn Eltern ihrem Kind etwas vorlesen und dabei mehrmals aufspringen, um etwas zu notieren oder schnell den Backofen einzuschalten, wenn sie ständig davonlaufen und etwas erledigen, während ihr Kind ihnen etwas Wichtiges erzählen will, bringen sie grosse Unruhe in den kindlichen Alltag. Es ist sicher nicht einfach, das völlig zu

vermeiden, aber ein Versuch lohnt sich.

Läuft zu Hause ständig das Radio oder der Fernseher? Das schadet nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen. Eine interessante Sendung lang kann Fernsehen eine konzentrierte Beschäftigung oder auch eine willkommene Entspannung sein. Aber Dauerberieselung macht gereizt. Viele Sendungen sind sehr hektisch gemacht. Ständig geschieht etwas Neues, Aufregendes, damit ja

niemand um- oder abschaltet. Kinder, die stundenlang davor sitzen, geraten in einen Zustand der Daueranspannung. Oder sie schützen sich dagegen, indem sie «auf Durchzug stellen»: Sie passen nicht mehr richtig auf. So sollte das Kind die (beschränkte!) Zeit vor dem Fernseher nicht nutzen.

Unterbrechen verboten

Wenn ein Kind spielt, sollten Eltern es möglichst nicht unterbrechen. Was Erwachsenen in-

teressant und lehrreich erscheint, muss es aus Sicht des Kindes noch lange nicht sein. Und was dem Sohn oder der Tochter wichtig ist, halten die Eltern vielleicht für eine völlig sinnlose und unbedeutende Spielerei.

Deshalb gilt: Wenn das Kind am Tisch sitzt und hingebungsvoll mit einem Schraubenzieher in seinem Modellauto herumstochert, dann konzentriert es sich gerade und sollte nicht gestört werden. (red)



Nicht alle Kinder können sich so konzentriert mit etwas beschäftigen. Bild: pd

TOP-TEN-MUSIK

1 (6)	Duck Sauce	Barbra Streisand
2 (-)	Herbert Grönemeyer	Schiffsverkehr
3 (2)	Kamakawiwo'ole Israel	Over The Rainbow
4 (3)	Milk & Sugar Feat. Vaya C.D.	Hey (Na Na Na)
5 (7)	Bruno Mars	Just The Way You Are
6 (5)	Adele	Rolling In The Deep
7 (-)	Bruno Mars	Grenade
8 (-)	Revolverheld Feat. M. Jandova	Halt dich an mir fest
9 (-)	Rihanna	Only Girl
10 (10)	Shakira	Loca

Quelle: cede.ch. Die Singles können über www.zuonline.ch bestellt werden.

FORSCHUNG

Navi macht das Gehirn träge

Der regelmässige Gebrauch eines Navigationsgeräts lässt das Orientierungsvermögen des Gehirns langsam, aber sicher verkümmern. Für das Gehirn ist Navigieren ein sehr aufwendiger Prozess, bei dem eine Vielzahl von Sinneseindrücken verarbeitet werden müssen, sagen deutsche Forscher in der «Apotheken Umschau». Die Geräte nehmen den Menschen diese Arbeit jedoch ab. Doch wer immer nur gesagt be-

kommt, wo es langgeht, denkt selber nicht mehr mit und erwirbt kaum noch Wissen über seine Umgebung.

Für den Fall, dass das bequeme Hilfsmittel doch einmal versagt, sollte man sich zumindest ein wenig auf den eigenen Orientierungssinn verlassen können und ihn deshalb ab und zu auf die Probe stellen, sagen die Fachleute. Eine gute Gelegenheit für das Training bieten die Ferien. (red)



Wer sich nur aufs Navi verlässt, verliert den Orientierungssinn. Bild: pd

BERATUNG UND STYLING

Tipps für einen makellosen Teint

Egal ob No-Make-up oder Nude-Look – je natürlicher geschminkt, desto perfekter sollte der Teint sein. Denn je dezentler geschminkt, desto mehr lenken selbst kleinste Hautunreinheiten und Rötungen von Augenpartie und Lippen ab.

Beim No-Make-up wie auch beim Nude-Look-Make-up wird mit ausgesprochen natürlich wirkenden Produkten gearbeitet. Als Grundierung ist ein leichtes Fluid ohne Puderanteil perfekt. Die Schwierigkeit hierbei ist, dass die Grundierung nur eine leichte Deckkraft aufweist. Deshalb muss in die Trickkiste gelangt werden.

Augenpartie hervorheben

Für einen makellosen Teint ist die Augenpartie von grosser Wichtigkeit. Augenschatten müssen kaschiert werden. Nachdem die Haut und insbesondere die Augenpartie gut durch Pflege vorbereitet worden ist, werden Augenschatten lokal mit einem hautfarbenen

Concealer abgedeckt. Am natürlichsten wirken Crayons, und da diese trocken sind, läuft frau nicht Gefahr, dass sich Farbe in die Mimikfältchen absetzt. Zudem weisen trockene Produkte die beste Deckkraft auf.

Anschliessend wird die gewählte Grundierung – am besten mit einem Make-up-Schwamm – hauchdünn aufge-



Makelloser Teint. Bild: pd

tragen. Die Farbe wird an der Kinnkontur getestet, muss sie doch perfekt zum Gesicht wie auch zum leicht helleren Hals passen, ohne dass ein hässlicher Rand entsteht. Sieht man nichts, ist die Nuance perfekt gewählt.

Leichte Hautunreinheiten sollte man danach gar nicht mehr sehen. Falls doch noch etwas stört, kann mittels eines ganz feinen Pinsels und einer Creme-Camouflage lokal ausgebessert werden. Mit dem Finger vorsichtig über die Kontur tupfen – fertig. Pickel und andere Hautunreinheiten werden so weggezaubert.

Am Schluss fixiert man das Make-up mit einem Hauch von losem Transparent-Puder. Entweder in der Helligkeit des Teints – oder auch in Violet, welches einen Hauch Frische versprüht. Eine Spur Rouge komplettiert das Resultat.

Susanne Lamprecht,
Stylistin aus Bassersdorf,
www.beratung-styling.ch
und www.styling4u.ch

SUDOKU

	1		7		5		3	
7			9		8			4
		3		6		5		
9	2						5	7
		8				4		
4	7						8	1
		7		1		6		
3			8		6			5
	6		3		4		2	

Mittel

Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem Kästchen die Zahlen 1 bis 9 vorkommen.

Nr. 452

DAILY ENGLISH

Wie heisst es richtig?

1. Es gibt nichts, worüber man sich aufregen müsste.
2. Sie hat nicht nur drei Hunde, sondern auch vier Kinder zu beaufsichtigen.

1. There is nothing to be upset about.
2. She has not only three dogs, but also four children to look after.

CD-TIPP

Farbenblind

Der holländische Beau mit karibischen Wurzeln Alain Clark ist in Amsterdam ein Star. Und das nicht ohne Grund, denn schliesslich gilt er mit vier Top-10-Hits in Folge und einem Doppelplatin-Debüt-Album als erfolgreichster niederländischer Star seit Generationen. «Live It Out» hielt sich nach dem Einstieg für 52 Wochen auf Platz 2 in den niederländischen Albumcharts und gilt als meistverkauftes Album des Jahrzehnts. Für sein zweites Album «Colorblind» arbeitete der Songwriter erneut mit dem legendären Schlagzeuger Steve Gadd zusammen und holte einige der ganz grossen Musiker ins Studio: Michael Sembello (Stevie Wonder), Dean Parks (Michael Jackson) und Pino Palladino (Eric Clapton). Jetzt ist sein Album «Colorblind» als exklusive Swiss Edition erschienen.

Alain Clark überrascht darauf mit einem zauberhaften Duett mit Caroline Chevin. Mit auf der CD ist auch das wunderschöne Duett mit seinem Vater «Father & Friend», mit dem der Schmus-Soul-Pop-Artist vor zwei Jahren einen weiteren Mega-Hit landete.

Annemarie Chiabotti



Interpret: Alain Clark. Titel: «Colorblind». Stil: Soul-Pop. Vertrieb: Nation Music GmbH

Aus für Dario Trusgnach

Es war sein Traum, als Sportkommentator zu arbeiten («ZU» vom 5.2.). Doch es hat nicht sollen sein. Beim Casting «Einer wie Beni Thurnheer» des Schweizer Sportfernsehens hatte der Bülacher Dario Trusgnach die Jury nicht überzeugen können. Er hätte beim Casting stimmlich wohl etwas zu viel Vollgas gegeben, meinte der Bülacher nach seinem Ausscheiden. «Klar war ich etwas enttäuscht, aber jetzt überwiegt der Stolz, dass ich es überhaupt unter die ersten 30 geschafft habe.» Vorläufig konzentriert er sich auf seine KV-Lehre und engagiert sich weiterhin beim FC Bülach. Seinen Traum vom Job als Fussballkommentator gibt er aber nicht auf. «Mal sehen, was sich nach der Ausbildung ergibt.» (red)



Dario Trusgnach gehört nicht zu den Finalisten. Bild: pd