

Newsletter 4: Konzentration fördern

Wir beobachten bei Kindern oft, dass sie sich in bestimmten Situationen gut konzentrieren können, sich in anderen hingegen rasch ablenken lassen und sich lieber mit anderen Dingen beschäftigen. Konzentration ist die Fähigkeit, die eigene gesamte Aufmerksamkeit bewusst auf eine Sache zu richten und andere vorhandene Reize auszublenden. Konzentration ist somit keine Eigenschaft, die immer und jederzeit da ist, sondern eine Fähigkeit, die sich mit dem Alter entwickelt und auch erlernt werden kann.

Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine Sache zu richten, hängt ab von:

- Interesse für das Thema und die Aufgabe
- Tagesverfassung (Ärger, Angst, Zuversicht...)
- Können (Aufgabe ist machbar oder überfordert/unterfordert)
- Umgebung (passiert gerade etwas, was interessanter, wichtiger ist)
- Entwicklungsstand und Veranlagung

Tipp 1: Arbeitsplatz bewusst auswählen und gestalten

- In welchem Raum (Kinderzimmer, Wohnzimmer, Küche ...) kann das Kind am besten arbeiten?
- In welcher Position (im Sitzen, Stehen, Herumgehen...) kann es konzentriert arbeiten?
- Welcher Lärmpegel (absolute Ruhe, leise Musik, leise Geräusche im Hintergrund) unterstützt das konzentrierte Arbeiten?

Unterschiedliche Kinder benötigen unterschiedliche Bedingungen.

Tipp 2: Pausen einbauen und für Abwechslung sorgen

- Arbeitsaufgaben portionieren und Schritt für Schritt bearbeiten
- Erste kurze Pause (Wasser trinken, Kleinigkeit essen, kurze Bewegung) nach ca. 15 Minuten
- Eine längere Pause (Ort wechseln, kleines Spiel, Gespräch...) nach ca. 30 Minuten bzw. nach zwei Arbeitsaufträgen
- Wechsel in den Arbeitsformen (schriftlich, mündlich, digital, mit Bewegung)

Konzentrationsspanne:
5-7 - Jährige 15 min
7-10- Jährige 20 min
10-12- Jährige 25 min
12-15- Jährige 30 min

Tipp 3: Eine möglichst reizfreie Umgebung schaffen

- Akustische Ablenkungen (Radio, Fernseher, Telefon, Gespräche...) möglichst minimieren
- Visuelle Reize (Handy, Spielsachen, unnötiges Lernmaterial...) entfernen
- Klare Ansagen ohne Ermahnungen und Schreien

Die Seele braucht Ruhe.

Tipp 4: Auf die Energiezufuhr achten

- Für ausreichend Schlaf sorgen (9-11 Stunden)
- Raum vor dem Arbeiten gut durchlüften
- Wasser zur Verfügung stellen
- Kleine gesunde Snacks (Obst, Nüsse, Sultaninen...) vorbereiten

Konzentration ist ein aktiver Steuerungsprozess, der viel Energie (Sauerstoff und Glucose) kostet.

Tipp 5: Als Eltern das schulische Lernen begleiten

- Regelmäßige und überschaubare Arbeitszeiten vorgeben
- Gelassen bleiben, Humor nicht vergessen
- Vorbild sein (bei einer Sache bleiben, nicht ständig aufs Handy schauen ...)
- Konzentration fördern durch Vorlesen, Entspannungsübungen, Bewegung in der Natur...

Konzentration und Entspannung müssen sich abwechseln.

Hilfreicher Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OK6Q1WXqzAQ> und <https://www.youtube.com/watch?v=V5dwhHedEo>