

Unkonzentrierte Kinder – warum?

Konzentration ist eine Fähigkeit, die im Kern zwar angeboren ist, zu ihrer vollen Entfaltung aber Unterstützung von Außen benötigt. Manche Kinder können sich von klein auf an gut konzentrieren, spielen schon mit zwei Jahren eine lange Zeit mit voller Aufmerksamkeit, anderen Kindern wiederum fällt es schwer, sich länger als 10 Minuten auf ein Spielzeug oder Buch zu konzentrieren. Die Grundlage für Konzentration ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und andere Reize von Außen auszuklammern. Doch diese Abgrenzung fällt Kindern heute immer schwerer. Sie leben in einer Welt mit vielen Reizen: Der Fernseher, der Computer, Spielekonsolen, das Handy – alles ist wahnsinnig schnell, voller Reize und Einwirkungen. Auch ein unruhiges Umfeld zu Hause oder im Klassenraum bewirkt, dass es Kinder immer schwerer fällt, sich wirklich auf die Dinge zu konzentrieren, die gerade wichtig sind.

Konzentrationsübungen für zu Hause:

Bevor ein Kind mit den Hausaufgaben beginnt, kann es sich mittels kleiner Konzentrationsübungen vorbereiten. Je konstanter diese Übungen eingehalten und wiederholt werden, desto schneller gelingt es dem Gehirn, sich zu konzentrieren.

- Memory-Spiel: Das beliebte Kinderspiel eignet sich hervorragend zur Einstimmung auf die Hausaufgaben.
- Zur Ruhe kommen und Nichts tun: Bevor Ihr Kind sich an die Hausaufgaben setzt, sollte es kurz zur Ruhe kommen. Dafür kann es sich 1 – 2 Minuten hinsetzen und einen Gegenstand im Kinderzimmer fokussieren, z. B. ein Mandala an der Wand.
- Setzen Sie sich zu Ihrem Kind und zeigen Sie jeweils ein Bild (z. B. eine Postkarte). Nun hat Ihr Kind 30 Sekunden Zeit, sich das Bild einzuprägen. Anschließend gilt es nun, das Bild aus dem Gedächtnis zu beschreiben.
- Wenn die Hausaufgaben sehr umfangreich sind, nutzen Sie die „Salami-Taktik“: Ihr Kind kann sich vorher eine Liste mit den verschiedenen Arbeitsschritten machen, z. B. erst die Vokabel aufschreiben, dann den Lückentext ausfüllen, etc.. So wird die Arbeit übersichtlich.

Worauf die Eltern achten sollten:

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist stark von äußeren Einflüssen abhängig:

- Hat Ihr Kind ausreichend getrunken und gegessen? Flüssigkeitsmangel und Hunger senken die Konzentrationsfähigkeit erheblich. Ein gesundes Frühstück vor und in der Schule mit Obst, einem Milchprodukt, Gemüse und Vollkorn ist ein unersetzlicher Energielieferant für die grauen Zellen. Vermeiden Sie zuckerlastige Getränke oder solche mit Reizstoffen, z. B. Cola. Ein Stückchen Schokolade als „Nervennahrung“ ist aber hin und wieder erlaubt.

- Wenn Ihr Kind leicht abzulenken ist, achten Sie auf ein ruhiges und reizarmes Lernumfeld. Während der Hausaufgaben sollten Fernseher, Radio und Co. ausbleiben. Auch Geschwisterkinder sollten nun Rücksicht nehmen und sich leise beschäftigen. Der Arbeitsplatz sollte sich möglichst nicht vor dem Fenster befinden und aufgeräumt sein. Zuviel Ballast durch Bücher, Stifte oder gar herumliegendes Spielzeug lenkt unnötig ab.
- Bewegt sich Ihr Kind ausreichend? Wenn Kinder nicht ausgepowert sind, Energien abbauen konnten, an der frischen Luft getobt und gespielt haben, werden sie leicht „zappelig“. Bewegung fördert die Durchblutung, erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und erhöht somit die Konzentrationsfähigkeit erheblich.
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht: Ein Erstklässler sollte nach 15 Minuten konzentrierter Arbeit eine kleine Pause machen dürfen. Auch älteren Kindern ab der fünften Klasse sollten Ruhepausen eingeräumt werden: Fünf Minuten an der frischen Luft machen stark für weitere Aufgaben.

Quelle: www.starke-eltern.de