

Merkblatt für Eltern: Konzentration



Definition

Konzentration bedeutet in einem Punkt vereinigen, auf einen Mittelpunkt beziehen und verdichten. Der Begriff der Aufmerksamkeit bezieht sich auf unsere Wahrnehmung, während Konzentration sich auf das Arbeiten bezieht. Aufmerksamkeit ist somit häufig ein unbewusster, automatischer Prozess. Jedoch konzentrieren wir uns bewusst, also absichtlich, auf bestimmte Dinge und Aufgaben. Deshalb empfinden wir Konzentration oft als anstrengend. Der Begriff der *Konzentration* beschreibt also, die auf ein bestimmtes Ziel bewusst gerichtete Aufmerksamkeit.

Grundschul Kinder sind in der Lage **15 - 20 Minuten** ruhig zu sitzen und konzentriert zu arbeiten

Folgende Tipps können Kindern helfen, sich besser zu konzentrieren:

Strukturen / Rituale

- einfache, klare und übersichtliche Strukturen (Ämtliplan evtl. mit Bildern oder Zeichnungen)
- Rituale (Bsp. Gutenacht Geschichte, regelmässige Mahlzeiten)
- wenige sorgfältig überlegte Regeln

Körper

- Blickkontakt, Körperkontakt, entspannende Pausen
- achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Freiraum und Freizeit hat, seine Bewegungsimpulse auszuleben
- Bodenarbeit – Stellungen und Bewegungen mit viel Bodenkontakt (stampfen, Füsse bewegen, Fusselbstmassage mit Tennisball, schreiben, lesen, basteln am Boden – Bauchlage – Liegen und entspannen – Gewicht dem Boden abgeben)
- Bewegung durchblutet Gehirn – bessere Konzentration (sich schütteln, Atem wahrnehmen, Hände reiben, sich abklopfen, gähnen und sich strecken, Wasser trinken)



Erziehung

- seien Sie in Ihrem erzieherischen Verhalten gegenüber Ihrem Kind konsequent und eindeutig
- kleine erreichbare Ziele formulieren -> kleine Erfolgserlebnisse
- versuchen Sie bei Konflikten mit Ihrem Kind, gemeinsam mit ihm Lösungsmöglichkeiten zu finden
- kaufen Sie Ihrem Kind Spielzeug, das viele Verwendungsmöglichkeiten zulässt und die Konzentration fördert (Lego, Puzzles, Memory, Mühle, Schach...)
- regen sie das Kind zu bewusster und überlegter Zeiteinteilung im Zusammenhang mit der Hausaufgabenstellung an (mit Sanduhr oder Backwecker Zeit einstellen – zeitliche Struktur schaffen)
- achten Sie darauf, dass der Arbeitsplatz des Kindes konzentratives Verhalten fördert (ruhiger Arbeitsplatz, Ordnung, keine Ablenkung, keine Störung durch Geschwister...)!

Medienumgang

- wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Fernsehsendungen bewusst und gezielt aus (evtl. Fernsehplan für die Woche)!
Faustregel zur maximalen Fernsehzeit pro Tag:
 - Kleinkinder: 5 bis 10 Minuten am Stück
 - Vorschulalter: 30 Minuten
 - 6- bis 9-Jährige: 1 Stunde
 - 10- bis 13-Jährige: 1.5 Stunden

