

Tipps zur Förderung der Konzentration

Familiäre Rahmenbedingungen

- Ihr Kind sollte unbedingt einen geregelten Tagesablauf haben, da gewisse Rituale und Wiederholungen gerade unruhige und unkonzentrierte Kinder beruhigen und ihnen Sicherheit vermitteln: ruhiger Tagesbeginn mit genügend Zeit zum Frühstück; individuelle, aber festgelegte Hausaufgabenzeiten; nicht zu viele fest verplante Nachmittage; mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit pro Tag; „Bettgeh“-Rituale, die immer gleich verlaufen (vorlesen, singen, beten, ...)
- Ihr Kind braucht genügend Schlaf. GrundschülerInnen sollten spätestens um 20:00 Uhr im Bett sein. Ein Kind im Grundschulalter braucht etwa 10 Stunden Schlaf.
- Ihr Kind sollte sich immer nur mit einer Sache beschäftigen. Beim Essen sollte also nicht der Fernseher laufen.
- Eine angefangene Tätigkeit sollte immer beendet werden. Spiele und Bastelarbeiten werden nur in Ausnahmefällen abgebrochen.
- Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben, die es im Familienleben regelmäßig ausführen muss (Tisch decken, Getränke holen, Geschirrspüler einräumen, ...). So lernt es Verantwortung zu übernehmen. Achten Sie dabei darauf, dass diese Aufträge konsequent erledigt und zu Ende gebracht werden.
- Beim Spielen und Basteln braucht Ihr Kind eine ruhige Umgebung, d.h. im Hintergrund sollte keine „Dauerberieselung“ durch Fernseher oder Radio stattfinden.
- Im Laufe des Tages braucht das Kind Ruhephasen zur Entspannung (lesen, Musik hören, malen, ...) und Phasen, in denen es sich austoben kann. Gerade Sport und Toben an frischer Luft lösen Spannungen.
- Wenn Ihr Kind beim Spielen sehr oft die Spielsachen wechselt und kein Spiel zu Ende bringt, hilft es häufig, gemeinsam mit dem Kind das Kinderzimmer zu „entrümpeln“. Auch ein unüberschaubares Angebot an Spielsachen kann zu Unruhe führen.

Spielerische Förderung: Rahmenbedingungen

- Ein Kind muss ausdauerndes, freudvolles und richtiges Spielen lernen. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie selbst immer wieder mit Ihrem Kind spielen. Dann hat es die Gelegenheit, seine Erfahrungen allein oder mit anderen Kindern anzuwenden.
- Beziehen Sie Ihr Kind so oft wie möglich in handwerkliche Arbeiten (z. B. Fahrrad reparieren, Wände streichen, ...) und Tätigkeiten im Haushalt mit ein (kochen, backen, ...).
- Alle Spiele sollten unbedingt zu Ende gespielt werden. Auch bei Tätigkeiten im Haushalt muss Ihr Kind bis zum Ende dabei bleiben, wenn es sich entschlossen hat zu helfen.
- Beschränken Sie sich auf wenige Spiele und spielen Sie diese immer wieder mit Ihrem Kind. Nur so gewinnt es Sicherheit und bekommt Routine. Die klassischen Spiele Mühle, Dame, „Mensch-ärgere-dich-nicht“ u. a. vermitteln Fähigkeiten, die auch beim Lernen wichtig sind.
- Führen Sie feste „Spielemittage“ mit der Familie oder mit Freunden ein.
- Beim Spielen sollen mögliche Ablenkungen vermieden werden.

Spielerische Förderung: Geeignete Spiele und Tätigkeiten

Grundsätzlich können alle Spiele und Tätigkeiten dann die Konzentration fördern, wenn sie

- allen Beteiligten Spaß machen.*
- nicht zu kurz und nicht zu lange dauern.*
- zu Ende gebracht werden.*
- in ruhiger Atmosphäre stattfinden.*

- Gesellschaftsspiele: Memory, Mühle, Dame, Mensch-ärgere-dich nicht, Mikado, Quartett, Mau-Mau, Monopoly, ...
- Strategiespiele: Kniffel, Schiffe versenken, Stadt-Land-Fluss, ...
- Bauen: Ihr Kind kann mit vorgegebenem Material (Lego, Duplo, Fischer-Technik, Bauklötze, Eisenbahn, ...), aber auch mit beliebigem Material (Kissen, Bretter, Polster, Decken, ...) bauen, um eigene Spielräume im Zimmer oder im Freien zu schaffen.
- Arbeiten im Haushalt: Opfern Sie ein bisschen Zeit und lassen Sie sich von Ihrem Kind beim Kochen, Backen, Schmücken usw. helfen.
- Handwerkliche Arbeiten: Auch hier kommen Sie sicher allein schneller voran. Es lohnt sich aber, sich von seinem Kind helfen zu lassen beim Streichen, Flickern, Schleifen und Hämmern „helfen“ zu lassen.
- Bastelarbeiten: töpfern, kneten, Christbaumschmuck herstellen, falten, Ostereier bemalen, ...
- Malen und Ausmalen: verschiedene Farben und Stifte, Ausmalbücher, Malen nach Zahlen, Mandalas, ...
- Fantasie-Reisen

Die Zeit, die Sie mit Ihrem Kind verbringen, ist sehr wertvoll:

Ihr Kind fühlt sich angenommen, unterstützt und geliebt.

Sie erfahren gerade beim Basteln in Gesprächen viel auch über die „Sorgen und Nöte“ Ihres Kindes.

Sie erkennen, wo Ihr Kind noch Förderung nötig hat: Handwerkliche und geistige Tätigkeit bedingen einander.

Überforderung

Wenn Ihr Kind unkonzentriert arbeitet, kann es auch ein Zeichen dafür sein, dass es durch zu schwierige Aufgabenstellungen geistig überfordert ist. Das nimmt dem Kind jegliche Motivation. Sollte sich dies z. B. bei den Hausaufgaben zeigen, wenden Sie sich bitte an den/die Klassenleiter/in.

Wenn Ihr Kind jedoch nur keine Lust hat, Hausaufgaben oder Aufgaben im Haushalt zu erledigen, sollten Sie Ihr Kind sich auch einmal „plagen“ lassen (beginnend mit häuslichen und nicht mit schulischen Arbeiten), um seine Anstrengungsbereitschaft zu erhöhen.

Beratung

Sollte Ihr Kind trotz der oben beschriebenen Maßnahmen nicht fähig sein, über einen angemessenen Zeitraum konzentriert zu arbeiten oder zu spielen, kann auch eine Teilleistungsstörung die Ursache sein. Das bedarf dann einer gründlicheren Untersuchung. Nehmen Sie hier Rücksprache mit der Klassenlehrkraft.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Info einige hilfreiche Tipps und Anregungen gegeben zu haben. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Erfolg und – zum Wohle Ihres Kindes – eine gute Zusammenarbeit.

Ihr Kollegium der GS Neuburg Am Schwalbanger