

Einfach ✓

Konzentriert ✓

Lernen ✓





Was kann man tun, damit Kinder sich besser konzentrieren?

Konzentration ist nicht isoliert erlernbar, man kann sie nur üben – im Zusammenhang mit Tätigkeiten, für die sie gerade notwendig ist. Was wir begreifen wollen, das muss einfach einen bestimmten Weg im Gehirn mehrfach durchlaufen: Wir müssen Vokabeln und Formeln wiederholen, das Gedächtnis trainieren. Konzentration ist harte Arbeit.

Was hilft konkret?

Das Einzige ist Lesen. Das hilft dem Gedächtnis in vieler Hinsicht, sich zu entwickeln. Kinder, die früh zu lesen beginnen, können sich länger konzentrieren.

Und wenn ein Kind in einem Fach einfach nicht zum Lernen zu motivieren ist und sich gar nicht konzentrieren will?

Dann hilft eine Belohnung, zum Beispiel für 20 Minuten Rechnen 20 Minuten Computerspielen. Wenn es das geschafft hat, wird es gelobt. Beim nächsten Mal erhöht man auf 30 Minu-

ten. Es kommt darauf an, den Ehrgeiz zu wecken. Nichts motiviert so, wie der innere Antrieb, etwas verstehen zu wollen.

Ein Beispiel aus der Praxis?

Ich habe während meines Studiums oft Nachhilfe gegeben. Wenn es mir gelang, bei Schülern, denen man anfangs kaum etwas zugetraut hätte, Ehrgeiz zu wecken, war ich sie bald als Kunden los.

Wie hängen Motivation und Konzentrationsfähigkeit zusammen?

Motivation setzt unser körpereigenes Belohnungssystem in Gang und bringt uns dazu, dass wir uns der Anstrengung des Lernens aussetzen. Wenn der Wille da ist und ausreichend Übung hinzukommt, setzt sich schließlich eine anhaltende Erfolgsspirale in Gang. Das ist wichtig, denn unsere Kinder werden ihr Leben lang immer wieder neu lernen müssen. Wenn es uns nicht rechtzeitig gelingt, sie dazu zu motivieren, werden sie scheitern.

Was ist Konzentration?

Man muss sie sich vorstellen wie einen Scheinwerfer, der sein Licht immer gerade dorthin wirft, wo es gebraucht wird. Die restliche Welt ist dabei latent immer vorhanden. Sie wird nur vorübergehend ausgeblendet.



Leichter lernen mit Tokio Hotel

Langfristig speichern wir nur, was uns wirklich interessiert – meist Informationen mit denen wir positive Gefühle verbinden. Denn erst Emotionen sorgen dafür, dass weitere Botenstoffe wie Dopamin und Acetylcholin die Botschaften in das Langzeitgedächtnis schleusen. Motivation statt Prämien Die Mühe des Lernens braucht Anerkennung. Auch Schule muss so gestaltet werden, dass Kinder gerne dort hin gehen, ansonsten nützen die tollsten Konzentrationstrainings nichts.

Reize reduzieren

Zu viele Einflüsse überlasten das Gehirn. Wenn Kinder Fernsehen und Computer schon sehr früh ausgesetzt werden, kann das sogar Hirnstrukturen verändern. Trotzdem sollte man die neuen Medien nicht generell verdammen.

Resümee

Nur wer sich richtig konzentrieren kann, ist in der Lage, sein ganzes Potential an Wissen und Kreativität auszuschöpfen – nicht nur in der Schule, sondern ein Leben lang. Und wer soll den Kindern Fertigkeiten wie Geduld, Selbstdisziplin und Zielstrebigkeit vermitteln? Eltern und Lehrer sind sich in diesem Punkt überraschend einig. Laut Focus – Bildungsstudie 2007 sieht die überwiegende Mehrheit dies als Aufgabe der Eltern.

Störfaktoren, die gezielte Aufmerksamkeit erschweren

- Stress in der Familie
- Zu wenig Schlaf
- Fehlende Bewegung
- Zu viele Süßigkeiten
- Zu viel Fernsehen und Computer
- Überforderung (6-jährige 15 Minuten; 9-jährige 20 Minuten; 12-jährige 30 Minuten)



So lässt sich Konzentrationsfähigkeit kurzfristig steigern:

Panik abbauen, Arbeit besser organisieren, gute Lernbedingungen schaffen. Das kann gemeinsam mit ihrem Kind in wenigen Tagen gelingen. Zum Beispiel so:

• Arbeitsplatz verbessern:

Ist er ruhig und hell? Gibt es Störfaktoren? Sind alle wichtigen Materialien bei der Hand oder muss dringend aufgeräumt werden?

• Zeit organisieren:

Wie viel Zeit sollte ihr Kind mit einem bestimmten Fach verbringen? Macht es ausreichend Pausen zwischen den Arbeiten? Wann lernt es am besten? Ein Kind benötigt rund 15 Minuten, um sich auf eine neue Aufgabe einzustellen.

• Prioritäten setzen:

Erstellen Sie mit ihrem Kind eine Liste dessen, was es in dieser Woche schaffen soll: Was ist am wichtigsten? Üben Sie mit ihm, wie man Aufgaben bearbeitet. Was ist das Ziel? Was tun, wenn man glaubt, in einer Sackgasse zu stecken?

• Entspannen:

Reduzieren Sie Fernsehen und Computerspiele.



So lässt sich Konzentrationsfähigkeit mittelfristig steigern:

Überprüfen Sie die Organisation des Familienalltags, um mittelfristig mehr Konzentration im Leben Ihres Kindes zu erreichen. Die richtige Planung hilft, Stress zu vermeiden:

- **Ressourcen entdecken:**

Kennzeichnen Sie mit einem Pluszeichen, was Ihr Kind liebt und planen Sie es als Belohnung ein – z.B. sein Lieblingsessen, ein Kinobesuch, usw.

- **Drei Ziele stecken:**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Stärken und Schwächen. Vereinbaren Sie drei Ziele, die Sie beide erreichen wollen. Diese sollten realistisch sein und konsequent angestrebt werden.

- **Termine ordnen:**

Ein Wochenplan verschafft Eltern und Kind einen Überblick, was alles erledigt werden muss.

- **Konflikte aufspüren:**

Markieren Sie rot, wann es immer wieder zu Zeitkonflikten kommt. Malen Sie ein Minuszeichen vor Dinge, denen ihr Kind ausweicht. Hat das Meer schweinchen wieder kein Futter bekommen? Ist der Turnbeutel schon wieder vergessen worden?



So lässt sich Konzentrationsfähigkeit langfristig steigern:

Konzentration setzt langfristig ausreichende Motivation, Interesse und Anteilnahme voraus. Wer einen Jahresplan zusammenstellt, sollte seine Erziehungsmethoden überprüfen:

- **Bedürfnisse checken:**

Was konsumiert ihr Kind (Fast food, Spielzeug, Klamotten, usw.)? Kann es warten und die Erfüllung seiner Wünsche aufschieben? Will es ständig Neues? Sprechen Sie über den Umgang mit Wünschen, und bleiben Sie konsequent, wenn es um das Taschengeld geht.

- **Verantwortung stärken:**

Ist Ihr Kind zuverlässig und pünktlich? Übernimmt es Verantwortung – für kleinere Geschwister, ein Haustier oder das Blumengießen im Garten? Beteiligt es sich an den Pflichten im Haushalt?

- **Klare Regeln einführen:**

Diskutieren Sie im Familienrat die Rechte und Pflichten jedes Einzelnen. An die getroffenen Vereinbarungen sollten sich alle halten, auch die Erwachsenen (Vorbild!). Achten Sie auf Teamgeist und Rücksichtnahme gegenüber Schwächeren: Kinder müssen lernen, ihre Impulsivität zu bremsen.

- **Zum Lesen animieren:**

Fördern Sie das Lesen, wo immer Sie können. Es ist die anregendste Tätigkeit für das Gehirn.

