

# Was ist wichtig für eine gute Konzentration?

Als Eltern kann man sehr viel dazu beitragen, den Kindern die Grundlagen für schnelleres Denken und bessere Aufmerksamkeit für ihr späteres Leben mitzugeben. Eine gute Basis ist immer, sich viel mit den Kindern zu beschäftigen. So kann Konzentration beim Mittagessen, beim Vorlesen oder bei gemeinsamen Brettspielen gelernt werden. Soziale Fähigkeiten, wie z.B. am Mittagstisch so lange sitzen zu bleiben, bis alle mit dem Essen fertig sind, werden immer weniger eingeübt, weil viele Kinder sich selbst überlassen bleiben. Von den Lehrern erwartet man zu Recht interessante Unterrichtskonzepte und eine moderne Didaktik. Den viel grundsätzlicheren Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit der Kinder haben aber die Eltern im familiären Alltag. Eltern können dazu beitragen, dass die Kinder sich wohl und geborgen fühlen, Stress aushalten und Niederlagen gut wegstecken können.



## Gesunde Ernährung

- so oft wie möglich gemeinsam am Tisch sitzen
- frische Kost
- Getreide, Obst und Gemüse
- Omega 3v Fettsäuren in Kaltwasserfisch (Hering, Makrele, Lachs)
- Süßigkeiten, wenn überhaupt, gleich nach dem Essen; dadurch wird die Bauchspeicheldrüse nicht belastet
- ruhiges Frühstück
- genügend trinken
- gesundes Pausenbrot

# Wie kann die allgemeine Gedächtnisleistung gestärkt werden?

## Entspannte Erziehung

- Das Kind zu nichts zwingen, wovor es Angst hat. Stattdessen sollte ihm vermittelt werden, dass es keine Angst vor einem Scheitern zu haben braucht, sondern angenommen wird mit allen seinen Fehlern und Stärken.
- Interesse für die Welt des Kindes zeigen, dabei aber nicht dominieren. Überblick behalten - Kontrolle vermeiden.
- klare Regeln in der Familie, die für alle Beteiligten gelten. Kind ernst nehmen;
- Probleme ernst nehmen; kleine Menschen können sehr große Sorgen haben

## Familiäre Geborgenheit

- Klima der Regelmäßigkeit schaffen (gemeinsames Sonntagsfrühstück; abendliches Vorlesen, o.ä.)
- klar strukturierter Tagesablauf gibt dem Kind wichtige Orientierung (z.B. Hausaufgaben immer zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Platz)
- feste Bezugspersonen
- auch Freunde sind wichtig (Vereine; Geburtstage organisieren, ...)
- Haustier könnte ein wichtiger Freund sein; Verantwortung kann hierbei übernommen werden (Pflege, Achtsamkeit und Zuwendung)

## Ausreichend Schlaf

- Schlaf kann nicht befohlen werden; auf Biorhythmus des Kindes achten; Störfaktoren ausschalten
- klare Regel, wann das Kind ins Bett geht
- sacht unkontrollierten Konsum; elektromagnetisches Kraftfeld
- eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte das Kind nicht mehr fernsehen, am Computer spielen oder arbeiten
- morgens sollte genug Zeit vorhanden sein, um wach zu werden
- vor dem Einschlafen vorlesen oder später selber lesen; dies entspannt und bringt das Gehirn dazu, neue Verschaltungen zu bilden



## Mehr Bewegung

- Kind sollte sich austoben können; am besten an der Luft
- Sport aussuchen, der regelmäßig betrieben wird

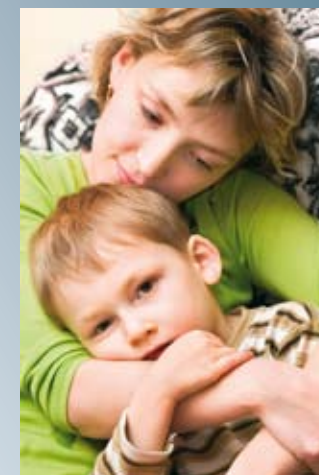


## Richtige Mediennutzung

- Medienkonsum nicht verbieten, aber klare Regeln und zeitliche Grenzen setzen
- selber Vorbild sein (Fernseher nicht den ganzen Tag laufen lassen)
- Interesse zeigen für das, was die Kinder ansehen
- kein Fernseher im Kinderzimmer
- nicht länger als eine halbe Stunde Computerspiele am Tag
- eine Stunde vor dem Zubettgehen keine Computerspiele mehr - lieber lesen, das beruhigt die Nerven
- Ausgleich schaffen zu den audiovisuellen Reizen (Sport und Spiel)
- Zeit für das Kind. Gemeinsames Spiel - gemeinsame Unternehmungen! Diese Zeit ist wertvoller als alles andere, was das Kind erlebt.
- auf eigenen Medienkonsum achten!!

## Pausen und Erholung

- zeigen, wie schön Ruhe und Entspannung sein kann (gemeinsames Kuscheln)
- „Stille“ spielen - wer hält es am längsten aus, nicht zu sprechen
- Pausen im Alltag mit einplanen
- dem Kind beim Einteilen der Arbeit helfen



## Arbeitsatmosphäre

- heller Arbeitsplatz
- Kind sollte dabei nicht nach draußen sehen können (Ablenkung!)
- gute Möbel
- Ordnung am Arbeitsplatz (Hilfe anbieten!)
- Kalender oder Plan anlegen



## Hausaufgaben - Ritual

- mit dem Kind durchsprechen, was alles zu erledigen ist
- evtl. Probleme herausfinden
- bei komplizierten Aufgaben helfen zu verstehen
- Hausaufgaben nun alleine machen lassen
- Erfolg und Misserfolg hängen von der eigenen Leistung ab - dies muss das Kind lernen!!

## Hausaufgabenzeit:

- Klasse 1 und 2: 30 Minuten Hausaufgaben
- Klasse 3 und 4: 60 Minuten Hausaufgaben
- Klasse 5 und 6: 90 Minuten Hausaufgaben
- Hausaufgabenheft gewissenhaft führen
- Pausen einhalten!
- Aufgaben ansehen, wenn sie fertig sind
- nicht direkt auf Fehler hinweisen, sondern diese selber finden lassen
- Schultasche für den nächsten Tag packen



gestaltung: cp-2.com • Oktober 08

# Was ist wichtig für eine gute Konzentration?

## Lob und Motivation

- Selbstvertrauen des Kindes stärken, indem Erfolgserlebnisse ermöglicht werden (bei Sport, im Haushalt, beim Spiel, o.ä.)
- Selbstständigkeit fördern!! Kindern, denen ständig alles abgenommen wird, trauen sich bald selbst nichts mehr zu
- Lob, wenn etwas gelingt
- Klare Grenzen setzen! Die Fähigkeit, Bedürfnisse zurückzustellen, ist eine wesentliche Voraussetzung für leistungsorientiertes und konzentriertes Arbeiten und Lernen!!



## Überforderung vermeiden

- realistisches Bild von den kindlichen Fähigkeiten und seinem Leistungsstand
- mit anderen Eltern sprechen
- Kontakt mit Lehrkraft aufnehmen
- vor allem: Mit dem Kind sprechen! Interesse zeigen an seinen Sorgen und herausfinden, was im Unterricht Spaß macht und was nicht

Quelle:  
Konzentration  
Thorbietz Petra

**;-) SABINE ZIEGLER**

*Schulpsychologin*

Landkreis Tirschenreuth

Telefonische Sprechzeiten:  
Mittwochs von 12.00 bis 14.00  
unter 0 96 31\_8 83 46

