



Merkblatt „Konzentration fördern“

Als Eltern kennen Sie diese Situation: Ihr Kind spielt, hört Kassette oder sieht einen Film im Fernsehen und ist dabei so vertieft, dass es gar nicht mitbekommt, wenn Sie etwas sagen oder ihm zum Essen rufen.

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten

Aber auch das kennen Sie: Da sitzt Ihr Kind schon über eine Stunde bei den Hausaufgaben. Jedes Mal, wenn Sie in sein Zimmer kommen, spielt es gerade mit dem Auto auf dem Schreibtisch, kritzelt auf der Schreibtischplatte, schaut aus dem Fenster oder träumt vor sich hin. Ihr Kind lässt sich von allen möglichen Dingen ablenken. Es kommt in die Küche um etwas zu trinken, es muss auf die Toilette und kurz darauf kommt es mit einer dringenden Frage, die aber mit den Hausaufgaben nichts zu tun hat.

Es gibt nur wenige Kinder, die sich gar nicht konzentrieren können. Die meisten Kinder können sich in manchen Situationen ganz gut konzentrieren (z. B. beim Spielen), in anderen Situationen nur recht eingeschränkt (z. B. bei den Hausaufgaben).

Wovon hängt die Konzentration ab?

Konzentration ist keine Eigenschaft, die immer und jederzeit vorhanden ist, sondern eine Fähigkeit, die sehr von der Situation abhängt. Es ist jedoch nicht allein die aktuelle Situation, sondern auch das Thema oder die Sache, mit der sich ein Kind beschäftigt, die seine Konzentration beeinflusst. Wenn ein Kind etwas gern macht und gut kann, ist es viel konzentrierter als bei einer Beschäftigung, die unangenehm ist oder bei der es Schwierigkeiten hat. Auch die aktuelle Stimmung ist entscheidend, wie sich das Kind auf eine Aufgabe einlässt. Die Konzentration wird also immer von inneren und äusseren Rahmenbedingungen beeinflusst. Diese Einflüsse bestimmen die aktuelle Konzentrationsfähigkeit eines Kindes weit mehr als organische oder genetische Faktoren.

Was braucht ein Kind zur Konzentration?

Zwischen den Kindern gibt es grosse Unterschiede in Bezug auf die Dauer und Intensität, mit der sie ihre Aufmerksamkeit ausrichten können. Gemeinsam ist jedoch ein stetiger Wechsel zwischen Phasen mit hoher und solchen mit geringer Konzentration.

Bei der Ausrichtung der Aufmerksamkeit verbraucht das Kind viel Energie. Sein Gehirn benötigt vor allem Sauerstoff, Glucose (Zucker) und ausreichend Flüssigkeit.

- Lüften Sie das Kinderzimmer durch, bevor Ihr Kind mit den Hausaufgaben beginnt.
- Stellen Sie ihm eine Flasche Mineralwasser auf den Tisch, damit es genug trinkt (keine Limonade, kein Cola!). Eine Steigerung des Flüssigkeitshaushalts erhöht die Konzentrationsfähigkeit.
- Unser Körper kann nur Einfachzucker (Glucose) verwerten, wie er in Obst und Gemüse zu finden ist (Äpfel, Trauben, Rüebli, Orangen etc.). Süssigkeiten und der normale Haushaltszucker dagegen sind für den Aufbau der Konzentration schädlich. Obst und Gemüse stellen dem Gehirn direkt verwertbaren Zucker in ausreichender Menge zur Verfügung. Achten Sie also darauf, dass Ihr Kind, wenn es sich konzentrieren soll, keine Süssigkeiten isst oder Limonade trinkt.
- Sorgen Sie auch dafür, dass sich Ihr Kind zwischendurch immer wieder mal bewegt (aufstehen, sich recken und strecken, fünf Minuten Pause einlegen). Durch die Bewegung nimmt Ihr Kind mehr Sauerstoff auf, das Gehirn kann wieder besser arbeiten.

Wie funktioniert Konzentration?

Konzentration ist also die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten. Diese „Aufmerksamkeitsausrichtung“ gelingt umso leichter, je mehr wir an Umweltreizen ausschalten. Dazu gehören:

- visuelle Ablenkungen (z. B. der Fernseher, das Spielzeug auf dem Schreibtisch, das Fenster vor dem Schreibtisch mit Blick auf spielende Kinder)
- akustische Ablenkungen (z. B. im Zimmer spielende Geschwister, das Radio, der Fernseher, das klingelnde Telefon, Lärm von der Strasse)
- innere Ablenkungen (z. B. unangenehme Gedanken und Gefühle, Druck und Anspannung, anhaltende Misserfolge, Ärger mit den Eltern oder Geschwistern)

Unser Gehirn lernt im Laufe der Entwicklung von sich aus, die Umweltreize zu filtern. Wir lernen, in einer Situation Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Längst nicht alles, was wir hören oder sehen, wird für die aktuelle Tätigkeit gebraucht. Diese aktive Steuerung (Reizselektion) ist ein Reifungs- und langer Lernprozess. Diese Fähigkeit ist bei Kindern noch nicht voll ausgebildet. Nicht gebrauchte Reize können von ihnen noch nicht im gleichen Mass unterdrückt werden, wie von Erwachsenen. Daher lassen sich Kinder viel schneller und leichter ablenken. Kinder brauchen zur Konzentration ein Umfeld, das sie nicht dauernd mit Reizen überfordert und ablenkt.

- Zur Konzentration braucht man Ruhe. Versuchen Sie, Unruhe und Lärm auszuschalten, wenn sich Ihr Kind konzentrieren soll.
- Das Auge braucht Ruhe. Achten Sie bei den Hausaufgaben darauf, dass der Arbeitsplatz frei ist von ablenkenden Spielsachen. Hier stört nicht so sehr die visuelle Ablenkung, sondern der Aufforderungscharakter, der von den Spielsachen ausgeht. Ein Kind, das nicht gerne Hausaufgaben macht, wird sich vom Spielzeugauto oder der Puppe auf dem Schreibtisch leicht ablenken lassen.
- Die Seele braucht Ruhe und Ausgeglichenheit. Stress und Anspannung sind keine guten Konzentrationshelfer. Streit und Sorgen in der Familie stören die Konzentration genauso, wie lang andauernde Misserfolge. Tragen Sie mit Ermahnungen und Strafen nicht zusätzlich zu einer Steigerung dieser Anspannungen bei. Schimpfen nach einer schlechten Prüfungsarbeit ist wenig hilfreich und kaum geeignet, dass sich Ihr Kind mit neuer Energie konzentriert an die Hausaufgaben oder an zusätzliches Üben macht.



Wie können Sie Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen?

Wenn Ihr Kind auch nach der dritten Erklärung noch nicht verstanden hat, wie es die Aufgabe lösen soll, dann könnte man leicht aus der Haut fahren. Das ist allzu verständlich. Zum Aufbau der Konzentration bei Ihrem Kind trägt dies jedoch nicht bei. Versuchen Sie, in solchen Situationen selbst ruhig und gelassen zu bleiben. Gelingt Ihnen dies nicht, gehen Sie lieber aus dem Zimmer und machen Sie selbst eine kleine Pause. Nur wenn Sie selbst ruhig bleiben, kann auch Ihr Kind zur Ruhe kommen und konzentriert arbeiten.

Wie kann ein Kind Konzentration lernen?

Der eigentliche Lernprozess in der Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit besteht im aktiven und bewussten Ausschalten der vielfältigen Umweltreize. Die meisten Kinder lernen das Ausschalten der Umweltreize im gemeinsamen Spiel. Hier finden sie einen „natürlichen“ Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen motorischer Aktivität und Ruhe. Als Eltern können Sie jedoch sehr viel beitragen, Ihr Kind bei diesem Lernprozess zu unterstützen. Folgende Tipps können Ihnen weiterhelfen:

- Gewöhnen Sie Ihr Kind so früh wie möglich daran, sich immer nur mit einer Sache zu beschäftigen: entweder lesen oder Kassette hören, entweder spielen oder fernsehen, entweder Hausaufgaben machen oder Radio hören usw.
- Gehen Sie auf die Fragen des Kindes ein, nehmen Sie sich der Schwierigkeiten und Probleme des Kindes an.
- Fördern Sie das selbständige Verhalten und das gezielte Arbeitsverhalten des Kindes.
- Regen Sie das Kind zu bewusster und überlegter Zeiteinteilung im Zusammenhang mit der Hausaufgabenerstellung an.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind nur das, was es auch wirklich leisten kann. Wenn Sie sich nicht sicher sind, suchen Sie das Gespräch mit der Lehrkraft.
- Kaufen Sie Ihrem Kind Spielzeug, das viele Verwendungsmöglichkeiten zulässt und die Konzentration fördert (Konstruktionsspiele, Puzzles, Memory usw.).
- Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Fernsehsendungen bewusst und gezielt aus (eventuell Fernsehplan für die Woche).
- Besonders gut geeignet ist das Vorlesen. Zum Aufbau der Konzentrationsfähigkeit gibt es kaum etwas Besseres, als den Kindern Geschichten zu erzählen oder etwas vorzulesen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Freiraum und Freizeit hat, seine Bewegungsimpulse auszuleben.
- Kinder können auch ganz gezielt das Ausschalten und die aktive Steuerung der Umweltreize lernen. Sportarten wie Judo, Karate, Tai-Chi oder Fechten sind gute Möglichkeiten, Konzentration und Reizselektion zu lernen. Autogenes Training ist eine weitere Möglichkeit.
- Bereiten Sie Ihrem Kind ein gutes Frühstück mit Milch oder Kakao und achten Sie darauf, dass es ausreichend Zeit fürs Frühstück hat.
- Versuchen Sie, erwünschtes Verhalten bei Ihrem Kind durch Lob und Anerkennung („Gut!“ „Prima!“), Ermutigung („Weiter so!“), Bestätigung („Ja!“ „Richtig!“), Zuwendung (gemeinsame Unternehmungen, Körperkontakt) und Belohnungen (Kinobesuch, Ausflug,...) zu bekräftigen.



Es gibt also viele Möglichkeiten, Ihr Kind beim Erlernen der Konzentrationsfähigkeit zu unterstützen und die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern weiter zu entwickeln. Wenn Erwachsene davon sprechen, dass sich ein Kind nicht konzentrieren kann, überschätzen sie oft die Zeitspanne, in der sich Kinder konzentrieren können und unterschätzen die Wirkung situativer Einflüsse auf die Konzentrationsfähigkeit. In einigen wenigen Fällen liegt jedoch eine organisch bedingte Konzentrationsstörung vor. Sehen Sie dazu das Merkblatt zum Umgang mit überaktiven Kindern.

