

Übungen zur Förderung der Konzentration

„Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten“

Was kann die Konzentration stören?



- **Schlafmangel:** Ihr Kind braucht ausreichend Schlaf (im Grundschulalter mindestens 10 Stunden), um ausgeruht zu sein
- **Reizüberflutung:** Zu viele Reize führen zu einer Überlagerung von Eindrücken, so dass der Organismus mit deren Überarbeitung und Speicherung überfordert sein kann. Unbedingt sollte auf einen altersgemäßen Medienkonsum geachtet werden. z. B. sollte der Medienkonsum bei Kindern im Alter von 5 Jahren 30 min nicht überschreiten.
- **Einseitige Ernährung:** Wichtig für die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist eine ausgewogene gesunde Ernährung (frische Lebensmittel, wenig Zucker, ausreichend Flüssigkeit in Form von z. B. Wasser)
- **Überforderung:** Kinder können sich nur eine bestimmte Zeit konzentrieren (mit 6 Jahren ca. 15 Minuten), danach sollte eine kurze Pause erfolgen
- **Reizmangel:** Auch eine Unterforderung kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen, das Gehirn entwickelt sich durch Anregung. Insbesondere das Sprechen mit dem Kind ist wichtig

Was fördert die Konzentration?



- **Aufmerksamkeit, Interesse:** Zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie sich für sein Tun interessieren und loben Sie es häufig
- **Ruhiger Arbeitsplatz:** Sorgen Sie für eine ruhige, helle Umgebung und wenig Störgeräusche
- **Feste Rituale:** Ein strukturierter Tagesablauf schafft Sicherheit und Orientierung, auch sollte es feste Absprachen über Pflichten und Aufgaben geben
- **Ordnung:** Ein aufgeräumter Schreibtisch sorgt für weniger Ablenkung und bessere Konzentration
- **Bewegung:** Körperliche Aktivität z. B. in den Pausen kann die Konzentration steigern und sorgt zudem für eine Neuverknüpfung von Nervenzellen

Tipps für Konzentrationsspiele im Alltag:



- **Gegensätze suchen:** Ihr Kind sucht für ein ausgesprochenes Adjektiv das Gegenteil und bestimmt das nächste Adjektiv (z. B. „hell - dunkel“)
- **Labyrinth malen:** Auf einem Arbeitsblatt mit einem aufgemalten Labyrinth sucht das Kind mit einem Bleistift den richtigen Weg. Solche und ähnliche Aufgaben finden sich beispielsweise in Vorschulheften.
- **Zungenbrecher nachsprechen:** z. B. „Fischers Fritz fischt frische Fische. Frische Fische fischt Fischers Fritz.“
- **Ballspiel:** Ihr Kind wirft einen Ball einem anderen zu, dabei nennt es seinen Namen oder/und die Lieblingsfarbe. Das nächste Kind nennt den Namen oder/und die Lieblingsfarbe seines Vorgängers und zusätzlich seinen Namen oder/und seine Lieblingsfarbe und wirft den Ball einem anderen Kind zu usw. Schwieriger wird die Aufgabe, wenn das Kind nicht Namen bzw. Lieblingsfarbe seines Vorgängers sondern seines Vorvorgängers sagen muss oder den Namen des Vorgängers und die Lieblingsfarbe des Vorvorgängers.
- **Namenskette:** Es wird ein Name genannt, anschließend muss das Kind mit dem letzten Buchstaben dieses Namens einen neuen bilden (Anne - Eva usw.).
- **Kofferpacken:** „Ich packe meinen Koffer und nehme ... mit“, jeder sucht sich etwas aus und der nächste wiederholt den Satz mit den zuerst genannten Gegenständen und fügt seinen eigenen dazu usw.
- **Weckerfinden:** Ein laut tickender Wecker wird versteckt. Ihrem Kind werden die Augen verbunden. Nun muss der Wecker gefunden werden
- **Reimen:** Ein Wort wird genannt, Ihr Kind soll einen Reim dazu finden (z. B. Haus, Maus). Das Spiel geht solange weiter, bis keiner mehr einen Reim weiß
- **Geschichte vorlesen:** Es wird eine kurze Geschichte vorgelesen und anschließend werden Fragen dazu gestellt
- **Im Takt gehen:** Sie schlagen auf einer Trommel o. Ä., Ihr Kind bewegt sich dazu im Takt. Sobald das Instrument schweigt, bleibt Ihr Kind stehen und darf sich nicht mehr rühren, bis der Takt erneut erklingt
- **Rückwärts zählen oder das Alphabet rückwärts aufsagen**
- **Memory oder vergleichbare Gesellschaftsspiele spielen**
- Zahlreiche Konzentrationsübungen finden sich z. B. auch in Vorschulheften oder in Rätselblöcken

Sollten Sie bei Ihrem Kind deutliche Konzentrationsschwierigkeiten evtl. in Kombination mit andere Symptomen (Ablenkbarkeit, erhöhter Bewegungsdrang „nicht stillsitzen können“) feststellen, so sprechen Sie Ihren Kinderarzt/Kinderärztin darauf an. In manchen Fällen lässt sich eine Ursache dafür finden und gezielte Therapien können helfen!

Gerne geben wir Ihnen weitere Auskünfte!

Kinder- und Jugendgesundheit
Nikolaus-Dürkopp - Str. 5 - 9
33602 Bielefeld
Tel: 0521 51-3878
KJGD@bielefeld.de

