Kanton Zug

Direktion für Bildung und Kultur
Amt für gemeindliche Schulen

Schulpsychologischer Dienst

Merkblatt 'Konzentration'

Was ist Konzentration?

Es gibt nur ganz wenige Kinder, die sich gar nicht konzentrieren können. Als Eltern kennen Sie das: Ihr Kind spielt, hört eine Kassette oder sieht einen Film im Fernsehen und ist dabei so vertieft, dass es gar nicht mitbekommt, wenn Sie etwas zu ihm sagen.

Doch auch das kennen Sie: Ihr Kind sitzt seit über einer Stunde bei den Hausaufgaben und kommt nicht vom Fleck. Es kritzelt auf die Schreibtischplatte, muss ständig zur Toilette oder braucht etwas zu trinken. Es macht alles andere, nur nicht die Hausaufgaben.

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten.

Die meisten Kinder können sich in manchen Situationen ganz gut konzentrieren (z.B. beim Spielen), in anderen Situationen dagegen nur recht eingeschränkt (z.B. bei den Hausaufgaben).

Wovon hängt die Konzentration ab?

Je älter das Kind, desto länger kann es sich konzentrieren. Bei Kindern zwischen 5 und 7 Jahren sind das im Durchschnitt ca. 15 Minuten, bei 7 bis 10 jährigen ca. 20 Minuten, bei 10 bis 12 jährigen ca. 25 Minuten.

Die Konzentrationsfähigkeit eines Kindes hängt aber auch eng mit seiner körperlichen und seelischen Verfassung zusammen. Grundsätzlich sollten deshalb folgende Hinweise beachtet werden:

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Schlaf bekommt.
- Verschaffen Sie dem Kind Erholungsphasen zum Auftanken. Es braucht Ruhepausen, in denen es einfach mal die Seele baumeln lassen kann.
- Gestalten sie die Freizeit ihres Kindes so, dass es dort einen Ausgleich zur normalen Tätigkeit in der Schule findet.
- Neue Impulse bringen Kraft und Energie und motivieren das Kind.

Artherstrasse 25, 6300 Zug
T 041 594 58 50
www.zg.ch/spd

- Achten sie auf eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung. Ausserdem muss das Kind ausreichend trinken (Wasser, keine zuckerhaltigen Getränke), denn sein Gehirn braucht viel Flüssigkeit, um gut arbeiten zu können.
- Sorgen sie für ausreichend frische Luft und gute Lichtverhältnisse (möglichst natürliches Tageslicht).

Konzentration ist also die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas zu richten. Dies gelingt umso leichter, je mehr wir an störenden Umweltreizen ausschalten. Dazu gehören visuelle Ablenkungen (z.B. der Fernseher, Spielzeug im Zimmer, andere Personen im selben Raum), akustische Ablenkungen (z.B. das Radio, im selben Zimmer spielende Geschwister) und innere Ablenkungen (z.B. unangenehme Gedanken und Gefühle, Druck und Anspannung).

Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihr Kind in möglichst ungestörter Umgebung arbeiten kann.

Weitere konzentrationsfördernde Faktoren sind:

- Konsequente und regelmässige Pausen: Bauen sie rechtzeitig Pausen ein, nicht erst wenn das Kind erschöpft ist. Die Pausen sollten nicht mit neuen Tätigkeiten gefüllt werden, für die das Kind erneut Konzentration braucht, wie z.B. lesen oder fernsehen. Viel besser ist es, aus dem Fenster zu schauen, Bewegungs- und Atmungsübungen oder einen Spaziergang zu machen.
- Interesse: Wenn ein Kind etwas gern macht, ist es viel konzentrierter bei der Sache als wenn ihm die Beschäftigung unangenehm ist.
- Abwechslung: Eine Grundregel lautet: Abwechslung bringt Spass und Langeweile tötet jede Konzentration. Jedoch sollten sie zuerst herausfinden, wie viel Abwechslung ihrem Kind gut tut, ohne dass es überfordert wird.
- Überschaubares Arbeitspensum und Schritt-für-Schritt-Vorgehen: Zu grosse Aufgaben entmutigen. Unterteilen sie deshalb jede Aufgabe in kleine Einzelschritte.
- Konzentrationsfördernde Arbeitstechniken, z.B. Mind Mapping oder Karteikärtchen.

Wie kann ein Kind Konzentration lernen?

Aufmerksamkeit ist keine Fähigkeit, die Kinder mit auf die Welt bringen, sondern ein Reifungsprozess und eine Haltung, die sie beim Spielen und in der Schule lernen. Der eigentliche Lernprozess in der Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit besteht im aktiven und bewussten Ausschalten der vielfältigen Umweltreize. Die meisten Kinder lernen das im gemeinsamen Spiel. Hier finden sie einen natürlichen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen motorischer Aktivität und Ruhe. Hilfreich ist es, wenn Sie Ihr Kind so früh wie möglich daran gewöhnen, sich immer nur mit einer Sache zu beschäftigen: entweder lesen oder Radio hören, entweder spielen oder fernsehen etc.

Konzentrationsfähigkeit trainieren

Um Konzentrationsfähigkeit zu trainieren gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ihnen allen ist gemeinsam, dass möglichst viele Umweltreize zunächst ausgeschaltet werden: die Augen werden geschlossen, die Gedanken geordnet, störender Lärm ausgeschaltet. Dies lernt ein Kind z.B. bei Entspannungstrainings (autogenes Training), aber auch beim Ausüben eines Sports (z.B. Judo, Tai-Chi, Ballett), beim Spielen eines Musikinstruments oder beim Zuhören einer Geschichte, die Sie ihm vorlesen.

Praktische Konzentrationsübungen finden Sie im Anhang. Beachten Sie aber, dass ein Training dann am besten wirkt, wenn es Spass macht. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, indem es zu oft "trainieren" muss, und registrieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind seine Fortschritte.

Anhang: Konzentrationsübungen

Übung 1 - Eine Zeitlang schweigen und gar nichts tun

Diese Übung kann ihr Kind immer wieder zwischendurch machen. Es soll dabei seine Aufmerksamkeit zunächst für eine Minute, später auch länger, ausschliesslich auf eine Sache richten, z.B. eine Kerze oder ein Bild. Dabei soll es schweigen und möglichst an nichts denken. Im Grunde kommt diese Übung bereits der Meditation gleich und das Kind kann lernen, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren und sich völlig auf eine Sache zu konzentrieren.

Übung 2 - Buchstaben finden

Geben sie dem Kind einen Artikel aus einer Zeitschrift oder einer Zeitung. Es soll nun auf Zeit z.B. alle "n" aus dem Text oder alle "a" heraussuchen und diese zählen. Für den Anfang kann es dafür einen Stift nehmen und die Buchstaben mit einem Punkt markieren. Fortgeschrittene sollten es nur mit den Augen versuchen. Steigern sie mit der Zeit sowohl die Zeit als auch die Anzahl der zu suchenden Buchstaben.

Übung 3 - Memory spielen

Spielen sie öfter mal Memory mit ihrem Kind und lassen Sie es Puzzles lösen. So macht Konzentrationstraining Spaß und wirkt motivierend.

Übung 4 - Leise Radio hören

Drehen Sie einmal bewusst ihr Radio oder auch ihren Fernsehapparat leiser und leiser. Ihr Kind soll sich nun bemühen, dennoch alles zu verstehen.

Übung 5 - Den anderen stören

Diese Übung kann ihr Kind auch mit einem anderen Kind machen. Eines der Kinder nimmt sich eine Aufgabe vor, z.B. einen Text zu lesen und das andere muss alles versuchen, um es abzulenken. Es darf Krach machen, es ansprechen, mit störenden Geräuschen oder Gerüchen arbeiten, es aber nicht anfassen oder ihm die Arbeit unmöglich machen, z.B. in dem es das Licht ausschaltet. Das Kind soll zunächst für volle zwei Minuten versuchen, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren und tauscht dann mit dem Partner. Schreiben sie auf, was ihr Kind besonders gestört hat und trainieren sie seine Konzentration genau in Hinblick auf ähnliche Störfaktoren.