

„Mensch, jetzt konzentrier dich doch mal...“

Kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor, vielleicht auch eher: Kind, konzentrier Dich doch mal?!

Vielleicht haben Sie schon mal erlebt, dass ihr Kind auf ihr Rufen so gar nicht reagiert, sondern ganz ins sein Spiel vertieft ist. Das ist genau die Konzentration wie Sie sie gerne bei der Bewältigung der Aufgaben für die Schule hätten. Die gute Nachricht, es zeigt, dass sich ihr Kind durchaus auf eine selbst gewählte Aufgabe konzentrieren kann.

Aber auch die Konzentration aufs Spiel hat ihre Grenzen, daher ist es ganz hilfreich, sich einmal anzuschauen, wie lang sich ihr Kind eigentlich schon konzentrieren kann. Meist wird dies von uns Erwachsenen überschätzt.

Nach Stangl (2018) können sich 5 bis 7jährige Kinder durchschnittlich 15 Minuten und 7 bis 10 jährige durchschnittlich 20 Minuten konzentrieren. Dann braucht es eine Pause. Aber keine am Handy oder Computer. Sondern 5 Minuten mit Fenster auf, Bewegung, etwas Trinken... und nach dem Lernen sollten erst einmal eine Stunde lang keine „Geräte“ genutzt werden, damit das Gelernte besser haften bleibt.

„Erste Hilfe“ für mehr Konzentration

Konzentrationsübung:

Die „unendliche Geschichte“ – ähnlich wie „ich packe meinen Koffer“ – ist etwas für die ganze Familie. Es macht Spaß, eine lustige oder spannende oder auch unsinnige Geschichte zu entwickeln und gleichzeitig wird die Konzentration und das Gedächtnis trainiert.

Überkreuzübung (aus der Edukinesiologie):

Die „liegende Acht“ - bei Bewegungen über die Mittellinie werden beide Gehirnhälften genutzt und die Zusammenarbeit gefördert. Sich dafür aufrecht hinstellen, einen Blickfang in Augenhöhe suchen. Dann den linken Arm nach vorne ausstrecken, nach oben führen, dann im Kreis nach unten und zurück über die Mittellinie nach oben, nach rechts und im Bogen nach unten in die Ausgangsposition führen. Die Augen folgen den beiden Kreisen, die gemeinsam eine liegende Acht bilden. 3 x mit dem linken und 3 x mit dem rechten Arm durchführen.

Weitere Übungen sind das „an ein X denken“, dass über die bloße Vorstellung beide Seiten des Gehirns und des Körpers verbindet und das Simultanzeichnen. Dabei zeichnen beide Hände auf Papier oder in die Luft gleichzeitig die spiegelbildlich gleichen Figuren.

Entspannungsübungen:

Nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Das ist bekannt als Muskelentspannung nach Jacobsen. Für Kinder lässt sich das ein wenig verändern. Zum Beispiel ich greife nach etwas und lasse es wieder los. Oder ich drücke mit dem Fuß eine Wand und lasse wieder los.

Eine weitere sehr einfache, aber wirksame Entspannung ist das Energiegähnen – einfach laut gähnen, mit den Fingern die Anspannung sanft am Kiefer ausstreichen

Aber auch Ernährung und Schlaf nehmen Einfluss auf die Aufmerksamkeit. Besonders wichtig ist das ausreichende Trinken.

Alle Übungen sind für Groß und Klein gedacht! Viel Spaß beim Ausprobieren!