



Konzentration

Allgemein

Gestört wird die Konzentrationsfähigkeit z.B., wenn man müde oder hungrig ist, ständig das Telefon klingelt oder man nicht weiß, wo man zuerst anfangen soll. Sie wird auch beeinträchtigt, wenn man keine Lösung für die gestellten Aufgaben findet, man Angst hat, die geforderte Leistung nicht bringen zu können oder einem Probleme mit Freunden, Mitschülern oder der Familie nicht mehr aus dem Kopf gehen.

Was kann man dagegen tun?

- **Grundbedürfnisse befriedigen**
Nicht ohne Frühstück in die Schule hetzen, sich mittags Zeit zum Essen nehmen, auf gesunde, abwechslungsreiche Ernährung achten.
- **Für genügend Schlaf sorgen**
Experimente von Schlafforschern belegen: Wer mehr schläft, leistet insgesamt mehr. So brauchen 12- bis 14-Jährige im Normalfall etwa neun Stunden Schlaf.
- **Leistungskurve beachten**
Nach dem Unterricht müssen sich viele Kinder erst einmal erholen. Ein gesundes Mittagessen ist dafür sehr wichtig. Bewegung an der frischen Luft ist ebenso eine gute Voraussetzung für anschließendes konzentriertes Arbeiten.
- **Konzentrationsübungen können helfen.**
- **Fernsehen und Computerspiele verhindern Konzentration.**
- **Ablenkungen vermeiden**
Jedes Kind muss herausfinden, welche Zeit für das Erledigen der Hausaufgaben die beste ist. Telefonanrufe und spontane Besuche von Freunden sollten während dieser Zeit unterbleiben.
- **Am Arbeitsplatz nur die schulischen Materialien liegen haben**
Sprechen Sie mit Ihrem Kind was es ablenkt, dies können Sie entfernen.
- **Das Arbeitspensum sinnvoll einteilen**
Ihr Kind sollte lernen mit der Uhr zu arbeiten. Es sollte kontrollieren, wie viel Zeit es für die jeweiligen Aufgaben benötigt. Auf Konzentrationsphasen müssen Entspannungsphasen folgen. Nach 20-30 Minuten sind etwa fünf Minuten, nach zwei Stunden etwa 60 Minuten Entspannung angebracht.

- **Positive Einstellung zum Lernen aufbauen**

Ermahnungen nützen meist wenig. Eltern sollten stattdessen positive Anreize setzen:

„Wenn Du mit den Aufgaben rechtzeitig fertig wirst, unternehmen wir gemeinsam ... (ein Spiel – einen Kinobesuch – einen Ausflug ...)“

- **Klären ob Angst die Konzentrationsfähigkeit stört**

- Hat Ihr Kind Angst, Erwartungen der Eltern nicht entsprechen zu können?
- Gibt es Probleme mit Freunden, Mitschülern oder Lehrern?
- Gibt es eine familiäre Belastung?

- **Klare Grenzen setzen!**

Setzen Sie dem Medienkonsum Grenzen! Sprechen Sie sich bei allen Vorgaben mit Ihrem Lebenspartner und den Verantwortlichen für die Erziehung ab. Ziehen Sie an einem Strang!

- **Konzentration trainieren**

Es gibt gezielte Übungen, die nur wenige Minuten dauern. Anregungen bieten bewährte Lerntainer wie z.B. das Buch „So macht Lernen Spaß“. Sie finden dazu in jeder Buchhandlung Tipps.

Einfache Übungen vor dem Lernen oder der Hausaufgaben finden Sie auch unter > Konzentrationsübungen

