



Elternratgeber Wie fördere ich die Konzentration meiner Kinder?

inkl. Test & Trainingsprogramm



Elternbroschüre

Kostenlos zur Verfügung gestellt von
„Schule sorglos“ - Der Erfolgskurs für Schüler
www.schule-sorglos.de/kostenloses

Ein sehr kluger Mann sagte einmal:

„Ohne Konzentration ist der Verstand wertlos“

Ohne Konzentration kann Ihr Kind nicht lernen, nichts behalten und also auch keine guten Noten in der Schule erreichen. Bevor Sie also an den intellektuellen/schulischen Fähigkeiten Ihres Kindes zweifeln, ist es ratsam, einmal zu überprüfen, wie die Konzentrationsfähigkeit entwickelt ist.

Was bedeutet eigentlich Konzentration? Konzentration heißt: „Bei der Sache sein – Sich dem ganz hingeben, was man gerade macht.“ Diese Fähigkeit hat jeder Mensch, sie muss nur entwickelt werden. Wenn wir unseren Kindern helfen möchten, ist es wichtig, dass wir uns erst einmal selbst betrachten.

Wie steht es eigentlich mit unserer eigenen Konzentration? Wie oft sitzen wir beim Frühstück und denken schon an den Weg zur Arbeit. Auf dem Weg zur Arbeit grübeln wir schon darüber nach, wie wohl die Besprechung mit dem Chef verlaufen wird. Während der Besprechung denken wir daran, was wir am Abend machen werden usw. Gedanklich eilen wir unserer Zeit immer voraus. Selten verweilen wir wirklich bei dem, was wir gerade tun.

Der heißeste Tipp, den wir Ihnen geben können, ist, sich einmal selbst mit dem Thema Konzentration auseinander zusetzen. So werden Ihre Kinder davon profitieren und auch Sie werden etwas gewinnen. Ihre können Kinder hautnah lernen, was Konzentration bedeutet: Sich wirklich auf etwas einlassen. Wenn das Kind sieht, dass beispielsweise die Zeitung überflogen wird, während Sie im Stehen einen Kaffee trinken – wie soll es ein Bild davon bekommen, wie es sich konzentrieren kann? Wenn Ihr Kind aber sieht, wie sie sich ganz in ein gutes Buch vertiefen und aufschrecken, weil Sie angesprochen werden, wird es sofort wissen, was das ist – Konzentration.

Ob Sie sich in der Rolle der Eltern, der Großeltern oder vielleicht des Lehrers befinden: Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Bemühen, Ihre Kinder zu unterstützen.

Ihr „Schule sorglos“-Team

So nutzen Sie diese Unterlagen:

Sehen sich zuerst einmal den **Test** an: Eltern wie Kinder werden gleichermaßen einbezogen.

Der Test dient dazu herauszufinden, ob Ihr Kind sich gut konzentrieren kann.

Um die Konzentration zu verbessern, finden Sie als Beilage einige **Übungen**. Wenn sie noch mehr für Ihre Kinder tun möchten, schauen Sie sich einmal die Informationen zu unserem „Schule sorglos“-Kurs an (Infos dazu auf der letzten Seite). Viele weitere Tipps und Infos finden Sie auch auf unserer Internetseite unter www.schule-sorglos.de.

Konzentrationstest

Dieser Test bezieht Eltern und Kinder gleichermaßen ein. Indirekt, aber nur wenn Sie es möchten, können auch die Lehrer Ihres Kindes einbezogen werden. In diesem Test müssen Sie keine Punkte zusammenzählen wie bei vielen Tests, die Sie vielleicht kennen. Vielmehr geht es darum, sich bewusst zu machen, wo die Probleme liegen und wie Sie sie lösen können.

| Frage/Beobachtung | Anmerkungen | Auswertung |
|---|--|---|
| <p>Beobachten Sie Ihr Kind bei Tätigkeiten, die es sehr mag (Hobbys, eine bestimmte Fernsehsendung).</p> <p>Ist Ihr Kind bei diesen Tätigkeiten konzentriert oder lässt es sich auch hierbei ablenken?</p> | <p>Zeitraum: 1 Woche</p> | <p>Falls Ihr Kind bei Dingen, die es gerne mag, konzentriert bei der Sache ist, brauchen Sie sich um die Konzentrationsfähigkeit keine Sorgen zu machen – denn Ihr Kind kann sich ja konzentrieren. Also hat es eher etwas mit dem Lernen oder möglicherweise Blockaden an sich zu tun, wenn Ihr Kind sich in der Schule/bei Hausaufgaben nicht konzentriert.</p> |
| <p>Wo macht Ihr Kind Hausaufgaben/ Wo lernt es?</p> <p>Beschreiben Sie den Arbeitsplatz Ihres Kindes und listen Sie alle Störquellen auf.</p> | <p>Störquellen: Alles, was das Kind interessanter findet als Hausaufgaben oder was Lärm bedeutet: laute Musik, Gegenstände auf dem Schreibtisch, die nichts mit dem Lernen zu tun haben, der kleine Bruder, der immer hereinkommt. Seien Sie kritisch: Lassen Sie Ihr Kind in Ruhe, wenn es lernt?</p> | <p>Die Liste der Störquellen ist für Sie eine Aktivitäten-Liste: Versuchen Sie alle Störquellen zu beseitigen. Bei älteren Kindern müssen Sie Überzeugungsarbeit leisten!</p> |
| <p>Wie lange braucht Ihr Kind für die Hausaufgaben?</p> | <p>Notieren Sie eine Woche lang die Stunden und fragen Sie den Lehrer Ihres Kindes, ob die Zeiten angemessen sind.</p> | <p>Überschreitet Ihr Kind die Zeiten wesentlich, kann es sich um ein Problem mit der Konzentration handeln.</p> |
| <p>Braucht Ihr Kind oft ewig, um mit den Hausaufgaben zu beginnen?</p> | <p>Fragen Sie es nach dem Grund (ohne Vorwurf).</p> | |
| <p>Geben Sie Ihrem Kind eine Seite aus einer Zeitung. Bitten Sie es, den Buchstaben „e“ zu suchen und mit einem Textmarker zu markieren.</p> | <p>Tipp: Machen Sie den Test erst selbst. Wie lange haben Sie gebraucht? Geben Sie Ihrem Kind doppelt so viel Zeit. Beobachten Sie Ihr Kind. Macht es längere Pausen?</p> | <p>Kontrollieren Sie den Text und schauen Sie nach, wie viele Buchstaben vergessen wurden. Sind es mehr als 1/3 sollte das Kind unbedingt an seiner Konzentrationsfähigkeit arbeiten.</p> |
| <p>Notieren Sie, wie oft Sie Ihr Kind wegen mangelnder Konzentration gerügt haben.</p> | <p>Notieren Sie, welche Formulierungen Sie benutzt haben. Beispiel: „Lass dich nicht immer ablenken usw.“ Zeitraum: 2 Wochen</p> | <p>Falls Sie Ihr Kind oft wegen mangelnder Aufmerksamkeit ansprechen: Nehmen Sie sich vor, das nicht mehr zu tun. Formulieren Sie positiv: „Heute hast du aber sehr konzentriert gearbeitet.“</p> |

| Frage/Beobachtung | Anmerkungen | Auswertung |
|---|--|---|
| Schicken Sie Ihr Kind zum Einkaufen. Geben Sie keinen Einkaufszettel mit. Hat Ihr Kind etwas vergessen? Führen Sie diesen Test 5 mal durch. | Staffeln Sie nach Alter: <ul style="list-style-type: none"> • Grundschulkinder: 4 Dinge • Ab 12 Jahre: 6 Sachen • Ab 15 Jahre: 10 Dinge Achten Sie darauf, dass der Laden, in dem Ihr Kind einkaufen geht, nicht allzu weit weg ist! | |
| Stellen Sie Ihrem Kind die Frage, was es unter Konzentration versteht. Kann es diese Frage beantworten? | Nur wenn Ihr Kind ein Bild davon hat, was Konzentration ist, kann es sie erlernen. | Wenn Ihr Kind diesen Begriff nicht erklären kann, machen Sie ihm/ihr deutlich, was er bedeutet. |
| Bitten Sie Ihr Kind, sich eine Telefonnummer zu merken. | Bei kleineren Kindern: 4-stellige Nummer 1 Stunde merken, bei älteren Kindern bis 8-stellige Nummer 1 Tag merken. | |
| Sagt Ihr Kind manchmal: „Ich kann mir das nicht merken!“ oder äußert sich ähnlich negativ über seine eigene Leistungsfähigkeit? | Wenn Sie diese Frage bejahen, notieren Sie die negativen Äußerungen. | |
| Diese Frage geht an Sie: Können Sie sich gut konzentrieren? | | Wenn Sie glauben, dass Sie sich nicht gut konzentrieren können: Machen Sie die Übungen zusammen mit Ihrem Kind! |
| Haben sich die Lehrkräfte Ihres Kindes schon einmal über dessen Konzentrationsfähigkeit geäußert? | Wenn nicht, fragen Sie nach! | |
| Macht Ihr Kind viele Flüchtigkeitsfehler? | Bei Zweifeln bitte den Lehrer fragen! | |
| Geduld gehört zur Konzentration. Gibt Ihr Kind vorschnell auf? Warum? | Falls Ihr Kind Konzentrationsprobleme hat, kann es sehr schnell zu dem Schluss kommen, dass ihm nichts richtig gelingt. Das schmälert das Selbstbewusstsein. | Bestärken Sie Ihr Kind unbedingt. Ermuntern Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter weiterzumachen. |

Auswertung:

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, lassen Sie den Test einige Tage ruhen. Nehmen Sie sich dann Zeit und schauen sich die Ergebnisse an. Haben Sie schon einige Hinweise auf Ursachen für mangelnde Konzentration gefunden?

Nachdem Sie sich mit dem Test einen Überblick verschafft haben, können Sie nun mit den Übungen beginnen. Sie erhalten von uns eine Übersicht an ausgewählten Tipps, Übungen und Hinweisen, wie Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes verbessern können.

1. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Thema Konzentration.

Gleichgültig wie alt Ihr Kind ist — es sollte ein Bild davon haben, was gemeint ist, wenn der Lehrer sagt: „Bitte konzentriere dich.“ Erklären Sie Ihrem Kind, dass es eine Sache nur richtig gut machen kann, wenn es sich nur mit dieser einen Sache beschäftigt. Bitten sie Ihr Kind sich vorzustellen, was passiert, wenn ein Sonnenstrahl gebündelt auf ein Glas trifft. Das Glas wird das umherliegende brennbare Material entzünden. Vielleicht können Sie das ja auch vorführen?



Oder: Haben Sie eine Katze? Zeigen Sie Ihrem Kind, wie die Katze seiner Beute auflauert! Das ist Konzentration in höchster Vollendung. Oder ist Ihr Kind fußballbegeistert? Gehen Sie mit Ihrem Kind zu einem Fußballspiel und weisen Sie darauf hin, wie intensiv die Spieler bei der Sache sind. Würde ein Spieler, der im Ballbesitz ist, sich ablenken lassen? Seien Sie kreativ, wenn es darum geht, Ihrem Kind zu erklären, was Konzentration ist. Machen Sie nicht viele Worte: Zeigen Sie – lassen Sie Ihr Kind selbst erleben.

2. Bringen Sie Ihrem Kind das Thema Konzentration spielerisch näher.

Ob Ihr Kind nun 7 Jahre oder 15 Jahre alt ist – Sportsgeist haben sie alle. Sprechen Sie nicht von Lernen, Zensuren usw., sondern fordern Sie Ihr Kind heraus. Machen Sie mit Ihrem Sohn/ Ihrer Tochter einige Übungen und sagen Sie augenzwinkernd: „Das kannst du dir niemals merken.“ oder „Na, ob du es schaffst, alle „E“ auf dieser Seite zu finden?“

Bieten Sie für Fortschritte kleine Belohnungen an: Ein Besuch im Kino, eine Extraportion Eis usw.

Die Übungen finden Sie auf der nächsten Seite.

3. Schließen Sie mit sich selbst einen Vertrag

Sagen Sie oft Dinge wie: „Hampel nicht so herum!“, „Lass dich nicht immer ablenken!“, „Du kannst dich einfach nicht konzentrieren!“? Fangen Sie heute noch an, damit aufzuhören! Je mehr dieser Sätze Ihr Kind hört, um so schlechter wird es sich konzentrieren können, da Sie seine Aufmerksamkeit worauf lenken? Ja, richtig auf das, was Sie eigentlich nicht wollen! Ihr Kind hört immer die Worte „zappeln, nicht aufmerksam, hampeln, laut sein usw.“ und genau das bekommen Sie auch!

Dazu möchten wir Ihnen etwas aus unserem Berufsalltag als Nachhilfeanbieter und -lehrer erzählen: Anfangs wippten viele unserer Schüler permanent mit ihren Stühlen. Wir sagten

andauernd: „Hört endlich auf zu wippen!“ Was ist wohl passiert? Sie wippten wie die Weltmeister – immer schlimmer. Da änderten wir unsere Strategie. Wir sagten nur noch: „Bitte sitz still!“ Oder wir lobten Schüler, wenn Sie in einer Stunde still gesessen hatten.

Testen Sie diese Methode: Suchen Sie sich etwas aus, das Ihr Kind anders machen soll (etwas, was Sie als kleine „Unsitte“ bezeichnen) und wenden Sie diese Strategie an. Sie werden sehen: Es klappt.

Also: Bitte sagen Sie ab jetzt: „Bitte sei aufmerksam“, „Bitte widme dich ganz Deiner Aufgabe“. Sie werden sehen, schon diese kleine Änderung wird einen Erfolg bewirken.

4. Konzentration kann man einatmen

Stellen Sie im Zimmer Ihres Kindes ein Duftlämpchen auf, in das Sie Zitronenöl geben (ätherisches Öl aus der Apotheke). Zitronenöl fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Im Winter können Sie einige Tropfen davon auf den Schal Ihres Kindes geben. Am besten dann, wenn Klassenarbeiten geschrieben werden!

5. Regelmäßiges Training

Kleinere Kinder sollten täglich mit Ihren Eltern trainieren, Kinder ab ca. 12 Jahre können ein Trainingsprogramm allein absolvieren. Wenn Sie ganz einfach zuhause etwas für die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes tun möchten, lesen Sie bitte auf der letzten Seite die wichtigsten Informationen über unser Trainingsprogramm.

Tipp: Drucken Sie die Übungen auf den nächsten Seiten mehrmals aus, dann können Sie sie öfters verwenden!

Übung 1

Bitte Sie Ihr Kind, zu jedem Buchstaben des Wortes ein neues Wort zu finden. Und das Ganze muss schnell gehen!

Also: Bei Regenschirm muss es als erstes ein Wort mit „R“ finden, dann mit „E“ usw.

| | | |
|----------|----------|----------|
| R | W | G |
| E | A | E |
| G | S | I |
| E | S | S |
| N | E | T |
| S | R | E |
| C | F | R |
| H | Ä | B |
| I | L | A |
| R | L | H |
| M | E | N |

Übung 2

Ihr Kind soll jeweils 2 gleiche Buchstaben durchstreichen, die nebeneinander stehen:

WE, aber ~~FF~~

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sa | Tt | Ji | Sg | Ee | Dd | Ff | Zz | Dd | Ss | Nn |
| Fd | Uo | Ww | Bb | Fr | Re | Re | Hg | We | Qw | Bb |
| Hh | Pp | Ee | Qw | Ui | Zt | Rr | Jk | Fd | Er | Kz |
| Zu | We | Äp | Jh | Gg | Lk | Hh | Cy | Ww | Aa | Zu |
| Iu | Gg | Tt | Xx | Vv | Öo | Kl | Cc | Jh | Mm | Tt |
| Ll | gd | öö | Qa | ff | as | rz | Ds | lu | nh | ka |

Übung 3

Bei dem folgenden Text sind die Zeilen durcheinander geraten. Ihr Kind soll Ihnen die Geschichte fließend vorlesen. Andere Variante: Lassen Sie Ihr Kind die Geschichte abschreiben. (Sollten die Zeilen zu klein sein, kopieren Sie sie für Ihr Kind größer.)

Je stärker man an einer Sache interessiert ist, desto leichter ist es, sich darauf zu konzentrieren. Oder anders gibt noch andere Hindernisse, die verhindern, dass Du dich konzentrieren kannst. Wenn du immer versuchst unbedingt daran, beim Lernen Pausen zu machen: Dein Gehirn leistet schließlich Schwerstarbeit, also: Gönn

gesagt: Wenn dir eine Sache gleichgültig ist, wird es für dich schwierig, dich darauf zu konzentrieren. Aber es Störungen von Außen: Dein kleiner Bruder, der immer wieder Deine Sachen mopst und durch dein Zimmer rennt, Musik (ja, leider), Unordnung und ein voller Bauch sind weitere Gründe für mangelnde Konzentration. Und denke mehrere Dinge auf einmal zu machen, kann das auf Dauer nicht gut gehen. Dein Gehirn ist zwar in der Lage, Hänge dieses Schild an deine Tür und bestehe darauf, dass alle sich daran halten– auch deine Eltern! Laute wenn du dich nur einer Sache widmest. Wichtig ist auch: Keine Störungen, bitte! Also, da sind erst einmal die mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen– aber wenn es um komplizierte Zusammenhänge geht, ist es besser, gerade, wenn du deine Hausaufgaben machst. Bastle ein Schild auf dem steht: Bitte nicht stören, ich denke! . ihm manchmal ein wenig Ruhe!

Übung 4

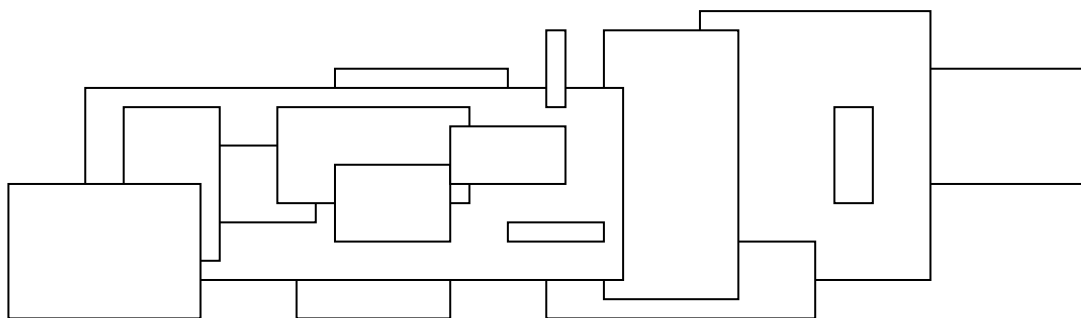
Lassen Sie Ihr Kind diesen Text vorlesen. Sie können den Text auch mehrmals kopieren und verschiedene Übungen damit durchführen (siehe z.B. Übung 12.)

alsodiesertextistnichtsoleichtzulesendenmeincomputeristkaputtichkannkeinen
 platzmehrzwischendenwörternlassenundichkannauchnichtmehrgrößschreibenic
 hkannauchkeinepunktemehrmachenalsowasichdichfragenwolltehadstulustmitm
 irmorgeneineisessenzugehenwollenwirunsum5uhrtreffenwenndulusthastbringe
 dochdeinekleineschwestermitdannhatmeinkleinernevigerbruderauchjemanden
 dersichmitihmbeschäftigtalsoichhoffedukonntestdiesenbrieflesenundwirsehenu
 nsmorgenwennundnichtdabistkonntestdudaswohlnichtverstehendannmüßtenwir
 einpaarkonzentrationsübungenmachenvielegrüßedeinekatja

Übung 5

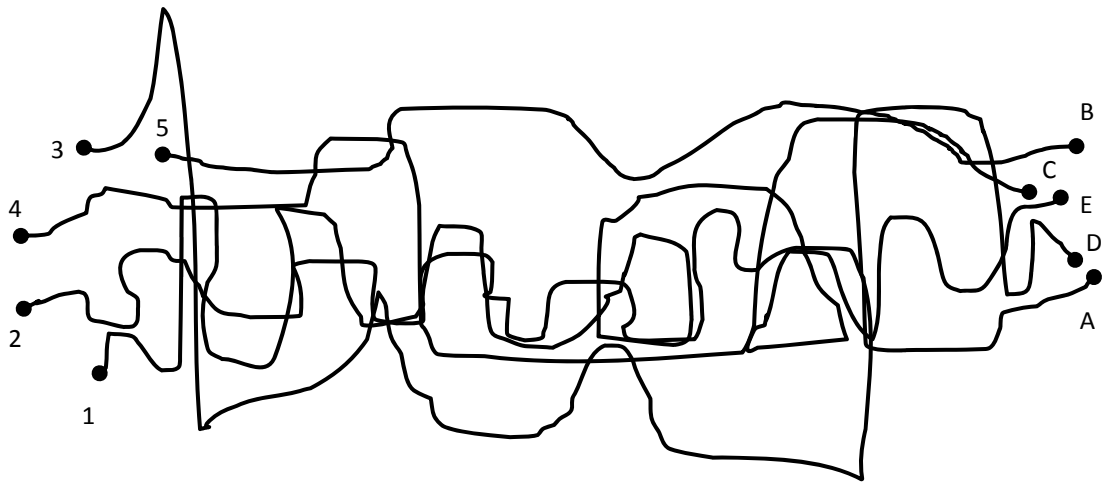
Wie viele Rechtecke kann Ihr Kind hier erkennen?

Solche Übungen können Sie auch leicht selbst erstellen.



Übung 6

Ihr Kind soll die Linien mit den Augen verfolgen. Welcher Buchstabe gehört zu welcher Zahl?



Übung 7

Bitte Sie Ihr Kind, sich für Sie eine Serie oder einen kurzen Film im TV anzusehen und Ihnen dann später den Inhalt zu erzählen oder aufzuschreiben. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie keine Zeit hätten, sich den Film anzusehen, aber gerne wissen möchten, was passiert. Nehmen Sie den Film, wenn möglich, auf Video auf und kontrollieren Sie, ob die Angaben Ihres Kindes stimmen und ob es Ihnen auch das Wesentliche erzählt hat. Wenn Ihnen auffällt, dass Ihr Kind einiges nicht erwähnt hat, fragen Sie danach.

Übung 8

Bitte Sie Ihr Kind, Ihnen im Haushalt zu helfen und vergeben Sie kleinere Arbeiten, die Konzentration erfordern. Für kleine Kinder: Socken nach Farben sortieren, Knöpfe ordnen. Für größere Kinder: kleinere Gerichte kochen usw.

Übung 9

- Bitte Sie Ihr Kind, sich die Ziehung der Lottozahlen anzusehen und sich die Zahlen für Sie zu merken.
- Bitte Sie Ihr Kind, sich Telefonnummern zu merken, weil Sie gerade keinen Stift zur Hand haben.
- Schicken Sie Ihr Kind in den Supermarkt und bitten Sie es, sich die Preise von 3 Artikeln zu merken (auf den Cent genau).

Übung 10

Spielen Sie das Stör-Spiel mit Ihrem Kind

Vereinbaren Sie mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter, dass Sie ein Spiel durchführen, das die Fähigkeit zur Konzentration fördert. Wenn Ihr Kind Hausaufgaben macht, setzen Sie alles daran, es abzulenken. Ihr Kind weiß das und darf nicht darauf reagieren. Sie dürfen alle Tricks verwenden, um Ihr Kind abzulenken. Läuten Sie an der Tür und behaupten Sie „Deine Freundin ist draußen, sie möchte dich sprechen.“ Oder machen Sie laute Musik und poltern Sie mit dem Staubsauger im Flur. Bitten Sie jüngere Geschwister, dem Bruder/der Schwester tüchtig auf die Nerven zu gehen. Jedes Mal, wenn das Kind sich ablenken lässt (also reagiert, seine Arbeit unterbricht oder auch nur aufschaut), gibt es 1 Minuspunkt. Wenn Ihr Kind der Störung widersteht, bekommt es 2 Pluspunkte. Nach 2 Wochen wird abgerechnet. Verteilen Sie kleine, aber reizvolle Belohnungen und denken Sie sich „schreckliche“ Aufgaben für Minuspunkte aus (z.B. 1 Woche den Mülleimer ausleeren oder den Babysitter spielen).

Wichtig: Natürlich kann Ihr Kind sich anfangs bei diesem Spiel nicht konzentrieren, aber es lernt, auf Umweltreize nicht mehr zu reagieren und sich nicht mehr ablenken zu lassen.



Übung 11

Geben Sie Ihrem Kind kopierte Texte (aus Schulbüchern, Zeitschriften usw.) und bitten Sie es, diese Texte nach bestimmten Kriterien zu bearbeiten. Beispiel: Male alle „a“ rot an. Oder „Wie oft kommt das Wort „und“ vor?“, „Notiere, wie oft das große „B“ vorkommt!“ u.ä.

Übung 12

Lassen Sie Ihr Kind rückwärts zählen oder buchstabieren.