Was können Eltern tun, um die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes zu steigern?

Konzentrationsfähigkeit muss erlernt und regelmäßig geübt werden.

- Ruhige Spiele und Beschäftigungen fördern die Konzentration. Man sollte sich daher die Zeit nehmen, mit dem Kind in Ruhe zu spielen oder zu basteln, wobei man eine angenehme Atmosphäre ohne Fernseher, Kassettenrekorder oder ähnliche Berieselung schafft.
- Überhaupt wird beim Spielen die Grundlage für die spätere Konzentrationsfähigkeit gelegt. So sollte das Spielzeugangebot im Kinderzimmer überschaubar bleiben. Tägliche konzentrationsfördernde Spiele oder Übungen steigern die Aufnahmefähigkeit eines Kindes. Dadurch steigen auch Selbstwertgefühl und Leistungsfähigkeit.
- Nachweislich gefördert wird die Konzentration durch Vorlesen bzw. Anleitung des Kindes, selbst ein Buch zu lesen. Dies schult die Aufmerksamkeitsspanne und das genaue Zu- und Hinhören.
- Auch Malen, Basteln und selbst gewählte, gewaltfreie Computerspiele erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- Musizieren und Spiele wie Mikado oder Jonglieren und Bälle-gegen-die-Wand-Werfen bei gleichzeitigem Reime-Aufsagen bzw. Singen sind ebenfalls wirksame Konzentrationsübungen.

Was können Lehrer/innen im Unterricht tun?

- Häufig **positive Rückmeldungen** bei erwünschtem Verhalten geben – Lob auch für kleine Lernfortschritte und bei erkennbarem Bemühen um erwünschtes Verhalten.
- **Ermahnungen** bei unerwünschtem Verhalten **nutzen meist wenig** – sie steigern unter Umständen das Erregungsniveau. Besser ist es, geringe Störungen – soweit für die Gruppe und die Lehrperson tolerierbar – zu ignorieren.
- Bei nicht tolerierbaren Störungen können folgende **Maßnahmen** helfen:
  - Den Schüler aktiv in den Unterricht mit einbinden;
  - Aufträge erteilen (Hefte austeilen, etwas erledigen etc.);
  - nonverbale Signale, die mit dem Kind vereinbart wurden;
  - zum Schüler hingehen, die Hand auf die Schulter legen.
- **Rhythmisierung des Unterrichts** – lehrerzentrierte Phasen mit aufmerksamkeitsfördernden Elementen (Bilder, Geschichten, Rätsel, Geräusche) im Wechsel mit Eigenaktivitäten des Schülers in Stillarbeitsphasen.
- Kurze **„Konzentrations-Rituale"** bei Phasenwechsel, vor wichtigen Unterrichtsabschnitten oder bei Steigen der Unruhe einbauen – z.B.: Signale (Triangel zum Aufräumen des Arbeitsplatzes, zum Ruhigwerden)
- Für Arbeitsaufträge **deutliche**, einfach zu verstehende **Arbeitsanweisungen** geben.
- Überschaubare Aufgabenabschnitte fördern die Motivation und bauen Mutlosigkeit und Frustration vor. Situationen vermeiden, bei denen es voraussehbar zu einer Überforderung des Schülers kommt.
- Sitzordnung: ein eigener Arbeitsplatz kann hilfreich sein