

Konzentriert läuft´s wie geschmiert

Konzentrationsförderung im Vorschulalter

Jana Bahr

Sozialpädiatrisches Zentrum
Klinikum Frankfurt (Oder) GmbH

Was ist Konzentration?

„Konzentration ist die Fähigkeit die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas ausrichten zu können.“

„Etwas“ meint zum Beispiel die Lösung einer Aufgabe, das Erfassen eines Textes, das Verfolgen eines Gespräches, das Betrachten eines Bildes.

Je besser die Konzentrationsfähigkeit ist, umso länger kann ich mich auf eine Aufgabe fokussieren, ohne mich von anderen Dingen ablenken zu lassen.

**... anders ausgedrückt:
Konzentrationsfähigkeit ist wie
ein Scheinwerfer, der sein
Licht immer dorthin wirft, wo es
gerade gebraucht wird und
andere Dinge in den
Hintergrund treten lässt.**

Ab dem Vorschulalter gelingt es
dem Kind immer besser, seine
Aufmerksamkeit bewusst zu steuern
und wichtige von unwichtigen Informationen zu
unterscheiden.



Abb. 1

Was beeinflusst meine Konzentration?

Zum Beispiel:

**Interessant
für mich?**

**Wichtig
für mich?**

Gefühlslage

Lebensweise

Fähigkeiten

Umgebung

**Wie gut kann ich andere
Bedürfnisse unterdrücken?**

Warum ist Konzentration wichtig?

Konzentration ist unverzichtbar für Denken, Lernen und Arbeiten. Fehlende Konzentration kann zum Beispiel im Straßenverkehr auch gefährlich sein.

Zum Schuleintritt müssen die Kinder die Fähigkeit besitzen, ihre Aufmerksamkeit auf die vom Lehrer gestellten Aufgaben zu richten und unwichtige Reize weitgehend ausblenden können.

Die Konzentrationsdauer ist altersabhängig und wird von Erwachsenen häufig überschätzt.

5-7 Jahre ca. 15 Minuten Pause

8-9 Jahre ca. 20 Minuten Pause

10-12 Jahre ca. 25 Minuten Pause

Die Konzentrationsfähigkeit unterliegt auch tageszeitlichen Schwankungen:

Hochleistungsphase zwischen 10-12 Uhr und 16-17:30 Uhr

Nach intensiver Phase von konzentrierter
Anspannung ist eine Entspannungsphase notwendig
> ca. 5 Minuten, bei längeren Arbeitsphasen auch
länger

Besonders junge Kinder benötigen noch
Unterstützung durch Bezugspersonen, um nach
einer Entspannungsphase wieder in eine
konzentrierte Phase überzugehen.

Was hilft sich zu konzentrieren?

Grundvoraussetzungen:

- ausreichend Schlaf
- gesunde Ernährung
- ausreichend frische Luft

Arbeitsatmosphäre:

- ruhige Atmosphäre ohne Störquellen
- keine ablenkenden Faktoren (Fernseher, Radio, Handy)
- nur Notwendiges im Blickfeld
- ausreichende Beleuchtung
- klare Struktur

Wie unterstütze ich mein Kind, seine Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln?

Die beste Konzentrationsförderung überhaupt ist das kindliche Spiel.

Denn jede Art von Spiel verlangt auch Konzentration.



Führen sie regelmäßige Spielzeiten ein:

gemeinsam

täglich

10-15 Minuten

Welche Spiele?

Memory, Kartenspiele, gemeinsames Bauen nach Anleitungen, Rätselspiele, Merkspiele (Koffer packen)
Brettspiele, Würfelspiele

Achten sie darauf, dass sie Spiele gemeinsam beenden.
Setzen sie realistische Ziele (z.B. Kartenpaare Memory)
Nutzen sie gegebenenfalls eine Sanduhr.

Vor dem Spiel:

1. Besprechen Sie, welches Spiel gespielt werden soll. Treffen sie eine Vorauswahl und lassen sie dann das Kind entscheiden. Achten sie darauf, dass auch sie Spaß haben sollten, nur dann sind sie ein guter MitspielerIn
2. Lassen Sie sich vom Kind die Regeln des Spiels erklären.
3. Loben Sie Ihr Kind für gute und richtige Erklärungen

Jetzt geht's los!

Auch ganz wichtig: **Bücher !!!**

- schauen sie gemeinsam Bücher an
- erzählen sie und stellen sie Fragen
- suchen sie abwechselnd Dinge in Wimmelbüchern
- lesen sie Geschichten vor
- stellen sie Fragen

Malen und Basteln sie gemeinsam!

Nutzen sie die Interessen ihres Kindes, dann wird es sich mit mehr Freude, Motivation und Ausdauer einlassen können.

Und im Alltag ?

Beziehen sie ihr Kind so oft wie möglich ein:
Beim Tisch decken, Wäsche aufhängen,
Aufräumen lernt ein Kind dabei zu bleiben und
Aufgaben fertig zu stellen.

Eigenes Tun verschafft Selbstwirksamkeitserfahrungen,
Selbstvertrauen und Erfolg. Dies fördert die
Handlungsplanung und schult die Konzentration.

**Alles was ein Kind bereits allein tun kann, sollte nicht
von den Eltern erledigt werden!**

Konzentriert vor dem Fernseher, am Handy, Tablet und co ??? **Nein !!!**

Ein hoher Medienkonsum fördert die Konzentrationsfähigkeit nicht, sondern verschlechtert sie eher.

Studien zeigen, dass das Risiko für Konzentrationsstörungen bei regelmäßiger Mediennutzung deutlich erhöht ist.

Ein Kind, das lange ruhig vor dem Handy sitzt, wird dort durch ständig wechselnde, neu ankommende Reize „festgehalten“, es ist eben nicht besonders gut konzentriert.

Phantasie und Kreativität sind nicht gefragt, motorische Fähigkeiten werden nicht benötigt, viele andere Fähigkeiten werden vernachlässigt.

Wenn überhaupt: Nutzen sie feste Zeiten (nicht am Abend) und Begrenzungen (max. 30 Minuten), die eingehalten werden. Seien sie bitte konsequent!!!

*Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit*

Bildquellen

- Abb.1:
https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/scheinwerfer-leuchtet-nachoben_2241090.htm#page=6&query=taschenlampe&position=27
- Abb.2:
https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/skizzieren-im-heft_5401630.htm#page=5&query=schulkind&position=19
- Abb. 3:
<https://www.k2-verlag.de/vde/differix.html>
- Abb. 4:
https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/vater-spielt-karten-mit-der-familie_4096253.htm#page=6&query=eltern+kind+spielen&position=27