

## Merkblatt Konzentration

### „Jetzt konzentrier dich doch mal!“

Fragt man Grundschulkindern nach der Bedeutung dieser Aufforderung so kann man feststellen, dass viele nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen, wenn Eltern sie in dieser Weise ermahnen.

 Sagen Sie genau, was sie meinen!

 Vermeiden Sie dabei „Tu nicht“ Aussagen!

„Sei leise, schau genau hin und hör gut zu!“ Mit dieser Anleitung wird der Prozess der Aufmerksamkeit beschrieben.

„Versuche, nur an die Aufgabe zu denken!“ oder „Probiere, ruhig zu sitzen, bis du diese Aufgabe fertig hast!“ dient der Verhaltenssteuerung.

### **Merke:**



Konzentration ist keine Eigenschaft, die immer und jederzeit vorhanden ist, sondern eine erlernbare Fähigkeit, die von verschiedenen Faktoren abhängt (die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne von Grundschulkindern umfasst ca. 20 Minuten).

## Bedingungen für aufmerksames, konzentriertes Lernverhalten

### Beim Kind

- Entwicklungsstand → Inwieweit ist das Kind allgemein in der Lage, seine Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum auf eine bestimmte Sache zu richten?
- Motivation → Ist das Kind allgemein an Lerninhalten interessiert und hat Spaß daran?
- Anstrengungsbereitschaft → Ist das Kind allgemein bereit, sich anzustrengen und sich Mühe zu geben?
- Emotionale Verfassung → Neigt das Kind im Allgemeinen dazu, sich Sorgen zu machen, leidet es unter Ängsten (z.B. Schulangst) oder Verstimmungen?

### Im Umfeld

- Häusliches Umfeld → Hat das Kind gute Beziehungen innerhalb der Familie oder gibt es Konflikte, die das Kind beschäftigen und vom Lerngegenstand ablenken?
- Schulisches Umfeld → Hat das Kind unbelastete Beziehungen zu Lehrkräften und Mitschülern? Ist der Unterricht so gestaltet, dass die Voraussetzungen für konzentriertes Lernen gegeben sind?

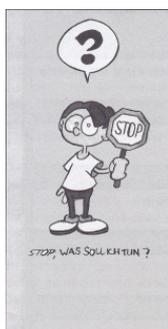
### Bei den Lerninhalten

- Interessanztheit → Muss das Kind sich mit Aufgaben beschäftigen, die es langweilig findet?
- Schwierigkeitsgrad → Ist das Kind über- oder unterfordert?

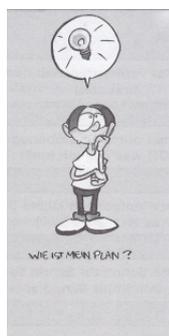
## In der häuslichen Lernsituation

- Anlass und Ausmaß elterlicher Hilfe → Wann helfen Sie Ihrem Kind? Wie helfen Sie Ihrem Kind? Wie viel Hilfe dürfen Sie geben?
- Struktur der Lernsituation → Gibt es fest verabredete Lernzeiten?
- Arbeitsplatzgestaltung → Hat Ihr Kind einen festen, aufgeräumten, gut beleuchteten und gut belüfteten Arbeitsplatz, an dem es in Ruhe arbeiten kann?
- Selbstgesteuertes Lernen → Wer hat die Verantwortung für die Lernsituation? Weiß Ihr Kind, was es lernen will (z.B. welche Hausaufgaben es aufhat)? Ist Ihr Kind in der Lage, sich selbst Anweisungen zu geben?

Folgende Abbildungen sind dem THOP = Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (Döpfner, Schürmann, Frölich) entnommen und beschreiben, mit welchen Selbstanweisungen ein Kind sein Verhalten zu steuern lernt („inneres Sprechen“)



**Stop, was soll ich tun?**



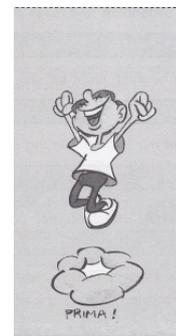
**Wie ist mein Plan?**



**sorgfältig Schritt für Schritt**



**Stop, überprüfen**



**Prima!**

## **Was können Eltern tun?**

- 👍 Beobachten Sie Ihr Kind genau! Ebenso wie bei allen anderen Dingen, die das Kind lernt, führt Überforderung zu Frust und Boykott. Erwarten Sie daher nur soviel konzentriertes Arbeiten von Ihrem Kind, wie es schaffen kann.
- 👍 Forschen Sie bei anhaltenden Konzentrationsproblemen nach den Ursachen. Überforderung oder Unterforderung, ungünstige Rahmenbedingungen, belastende emotionale Probleme sind nur einige Beispiele für mögliche Gründe.
- 👍 Gestalten Sie die häusliche Lernsituation so angenehm wie möglich. Gute Stimmung ist eine Voraussetzung für erfolgreiches Lernen.
- 👍 Finden Sie mit Ihrem Kind gemeinsam den besten Zeitpunkt ebenso wie den passende Ort zum Lernen. Experimente sind ausdrücklich erlaubt!
- 👍 Üben Sie mit Ihrem Kind ein, sich selbst besser zu beobachten und sein Verhalten zu regulieren (Stopp, was tust du gerade? Was wolltest du eigentlich tun? Was brauchst du dazu?)
- 👍 Bei Startproblemen ebenso wie beim Klüngeln kann der Einsatz einer Eieruhr hilfreich sein. Manche Schüler müssen aber auch dazu angehalten werden, sich mehr Zeit zu nehmen.
- 👍 Beobachten Sie sich selbst. Haben Sie die notwendige Zeit und Geduld, um Ihr Kind zu begleiten und zu unterstützen?