

„Aufgepasst!“ Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

Inhalt des heutigen Abends

1. Grundsätzliches zu Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Längerfristige Maßnahmen:
Ernährung, Bewegung, Reizreduzierung,
Entspannung
3. Kurzfristige Maßnahmen:
Übungen, Arbeitsaufträge, ...
4. Zeit für Fragen

Konzentration und Aufmerksamkeit

Konzentration ist die gewollte Fokussierung der **Aufmerksamkeit** auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.

Die Konzentrationsspanne ist begrenzt!

Körperliche
Konzentrationsfähigkeit

Interesse,
Motivation

Konzentration

Selbstdisziplin,
„Wille“

Denkbereitschaft,
Geistige
Beweglichkeit

Beeinflussung der Konzentration über:

Körper (Ernährung, Bewegung)

Seele (Emotionen, Entspannung)

Geist (Konzentrationsübungen, Ruhe, ...)

Konzentrationsschulung:

Längerfristige und kurzfristige Maßnahmen müssen kombiniert werden!

Ernährung

Das Gehirn benötigt eine ausgewogene Ernährung

- **Ausreichende Wasserzufuhr**
- **Gemüse und Obst**
- **Ballaststoffe**
- **OMEGA 3 – Fettsäuren**

Bei Kindern mit Konzentrationsproblemen und größerer motorischer Unruhe gilt:

- Ernährung schrittweise optimieren.
- Allergien und Unverträglichkeiten testen (Milch, Fructose, Gluten, ...).
- Mikronährstoffe testen (Vitamin D, B, ...).
- Fettsäurespiegel testen lassen.
- Zucker insgesamt deutlich bis ganz reduzieren.
- Omega-3 Fette zuführen.
- Auf die Jodversorgung achten.

Bewegung

Bewegung fördert

- Seelische Ausgeglichenheit
- Konzentrationsfähigkeit

→ Lernfähigkeit

Achtung: direkt vor dem Lernen zur Ruhe führen.

Reizreduzierung & Ruhe

Reizreduzierung und Ruhe ist unabdingbar, damit neue Synapsen gebildet und auch dauerhaft gefestigt werden.

- Vermeidung ständiger Hintergrundgeräusche
- Vermeidung großer Lautstärke
- Begrenzung von Fernseh- und PC-Spielzeiten
- Vermeidung jeglicher aufputschender Lebensmittel, wie Cola!

Umgang mit Medien

- Medien als Lernchance nutzen (Lernapps, Informationsquelle).
- Spiele und Filme direkt vor und nach dem Lernen vermeiden.
- Unter der Woche sollte ein Grundschulkind am Anfang **höchstens** 30 Minuten pro Tag, am Ende 1 Stunde pro Tag mit Filmen und Spielen verbringen.
- Bei größeren Konzentrationsproblemen nur am Wochenende Spiele und Filme konsumieren.
- Alternative Freizeitbeschäftigungen zu Hause fördern.

Ruhe als Teil des Alltags

Tägliche Ruhephasen im Alltag sind wichtig.

Mögliche Ruhephasen:

- Lesen oder Vorlesen
- CD hören
- Spazieren gehen
- Kuscheln
- Ruhige Spiele spielen
- Massieren mit Massageball etc.

Tipps für mehr Ruhe im Alltag

- Eigene Gesprächslautstärke beachten
- Bewusste Pausen setzen, nicht sofort Aufspringen, Dinge erledigen, ...
- Ruherituale, wie nach dem Essen macht jeder 10 Minuten etwas alleine.
- Stress ansprechen und bewusst in Abstand dazu gehen.

Entspannung

Ruhe und **Entspannung** verringert die körperliche und seelische Anspannung und erhöht damit die Denk- und Konzentrationsfähigkeit.

Längerfristig und regelmäßig geübt, kann jeder auch in schwierigen Situationen schnell zu einer Entspannung kommen. Körper und Geist reagieren schnell auf ritualisierte Formen.

Entspannungsübungen für Kinder

- Das Fühlen des eigenen Körpers
- Geräusche der Umgebung bewusst wahrnehmen
- Farben atmen

Entspannungsübungen sollten regelmäßig, in ruhiger Umgebung und mit geschlossenen Augen durchgeführt werden!

Spielerisches Schulen von Konzentration und Logik

Logisches Denken setzt eine hohe Aktivität des Gehirns voraus und fördert damit die Konzentration und Denkbereitschaft deutlich.

Mögliche Spiele:

- Quirkle
- Rush-hour
- Das verrückte Labyrinth
- Tridomino
- Schach, Mühle

Emotionale Verfassung beachten

- Nach Streitereien oder anderen Aufregungen erst eine Pause einlegen
- Arbeitsplatz häufiger wechseln
- Lernwege abwechslungsreich gestalten
- Vor allem im **Winter** auf angemessenes Licht achten (hell aber mit Gelbanteilen)
→ ausreichend ins Freie gehen!

Kleine Konzentrationsübungen

- Kleine Übungen fördern und unterstützen, lösen jedoch keine tiefgreifenden Probleme!
- Übungen sind als tägliche Rituale sehr hilfreich.
- Individuelle Vorlieben beachten.

Kleine Förderungen im Alltag

- Zwei bis drei Arbeitsaufträge in Folge geben (z.B. Hol die Milch rein und deck dann den Tisch...)
- Kompliziertere Zusammenhänge noch einmal wiederholen lassen
- Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind hört nicht zu, Körperkontakt herstellen und ruhig noch einmal wiederholen.
- Unterbrechen Sie das Kind in konzentrierten Phasen wenn möglich nicht.

Konzentrationsübungen

- Ohren reiben
- Handgelenke kalt abwaschen
- Kopfüber hängen / Kerze machen
- Mit Zunge durch den Mund reisen
- Mandala malen, etwas handwerklich gestalten – in Ruhe

Konzentrationsprobleme – Was tun?

Konzentrationsprobleme können mit etwas Geduld und zielorientiertem Handeln behoben werden:

1. Ernährung überprüfen
2. Auf regelmäßige Bewegung achten
3. Alltagsroutinen überprüfen: Alles Schädliche nicht täglich
4. Umgebungsreize mindern
5. Tägliche Entspannungs- und Konzentrationsübungen
6. Bei größeren Problemen professionelle Hilfe suchen, um tiefergehende Blockaden zu lösen!

Interessieren sie sich für die Arbeit von Learn & Relax:

Melden Sie sich unter:

08421 9359965 oder via iris.kuehnl@web.de

Hier finden Sie:

Einzelberatung / Einzeltherapie aber auch zahlreiche Workshops zu spannenden Themen!

Bei Interesse an den Seminaren und Workshops können Sie gerne Ihre E-Mail-Adresse an mich weitergeben. Dann bekommen Sie ein bis zwei Mal im Jahr den aktuellen Überblick zugeschickt – natürlich vollkommen unverbindlich.