

Konzentrationsförderung bei Kindern und Jugendlichen

Über Aufmerksamkeit und Konzentration im schulischen Kontext

Wenn ein Kind in die Schule kommt, ist es mit vielen Anforderungen konfrontiert. Spiel und Spaß der Kindergartenzeit werden durch Aufmerksamkeit und Arbeitsleistung in der Schule ersetzt. Meistens sind die Kinder auch stolz, nun ein Schulkind zu sein und starten mit großer Motivation in das SchülerInnenleben. Doch manchmal werden die Leistungsanforderungen so hoch, dass es für die Kinder schwierig wird, immer aufmerksam und konzentriert zu bleiben. Erste negative Rückmeldungen können das Kind verunsichern und dessen Selbstsicherheit beeinträchtigen. Auch Veränderungen und Konflikte in der Familie sowie zu wenig Bewegung und Schlaf können bei Kindern und Jugendlichen zu Konzentrationsschwierigkeiten führen.

Konzentriertes Arbeiten hängt auch immer von der Situation und der Aufgabe ab. So kann beispielsweise ein Schulkind mit Leseschwäche bei der Bearbeitung von Textaufgaben Konzentrationsprobleme aufweisen. Es fühlt sich mit der Aufgabe überfordert, geht von einer geringen Erfolgswahrscheinlichkeit aus, und hat bereits eine negative Einstellung zur Bearbeitung solcher Aufgaben entwickelt. Eine konzentrierte Bearbeitung von Rechenaufgaben ohne Textanteile kann aber trotzdem möglich sein.

Es ist somit wichtig herauszufinden, in welchen **Situationen** und bei welchen **Aufgaben** die Schülerin/der Schüler Probleme hat, sich zu konzentrieren. Es ist auch sinnvoll, mögliche **Gründe** für die Konzentrationsschwäche zu suchen. Eine Förderung kann somit genau an das Kind/den Jugendlichen angepasst werden.

Tipps zur Konzentrationsförderung

1. **Ruhige Umgebung:** Vermeiden Sie mögliche Störreize und achten Sie auf einen aufgeräumten Arbeitsplatz Ihres Kindes.
2. **Struktur:** Erarbeiten Sie mit dem Kind gemeinsam einen guten Überblick über die Aufgaben und gestalten Sie diese abwechslungsreich.

3. **Erholung:** Achten Sie auf genügend Pausen, in denen nicht gearbeitet werden muss und bauen Sie Atem- und Entspannungsübungen ein (hilfreich zu Beginn, aber auch wenn während der Aufgaben Konzentrationsschwierigkeiten auftreten).
4. **Gesundheit:** Achten Sie auf regelmäßige Bewegungsmöglichkeiten, ausreichenden Schlaf und darauf, dass das Kind viel Wasser trinkt.
5. **Vermeidung von Unter- oder Überforderung:** Nehmen Sie Kontakt mit der Schule auf und versuchen Sie, gemeinsam Lösungen bei zu schwierigen/zu einfachen Aufgabenstellungen zu finden; an die Leistungsfähigkeit angepasste Aufgaben erhöhen die Erfolgswahrscheinlichkeit und somit die Motivation.
6. **Befindlichkeit:** Versuchen Sie, mögliche emotionale Belastungen (z.B. Streit in der Familie) für das Kind zu reduzieren.
7. **Motivation:** Heben Sie positiv hervor, was das Kind gut kann und loben Sie es, wenn es konzentriert gearbeitet hat! Versuchen Sie, sich bei Rückmeldungen nicht an MitschülerInnen sondern an der Leistung Ihres Kindes zu orientieren und dessen Fortschritte zu betonen!

Spezielle Übungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit

- Gemeinsames Lesen
- Gemeinsame Konzentrationsspiele (z.B. Memory, Mikado)
- Atem- und Entspannungsübungen (z.B. bewusste Bauchatmung)
- Fördern von Selbstinstruktion: Ermuntern Sie ihr Kind zum „inneren Sprechen“: Wenn es die Aufgabe im Kopf durchgeht, den Auftrag in eigenen Worten wiederholt, beim Ausführen mitdenkt, diesen dann kontrolliert und sich selbst auch lobt, wird es zukünftig selbstständig einen Überblick schaffen und Aufgaben bewältigen können.

Quellen

Schulpsychologie Niederösterreich. (o.J). *Arbeitsgemeinschaft Konzentration*.
(Unveröffentlichtes Manuskript).

Zell, H. (2019). *Aufmerksamkeit und Konzentration: Grundlagen, Übungen und praktische Tipps*.
Books on Demand GmbH.