

Zentrum für Schulpsychologie

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Konzentration von Kindern – Informationen und Ideen zur spielerischen Förderung

Häufig wird Eltern aus der Schule zurückgemeldet, dass ihr Kind un aufmerksam ist oder Konzentrationsprobleme hat. Manchmal kommt dies für Eltern überraschend – manchmal beobachten sie zu Hause das Gleiche. Die kindliche Konzentrationsleistung ist von vielen Faktoren abhängig und kann sich je nach Situation unterschiedlich darstellen. Daher gibt es nicht „das Rezept“ gegen Konzentrationschwierigkeiten.

Konzentrationsspanne je nach Alter

Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern steigt mit zunehmendem Alter. Die folgende Übersicht zeigt die durchschnittliche Zeitspanne, die sich ein Kind konzentriert mit einer Aufgabe befassen kann.

5 bis 7 Jahren	bis 15 Minuten
7 bis 10 Jahren	bis 20 Minuten
10 bis 12 Jahren	bis 25 Minuten
12 bis 16 Jahren	etwa 30 Minuten
Erwachsene	etwa 90 Minuten

Nach der altersentsprechenden Zeitspanne sollte stets eine Pause eingelegt oder zu einer anderen Aufgabe/Methode gewechselt werden, um dem Abfallen der Leistungsfähigkeit entgegenzuwirken.

Ursachen für Konzentrationsschwäche

Es gibt zahlreiche Faktoren, die als Konzentrationsräuber gelten, und die dafür sorgen, dass sich ein Kind nicht so gut konzentrieren kann. Dazu zählen:

- Schlafmangel
- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Fehlende Zuwendung
- Überforderung und Reizüberflutung
- Erhöhter Medienkonsum. Als Richtwert gilt pro Lebensjahr eine Stunde Medienzeit in der Woche. (Weitere Info: www.schau-hin.info)

Überlegen Sie, welche dieser Konzentrationsräuber die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes einschränken können.

Elterliche Unterstützung und Förderung

Generell können Eltern ihre Kinder fast beiläufig und meist ohne großen Aufwand fördern und fordern. So stärken Kinder- und Gesellschaftsspiele (wie Memory, Reaktionsspiele oder Puzzles), die gemeinsam in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck gespielt werden, die Konzentrationsfähigkeit von Kindern ganz nebenbei.

Auch Alltagssituationen bieten viele Möglichkeiten zur Konzentrationsförderung. So können beim Autofahren aus den Kennzeichen vorausfahrender Autos witzige Sätze gebildet werden, beim gemeinsamen Kochen können Mengen genau abgewogen und Flüssigkeiten abgemessen werden. Vor dem gemeinsamen Einkaufen können Sie Ihrem Kind einige Produkte von der Einkaufsliste nennen, die es sich merken und dann später im Supermarkt selbstständig finden soll.



Durch Konzentrationsübungen werden auch weitere schulisch relevante Fertigkeiten, wie Merkfähigkeit oder Problemlösekompetenz, geschult.

Im Folgenden finden Sie verschiedene Spiele und Übungen zu mehreren Bereichen, mit denen Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes im Alltag fördern können. Nutzen Sie die Vorschläge gerne als Anregung, um sich gemeinsam mit Ihrem Kind weitere Spiele auszudenken.

Sprache

ABC: Zuerst Auswahl eines Thema oder einer Kategorie (zum Beispiel Tiere oder Fernsehfiguren). Anschließend beginnt der*die erste Spieler*in mit dem Buchstaben A, nennt also den *Affen* als Tier oder *Alf* als Fernsehfigur. Der*Die nächste Spieler*in macht mit dem Buchstaben B weiter.

Sätze weitersagen: Der oder die erste Spieler*in gibt einen Satz vor, zum Beispiel *Im Zoo gibt es Elefanten*. Der*Die Zweite setzt den Satz mit dem letzten Wort fort: *Elefanten leben in Afrika*. Der*Die Dritte/Erste sagt einen neuen Satz, beginnend mit *Afrika...*

Bewegung

Stopp-Tanz: Eine Gruppe tanzt zu Musik. Sobald die Musik stoppt, muss jedes Kind solange in der Bewegung erstarren, bis die Musik weiter spielt.

Balancieren: Ein Kind legt einen leichten Gegenstand (zum Beispiel: ein Blatt Papier) auf den Kopf. Es bewegt sich durch den Raum ohne den Gegenstand auf dem Kopf zu verlieren.



Fast alle Sportarten fördern neben Fitness die Konzentration!

Gedächtnis

Ich packe meinen Koffer und nehme mit... Es wird ein Gegenstand genannt, der in einen Koffer soll. Die*Der nächste Mitspieler*in nennt diesen (und später alle) vorher genannten und ergänzt die Reihe um einen neuen Gegenstand, so dass der Koffer immer voller wird. Wer schafft es, die meisten Dinge zu erinnern?

Welcher Gegenstand fehlt? Auf einem Tisch werden rund zehn Gegenstände ausgebreitet. Eine Minute lang prägen sich die Kinder alle Gegenstände ein. Anschließend drehen sich die Kinder um, es wird ein Gegenstand entfernt. Nun soll erinnert werden, welcher Gegenstand fehlt.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Schule und Bildung

Hören

Finde die Fehler in der Geschichte: Lesen Sie einen Text vor und bauen dabei bewusst Fehler ein (zum Beispiel: *Das gelbe Krokodil schwimmt im Fluss.*). Das Kind hört zu und ruft „Fehler“, sobald es einen Fehler entdeckt. Danach können Sie nach Einzelheiten der Geschichte fragen.

Geräusch-Suche: Ein Geräusch (zum Beispiel: Ticken einer Uhr) wird versteckt. Das Kind muss aufmerksam lauschen, um den Gegenstand zu finden.



Das Erlernen eines Musikinstruments fördert auch die Konzentrationsfähigkeit!

Sehen

Wimmelbilder: Das Kind schaut sich ein Bild an, auf dem es vor Details nur so „wimmelt“. Die Aufgabe ist nun, bestimmte Details im Bild zu finden. Sie finden Wimmelbilder im Internet; ganze Wimmelbücher können in Stadtbüchereien ausgeliehen werden.

Ich sehe was, was du nicht siehst: Jede*r Spieler*in sucht einen Gegenstand im Raum aus und ergänzt den Satz *Ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist...* mit der Farbe des Gegenstandes. Die Mitspielenden raten nun, welcher Gegenstand gemeint ist. Durch gezielte Fragen den Gegenstand eingrenzen! Zum Beispiel: Ist es groß oder klein?



Viele Kinder-Rätsel finden Sie übrigens im Internet oder in Kindermagazinen!

Tasten & Fühlen

Rückenmalen: Zahlen, Buchstaben oder Gegenstände werden mit dem Finger auf den Rücken der*des Mitspielenden „gemalt“. Diese*r muss das „Gemalte“ erraten.

Tastkisten: Gegenstände (zum Beispiel: Muscheln, Steine, Murmeln, Holzbuchstaben) verdecken und nur durch Fühlen erraten lassen.

Kontakt:

Telefon 0211 89-95340
schulpsychologie@duesseldorf.de
www.duesseldorf.de/schulpsychologie