

## Konzentration – die Kunst sich nicht ablenken zu lassen

In einer Schulklasse wirken neben dem dargebotenen Lernstoff zusätzlich die verschiedensten Faktoren auf die Kinder ein. Eine Diskussion am Nebentisch, ein mitgebrachtes Spielzeug, ein Vogel auf dem Fensterbrett, ein zerknicktes Heft usw. dies alles bedeutet eine Vielzahl von Ablenkungen. Um in dieser Umgebung überhaupt mit dem Lernprozess beginnen zu können, sollte ein Schulkind folgende Fähigkeiten besitzen:

- aus einem Stimmengewirr die Stimme von Lehrer/innen oder Erzieher/innen herauszuhören,
- drei kurze Aufträge zu behalten und hintereinander ausführen zu können,
- mindestens 15 Minuten allein bei einer Tätigkeit bleiben zu können.

Für uns Eltern stellt sich die Frage, wie wir unsere Kinder auf die Situation in der Schulklasse vorbereiten. Herkömmliche Konzentrationstrainings befassen sich in der Regel mit der Verbesserung der Konzentration des Kindes in einer Einzelsituation und werden hier kaum weiterhelfen.

Kinder lernen am besten aus Erfahrungen bei vergleichbaren Gelegenheiten wie z.B. in der Kindertagesstätte, auf dem Kindergeburtstag oder beim Einkaufen. Gerade Letzteres bieten sich viele Gelegenheiten ein Kind zu fördern. Beispielsweise kann man sich schon früh an der Kasse anstellen, während das Kind noch die fehlenden Dinge zusammensucht. Eventuell kommt das Kind dabei allein auf die Idee des „inneren Sprechens“, d.h. sich im Gedanken die Aufträge immer wieder vorzusagen. Diese Technik ist auch im Schulalltag hilfreich. Oder das Kind übernimmt die Rückgabe der Flaschen am Leergut-Automaten „Flaschenmonster füttern“. Damit sich dieses nicht „verschluckt“ muss hier abgewartet und Ruhe das „Futter“ eingelegt werden. Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten unsere Kinder im Bereich der Konzentration zu unterstützen. Werden z.B. die Mengen an Spielzeug im Kinderzimmer reduziert, erleichtert dies den Kindern ausdauernd mit einer Sache zu spielen. Wie schon bei vielen anderen Themen wirkt sich eine Begrenzung des Fernsehkonsums (für Vorschulkinder max. 20 Min. tgl.) auf die Konzentration positiv aus. Am besten steuern lässt sich der Fernsehkonsum, wenn die Kinder keinen Fernseher im Kinderzimmer stehen haben.

Bei leicht ablenkbaren Kindern ist es sinnvoll besonders auf die Situationen zu achten, in denen eine Handlung zu Ende gebracht oder ausdauernd gespielt wurde ohne zu unterbrechen (länger als 15 Minuten). Hier sollte direkt im Anschluss eine kurze positive Rückmeldung an das Kind erfolgen.

Häufig lässt sich durch gezieltes Beobachten auch erkennen, wann ein Kind sich besser als üblich konzentrieren kann. Hier ist es sinnvoll dafür Sorge zu tragen, dass diese positiven Situationen in Zukunft regelmäßiger vorkommen.

