

Was verhindert die Konzentration?

Gestört wird die Konzentrationsfähigkeit z. B., wenn man müde oder hungrig ist, ständig das Telefon klingelt oder man nicht weiß, wo man zuerst anfangen soll. Sie wird auch beeinträchtigt, wenn man keine Lösung für die gestellten Aufgaben findet, man Angst hat, die geforderte Leistung nicht bringen zu können oder einem Probleme mit Freunden, Mitschülern oder der Familie nicht mehr aus dem Kopf gehen.

Was kann man dagegen tun?

- **Grundbedürfnisse befriedigen:** Nicht ohne Frühstück in die Schule hetzen, sich mittags Zeit zum Essen nehmen, auf gesunde, abwechslungsreiche Ernährung achten.
- **Für genügend Schlaf sorgen:** Experimente von Schlafforschern belegen: Wer mehr schläft, leistet insgesamt mehr. So brauchen 12-jährige etwa 9 Stunden Schlaf.
- **Leistungskurve beachten:** Nach sechs Stunden Unterricht müssen sich die meisten Kinder erst einmal erholen. Für anschließendes konzentriertes Arbeiten ist Bewegung in frischer Luft die beste Voraussetzung. Fitnessübungen verbessern Konzentration, Lernen und Gedächtnis. Fernsehen und Computerspiele bewirken das Gegenteil.
- **Ablenkungen vermeiden:** Jedes Kind muss für sich herausfinden, welche Zeit für das Erledigen der Hausaufgaben die beste ist. Telefonanrufe und spontane Besuche von Freunden sollten während dieser Zeit unterbleiben.
- **Arbeitspensum sinnvoll einteilen:** Wichtig ist es, dass ein Kind sich daran gewohnt, mit der Uhr zu arbeiten. Es sollte kontrollieren, wie viel Zeit es für die jeweiligen Aufgaben benötigt. Auf Konzentrationsphasen müssen Entspannungsphasen folgen. Nach 20-30 Minuten Lernarbeit sind etwa fünf Minuten, nach zwei bis zweieinhalb Stunden etwa 60 Minuten angebracht.
- **Positive Einstellung zum Lernen aufbauen:** Ermahnungen nützen meist wenig. Eltern sollten stattdessen positive Anreize setzen: Wenn du mit den Aufgaben rechtzeitig fertig wirst, unternehmen wir gemeinsam etwas am Wochenende.
- **Klären, ob Angst die Konzentrationsfähigkeit stört:** Hat der Sohn oder die Tochter Angst, Erwartungen der Eltern nicht entsprechen zu können? Gibt es Probleme mit Freunden, Mitschülern oder Lehrern? Ist die familiäre Situation eine Belastung?
- **Konzentration trainieren:** Es gibt gezielte Übungen, die nur wenige Minuten dauern. Anregungen bieten bewährte Lerntrainer wie z.B. das Buch: "so macht Lernen Spaß". Weitere Literatur findet man in Buchhandlungen oder erhält man vom Schulpsychologen bzw. Beratungslehrer.

Wie fördere ich Konzentration?

Allgemeingültige Regeln

- Feste, regelmäßige Arbeitszeiten fördern die Konzentration.
- In der Stunde nach den Hausaufgaben Fernsehen, Computerspiele, laute Musik vermeiden.
- Zwischen schriftlichen und mündlichen Hausaufgaben und den einzelnen Fächern abwechseln.
- Der Schreibtisch sollte nicht den Blick zur Straße oder zum Spielplatz erlauben, der Geräuschpegel in und außerhalb des Zimmers niedrig sein.

Individuelle Regeln

- Normalerweise ist Stille optimal. Aber es gibt auch Kinder, die in der Nähe von Mutter oder Vater konzentrierter lernen.
- Die für alle optimale Arbeitszeit gibt es nicht.
- Manche Kinder lernen gleich nach der Ankunft zu Hause, andere brauchen erst Erholung und Aktivitäten.
- Pausen sollten nicht zu lange sein, da sonst der Wiedereinstieg schwer fällt.
- Nicht jedes Kind muss beim Lernen am Tisch sitzen. Manches arbeitet lieber auf dem Boden liegend, andere Kinder lernen besser, wenn sie sich dabei bewegen.

Konzentrationsstörungen

- Wenn sie in der Schule und bei den Hausaufgaben länger andauern, sollte man eine schulpsychologische oder medizinische Untersuchung nicht scheuen.
- Nur eine sorgfältige Diagnose ermöglicht sinnvolle Maßnahmen.

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)

- Viele beklagen, dass ADS eine unkritisch erstellte Modediagnose sei. Aufgrund meiner Erfahrung wird diese Form der Konzentrationsstörung jedoch eher zu wenig als zu oft erkannt. Gerade bei begabteren Kindern ohne Hyperaktivität kann ADS lange übersehen werden.
- Wenn allerdings die Anforderungen größer werden, kommen sie nicht mehr mit, werden dann aber oft in die falsche „Schublade“ gesteckt.