

Konzentrationsprobleme – Was tun?

Entspannt Lernen mit etwas Hilfe

Bald gibt es wieder Zeugnisse, diese „lästigen“ Beurteilungen der Leistungen unserer Kinder. Manch einer sieht dem gelassen entgegen, bei vielen anderen kommt schon jetzt wieder Panik auf. In vielen Fällen liegen Schulprobleme aber nicht an mangelnder Intelligenz, sondern an fehlender Konzentration. So beklagen sich rund vierzig Prozent der deutschen Eltern laut einer Infratest-Umfrage im Auftrag von FOCUS-SCHULE, dass ihr Kind Konzentrationsprobleme hat. Dabei können oft schon kleine Maßnahmen, wie etwa Entspannungstechniken oder auch gesunde Ernährung helfen, um die schulischen Leistungen in puncto Konzentration zu verbessern.

Konzentration – das A und O

Um zielstrebig und auch erfolgreich Hausaufgaben oder Tests zu bewältigen, muss ein Kind in der Lage sein, sich zu konzentrieren, also die gesamte Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache lenken können. Die Aufmerksamkeit gezielt zu fokussieren und dann auch längere Zeit dabei zu bleiben, hängt von verschiedenen Bedingungen ab:

- von der Sache – ist die Sache interessant oder eher eine langweilige Pflichtaufgabe?
- von der aktuellen Stimmung – fühlt man sich gerade wohl oder hat man Sorgen und Ängste?
- vom Können – macht die Arbeit Spaß, kann man das oder ist es eher unangenehm, hat man dabei Schwierigkeiten?
- von der Umgebung – was passiert gerade rundherum? Ist das vielleicht viel interessanter und spannender?

Auch die Tageszeit ist für die Konzentrationsfähigkeit entscheidend: Am Abend oder schon am späten Nachmittag, wenn ein Kind müde ist, sinkt die Konzentrationsfähigkeit, da die Energiereserven langsam schwinden bzw. aufgebraucht sind. Bevor man sich aber Gedanken darüber macht, ob das Kind überhaupt Konzentrationsprobleme hat, sollte man es mehrmals bei seinen Tätigkeiten beobachten: Arbeitet es sorgfältig? Hält es Schwierigkeiten aus oder verzweifelt es schnell? Ist es müde oder verärgert? Oder bin ich als Elternteil zu ungeduldig, weil ich etwas vorhabe?

Das Alter eines Kindes spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Als Faustregel für die Konzentrationsdauer kann man die einfache Formel verwenden, dass die Aufmerksamkeit im Durchschnitt ungefähr doppelt so lange anhält wie das Alter. Die Konzentration eines Fünfjährigen liegt dann bei etwa zehn Minuten, die eines Zehnjährigen bei circa 20 Minuten. Daher gilt: Nicht zu viel vom Kind fordern, sondern regelmäßig Stilleübungen oder Konzentrationsspiele zwischen den Aufgaben einbauen. Konzentrationsfähigkeit muss und kann erlernt und regelmäßig geübt werden. Dazu brauchen Kinder auch die Unterstützung der Eltern.

Entspannung fördert die Konzentration

Sich bei den Hausaufgaben gut konzentrieren zu können, geht am besten, wenn der Körper vorher und auch zwischendurch in einen entspannten Zustand versetzt wird. Viele Kinder finden über Bewegung in die Entspannung, deswegen kann Trampolinspringen oder eine halbe Stunde Fußballspielen vor den Hausaufgaben sinnvoll sein. Anderen Kindern helfen Entspannungstechniken, wie autogenes Training oder Yoga.

Yoga für Kinder

Kinderyoga hat sich in vielen Fällen als hilfreich bei der Stärkung der Konzentration erwiesen. „Bei den Übungen des Yogas wird versucht, alles bewusst zu erleben und hoch konzentriert auf den Körpervorgang zu sein, ohne sich abzulenken“, sagt Thomas Bannenberg, ehemaliges Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und Leiter der internationalen Kinderyoga-Akademie in Heidelberg. Bannenberg war gerade im Rahmen einer Diplomarbeit an einer kleinen Studie beteiligt, in der mit Schulkindern morgens vor dem Unterricht eine 5- bis 10-minütige Yogaeinheit absolviert wurde. Die Konzentrationsfähigkeit der Kinder konnte innerhalb von nur 3 Wochen um durchschnittlich 24 Prozent gesteigert werden. Schon recht früh hat es Ansätze gegeben, Kinder nicht nur in ihrer Freizeit und in Kursen im Yoga zu unterrichten. Da Yoga unbestritten viele Vorteile für Kinder in ihrer Entwicklung und beim Lernen bietet, lag der Gedanke nahe, Yoga dorthin zu bringen, wo es vorrangig nutzt: in die Schulen und Kindergärten. „Yoga verbessert die Fähigkeit zur Konzentration, schult die allgemeine sinnliche Wahrnehmung und führt dadurch u.a. zu einer besseren Lernfähigkeit. Die Beachtung der Yamas und Niyamas (Regeln zum freundlich-konstruktiven Umgang mit sich und seiner Umwelt) im Kinderyoga kann des Weiteren zu einer Verbesserung im sozialen Umgang führen,“ so der Yogalehrer und Ausbilder Bannenberg.

Mehr zum Thema Kinderyoga, zu Studien sowie eine Liste mit einer Auswahl an Kinderyoga-Lehrenden in Deutschland gibt es unter: www.kinderyoga.de.

Nachhilfe für Kinder und Jugendliche

Wenn o.g. Tipps nicht zum gewünschten schulischen Erfolg führen, bietet sich an, eines der örtlichen Nachhilfeinstitute aufzusuchen. Gezielte und vor allem temporäre Nachhilfe in einem Fach, in dem ein Kind Defizite hat, kann in den meisten Fällen helfen. Ziel des Nachhilfeunterrichts sollte es sein, dem Kind innerhalb eines überschaubaren Zeitraums aus dem Leistungstief herauszuhelfen. Bei der Wahl eines Nachhilfeinstitutes lohnt sich ein Preis-Leistungs-Vergleich. Ferner sollte geklärt, wie hoch die Aufnahmegebühr ist, wie groß die Lerngruppen sind, ob ein Vertrag un-



Englischkurs für Kinder
Von 2 bis 10 Jahren.
Englisch spielerisch lernen mit Spaß und Vergnügen! Müheles wie die eigene Muttersprache in kleinen Gruppen von 4 - 8 Schülern.

Mortimer English Club Kostenlose Probestunde und Infos:
www.mortimer-english.de

Mortimer-English Club Hattingen • Inh. Silke Koch • silke-koch@web.de
Rathausplatz 22 • 45525 Hattingen • Tel.: 02324-54470



Lassen Sie Ihr Kind die Welt erobern...

KIDS LOVE
...mit **Helen Doron English!**

Hier lernt ihr Kind von Anfang an altersgerecht, mit Spaß und Bewegung, in einer vertrauensvollen, inspirierenden Atmosphäre - **das ideale Geschenk!**

Jetzt im Dezember kostenlos testen!
bei Helen Doron English in Bochum am Nordring 74
☎ 54 14 555 bochum@helendoron.de www.helendoron.de

Helen Doron English



terschrieben werden muss und wie das Lernpersonal ausgebildet ist. Vor der Entscheidung über eine bestimmte Form der Nachhilfe ist der Kontakt zum Klassenlehrer bzw. den Fachlehrern ratsam. Lehrer können am besten beurteilen, ob es sich bei den Problemen Ihres Kindes um überschaubare Wissenslücken handelt oder ob Ihr Kind grundsätzlich überfordert ist und ein Schulwechsel oder eine Lerntherapie ins Auge gefasst werden sollte. In Zweifelsfällen kann ohne Scheu eine schulpsychologische Beratungsstelle aufgesucht werden.

Kostenübernahme für Nachhilfe möglich

Bei Eltern oder Kindern, die Anspruch auf Leistungen nach dem SGB II (insbesondere Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe nach dem SGB XII, Wohngeld oder Kinderzuschlag haben, können durch das Bildungs- und Teilhabepaket der Bundesregierung die Kosten für die Lernförderung übernommen werden. Weitere Informationen über die einzelnen Leistungen gibt es unter www.bildungspaket.bmas.de oder beim Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, Mo.–Do. von 8.00–20.00 Uhr unter 01805 / 67 67 21 (0,14 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz).

Angelika Lonnemann (Konzentration) und Tanja Lenz-Urbach



Kurstipp zum Thema:

Am 06. Februar 2014 beginnt ein neuer Kurs von Denkabenteuer® „Lerngeheimnisse“ in Witten. Konzentrieren und merken sind dabei die zwei Kernkompetenzen, die spielerisch in der Lernwerkstatt trainiert werden.

Weitere Infos zu diesem Angebot:

Telefon: 0231 487927,
www.denkabenteuer.de

CD Tipp

„Alles iSi – Dein erfolgreicher Übertritt“ Vol.1.

Entspannt, motiviert und organisiert lernen – Coaching und mentale Tiefenentspannung für Schüler der Jahrgangsstufen 3–6.

Mehr Freizeit nach der Schule – wer möchte das nicht? Insbesondere in der Übergangszeit zwischen Grundschule und weiterführender Schule darf eine solide Basis für das organisierte Lernen geschaffen werden. Dazu gehört sowohl ein strukturierter Tagesablauf als auch eine ansprechend gestaltete Lernumgebung, auch wenn Lernen nicht die ganze Zeit am



Schreibtisch stattfinden muss. Das ist die beste Voraussetzung, die bleibende Freizeit zu genießen und auch genügend Zeit für Freunde und Hobbys zu haben. Anja Keitel, Studienrätin und Lerncoach, bündelt ihre Erfahrungen aus vielen Jahren Schuldienst und Coaching und veröffentlicht mit dieser CD ihr erstes Hörbuch mit Übungen zum Lernen, die ganz leicht in den Alltag eingebaut werden können – ganz iSi.

Anja Keitel, abod, www.machs-leicht.de, ISBN: 978-3-95471-194-9

Buch Tipp


„Yoga für Kinder“

Kinder üben Yoga: Mit dem neuen Buch plus DVD „Yoga für Kinder“ von Thomas Bannenberg klappt das spielend. Auf einen durchorganisierten Alltag, Bewegungsmangel sowie die wachsende Reizüberflutung reagieren viele Kinder, indem sie




zappelig, unkonzentriert oder aggressiv werden. In diesem Ratgeber können Sie sich je nach Grundtyp Ihres Kindes beziehungsweise je nach der aktuellen Situation die passende Yoga-Übungsabfolge aussuchen. Auch wenn Sie selbst kein oder kaum Yoga können: Mit der beiliegenden DVD kann Ihr Kind (im Alter von 5–10 Jahren) spielerisch und mit viel Spaß Yoga lernen – so fördern Sie ganz nebenbei auch Ausgeglichenheit, Kreativität, Konzentration und Selbstbewusstsein.

Thomas Bannenberg, Yoga für Kinder, Gräfe und Unzer, ISBN 978-3-8338-2878-2





Private Ergänzungsschule

Nachhilfe
für alle Fächer

Herne - fon : 02323 387255 - studyarts.de

Glücklich mit guten Noten!

DAS LERNSTUDIO
Wattenscheid

„Endlich kommt mein Sohn wieder im Unterricht mit! Warum? Die individuelle Förderung im Lernstudio Wattenscheid hat ihm sehr gut geholfen. Seine Noten stimmen und auch zu Hause ist es jetzt viel entspannter!“

Für uns ist Ihr Kind das Wichtigste.

Förderung durch Bildungspaket möglich.

Das Lernstudio Wattenscheid
Voedestraße 27/29 44866 Bochum
www.lernstudio-wattenscheid.de
☎ 0 23 27 - 9 33 9 33

