



Konzentration von Kindern

Informationen & Ideen zur spielerischen Förderung

Häufig wird Eltern aus der Schule zurückgemeldet, dass ihr Kind unaufmerksam ist oder „Konzentrationsprobleme“ hat. Manchmal kommt dies für Eltern überraschend – manchmal beobachten sie zu Hause das Gleiche.

Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern steigt mit zunehmendem Alter. Die folgende Tabelle zeigt die durchschnittliche Zeitspanne, die sich ein Kind konzentriert mit einer Aufgabe befassen kann. Nach dieser Zeitspanne sollte eine Pause eingelegt oder zu einer anderen Aufgabe/Methode gewechselt werden, um dem Abfallen der Leistungsfähigkeit entgegen zu wirken.

Altersbereiche	Dauer der Konzentrationsspanne im Durchschnitt
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

Es gibt jedoch zahlreiche *Konzentrationsräuber*, die dafür sorgen, dass sich ein Kind nicht so gut konzentrieren kann:

- Schlafmangel
- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Fehlende Zuwendung
- Überforderung und Reizüberflutung
- Erhöhter Medienkonsum [*Richtwert: Pro Lebensjahr 1 Stunde Medienzeit in der Woche, siehe www.schau-hin.info*]



→ Bitte beachten Sie diese Konzentrationsräuber, wenn Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes stärken möchten.



Die kindliche Konzentrationsleistung ist also von vielen Faktoren abhängig und kann sich je nach Situation unterschiedlich darstellen. Daher gibt es nicht „das Rezept“ gegen Konzentrationsschwierigkeiten.

Generell können Sie Ihr Kind aber jederzeit unterstützen, indem Sie es Zuhause fast beiläufig und ohne großen Aufwand fördern und fordern. Eine gute Möglichkeit ist das gemeinsame Spielen in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck. Hierzu eignen sich sämtliche **Kinder- und Gesellschaftsspiele**, wie z.B. Memory, Mensch ärgere dich nicht, Reaktionsspiele (z.B. „Mäuse fangen“), Puzzles oder auch Sudoku und andere Rätsel.

Kleine Übungen zur Konzentrationsförderung können Sie auch gut in Alltagssituationen einbinden. Beim **Autofahren** können aus den Kennzeichen vorbeifahrender Autos witzige Sätze gebildet werden, beim gemeinsamen **Kochen** können Mengen genau abgewogen und Flüssigkeiten abgemessen werden. Beim gemeinsamen **Einkaufen** im Supermarkt können Sie Ihrem Kind einige Produkte von der Einkaufsliste nennen, die es sich merken und dann selbstständig finden soll.



→ Durch derartige Übungen werden neben der Konzentration auch weitere schulisch relevante Fertigkeiten, wie Merkfähigkeit oder Problemlösekompetenz, geschult.

In der Liste auf der Rückseite finden Sie weitere Spiele und Übungen zu verschiedenen Bereichen, mit denen Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes im Alltag fördern können. Nutzen Sie die Vorschläge gerne auch als Anregung, um sich gemeinsam mit Ihrem Kind weitere Spiele auszudenken. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt!



Sprache

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

Wörterkette: Ein zusammengesetztes Wort vorgeben (z.B. Blumentopf). Erster Spieler sucht ein neues zusammengesetztes Wort, das mit dem zweiten Wortteil beginnt (z.B. Topfpflanze). Nächster Spieler nennt ein neues Wort (z.B. Pflanzenschutz) usw.

Sätze weitersagen: Erster Spieler sagt einen Satz, z.B. *Im Zoo gibt es Elefanten.* → Zweiter setzt den Satz mit dem letzten Wort fort: *Elefanten leben in Afrika.* → Dritter/Erster sagt neuen Satz mit *Afrika* → usw.

Bewegung

Roboter-Spiel: Ein Kind wird als Roboter gesteuert, der sich nur nach knappen Anweisungen bewegen darf, z.B. 2 Schritte vor, 1 zur Seite. Die Anweisungen werden mit Roboter-Stimme erteilt. So wird der Roboter durch den Raum zu einem Gegenstand „gesteuert“, den er mit den Händen aufnehmen soll. Er darf nur das tun, wozu er angeleitet wird.

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

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



→ **Alle Sportarten** fördern übrigens Fitness und Konzentration, z.B. Judo, Taekwondo, Fußball, Federball, Fahrradfahren, Ballett, Yoga, Boxen und viele andere!

Gedächtnis

Ich packe meinen Koffer und nehme mit... Der erste Mitspieler nennt einen Gegenstand, der in einen Koffer soll. Jeder nächste Mitspieler nennt alle vorher genannten und ergänzt einen neuen Gegenstand, so dass der Koffer immer voller wird.

Welcher Gegenstand fehlt? Auf einem Tisch werden ca. 10 Gegenstände ausgebreitet. 1 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.



Hören

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

Finde die Fehler in der Geschichte: Lesen Sie einen Text vor und bauen dabei bewusst Fehler ein (z.B. „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.



→ **Das Erlernen eines Musikinstruments** fördert übrigens auch die Konzentrationsfähigkeit!

Sehen

Fehlersuche: Zwei Bilder werden vorgelegt – ein Original und eine „Fälschung“, die kleine Fehler enthält. Das Kind soll nun eine vorgegebene Anzahl von Fehlern finden.

Ich sehe was, was du nicht siehst: Jeder Spieler 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 Mitspieler raten nun, welcher Gegenstand gemeint ist. Durch gezielte Fragen den Gegenstand eingrenzen! (z.B. Ist es groß oder klein?)

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.



→ **Viele Rätsel** finden Sie übrigens auch in Kinder-Zeitschriften, in Tageszeitungen oder im Internet (u.a. Labyrinth-Rätsel oder Bilder zur Fehlersuche)!

Tasten & Fühlen

Rückenmalen: Zahlen, Buchstaben oder Gegenstände werden mit dem Finger auf den Rücken des Mitspielers „gemalt“. Dieser muss das „Gemalte“ erraten.

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

Streichholzturm: Eine festgelegte Anzahl von Streichhölzern wird von den Mitspielern nacheinander auf einen Flaschenhals gelegt. Damit soll ein möglichst hoher Turm entstehen, ohne dass dieser einstürzt.