



Konzentration

Ideenkiste für Eltern

Konzentration meint, sich über einen längeren Zeitraum auf eine begrenzte Aufgabe oder einen Gegenstand fokussieren zu können. Dabei ist es wichtig, dass Ablenkungsreize ausgeblendet werden können.

Arbeitsplatz

- Ruhiger Arbeitsplatz
- Genügend Licht (Lichtquelle gegenüber der Schreibhand)
- Ordnung auf dem Pult
- Keine Störung durch Geschwister, Fernseher, Radio



Beim Arbeiten

- Kurze Phasen, dazwischen Pausen einlegen
- Arbeitsphasen zeitlich begrenzen (z.B. mit Sanduhr, Eieruhr)
- Bewegungspausen für zwischendurch (sich schütteln, sich abklopfen, ums Haus rennen, Springseilen, etc.)
- Durchlüften, Fenster öffnen
- Das Kind loben, wenn es sich während der abgemachten Zeit gut konzentrieren kann
- Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und genügend Bewegung

Spielideen

- Mandala malen
- Klammerkette: jeder erhält 10 Büroklammern, wer schafft es mit verschlossenen Augen als erster alle Büroklammern ineinander zu stecken?
- Ich packe in meinen Koffer...
- Das Fenster öffnen und sich auf die Geräusche achten, was kann das Kind alles hören?
- Kinderyoga, Entspannungsreise
- Trampolin springen und im Rhythmus zählen, rechnen, ein Vers aufsagen
- Jonglieren
- Buchstaben finden: in einem Zeitungsartikel beispielsweise alle «n» anstreichen
- Memory spielen
- Roboter sein: Der Erwachsene schliesst die Augen und das Kind lenkt den Roboter nur mit Worten durch den Raum zu einem Ziel
- Wortketten bilden: Schneckenhaus – Haustür – Türschloss – Schlossgespenst usw.