

Als Eltern können Sie sich dieses Wissen folgender Weise zu Nutze machen:

- Fragen sie Ihr Kind, was es selbst meint, was es davon hat, wenn es nun diese Aufgaben erledigt
- Versuchen Sie ihr Kind für die Aufgabe zu begeistern: Warum ist es sinnvoll, sich z.B. mit der Rechenaufgabe zu beschäftigen? Was hat es heute, oder morgen praktischer Weise davon, wenn es dieses Wissen erlangt?
- Loben Sie ihr Kind, wenn es sich mit den Hausaufgaben beschäftigt hat
- Sie können auch Belohnungen in Aussicht stellen (z.B. nach den Hausaufgaben zusammen etwas zu spielen)
- Zu guter Letzt kann auch daran erinnert werden, dass die Aufgaben zu erledigen sind, auch wenn es gerade keinen Spaß macht. Lassen sie sich nicht auf ewige Diskussionen ein

4. TAMAA wie Aufgabenverständnis:

Idealerweise ist Ihr Kind mit den Aufgaben weder unter- noch überfordert, sondern wird etwas herausgefordert. Seien Sie aufmerksam und fragen sie nach: **Was** genau sollst du tun? **Wie** genau willst du vorgehen? Guck es dir ggf. noch einmal genau an! Dabei gilt: Alles, was selbstständig gelöst wurde, steigert für die Zukunft umso mehr die Zuversicht Ihres Kindes.

5. TAMAZ wie Zuversicht:

Kleine Sätze wie „Du schaffst das!“, oder „Klar kannst du das lernen!“ können eine enorme Wirkung haben. Für den Lernerfolg und für die gesamte psychische Gesundheit ist die innere Überzeugung wichtig, grundsätzlich zunächst im Besitz der jeweils benötigten Fähigkeiten zu sein.

6. TAMAZU wie Unterbrechungen:

Im Gegensatz zum Spielen (wo Kinder ganz selbständig und teilweise in das Spiel integriert Phasen von Erholung einbauen) erfordert eine fokussierte Aufmerksamkeit, wie bei dem Erledigen von Hausaufgaben, eine höhere Achtsamkeit, was das Einhalten von Pausen betrifft. Hier können Sie als Eltern gut unterstützen, indem Sie die „Lerneinheiten“ im Blick behalten. Folgt man Untersuchungen, so variieren die Zeitspannen, in denen sich Kinder an einem Stück konzentrieren können mit dem Alter. Folgende Tabelle soll eine Orientierung geben, ab wann Pausen (z.B. 5 - 10 Minuten) eingelegt werden sollten, in denen sich kurz bewegt, oder entspannt werden kann:

Altersspanne	Konzentrationsdauer im Durchschnitt
5 bis 7 Jahre	bis 15 Minuten
7 bis 10 Jahre	bis 20 Minuten
10 bis 12 Jahre	Bis 25 Minuten
12 bis 16 Jahre	Etwa 30 Minuten

s. Sommer-Stumpfenhorst, N.: „Sich konzentrieren können“, RSB Warendorf

Zusammenfassend als kleine Gedankenstütze:

Treibstoff
Ablenkung
Motivation
Aufgabenverständnis
Zuversicht
Unterbrechungen

Trotz allem will es nicht klappen?

Sollte Ihr Kind nicht in der Lage sein, sich auch in angenehmen Situationen über wenige Minuten zu konzentrieren, lassen Sie sich von entsprechenden Fachleuten beraten.

SIBUZ
Marzahn-Hellersdorf

KONZENTRIER DICH MAL!

Eine Handreichung für Eltern

© Raum, O.; Schroeder, Dr. M. (Berlin, 2019)



- Was ist Konzentration?
- Wie Sie Ihr Kind beim Erledigen der Hausaufgaben unterstützen können

Aus der Reihe:

HANDREICHUNGEN SCHULPSYCHOLOGIE



SIBUZ Marzahn - Hellersdorf
 Fachbereich Schulpsychologie
 Eisenacher Str. 121
 12685 Berlin
 Telefon: 030 22501 3210
 Email: 10sibuz@senbjf.berlin.de

Konzentrieren bedeutet ...

die gesamte Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe zu lenken.

Als Elternteil können sie dies z.B. besonders gut beobachten, wenn Ihr Kind spielt (z.B. Lego, oder mit dem Smartphone) und kaum ansprechbar ist, weil es so vertieft ist. Es gibt nur sehr wenige Kinder, die Probleme haben, über einen längeren Zeitraum fokussiert zu spielen. Sollten Sie sich beispielsweise Fragen,

ob die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes eingeschränkt ist, ...

... und Sie haben bereits beobachtet, dass es in der Lage ist z.B. 15 Minuten am Stück gedankenversunken zu spielen, dann können Sie diese Frage für sich vermutlich verneinen. Grundsätzlich besitzt Ihr Kind dann nämlich diese Fähigkeit.

Vielleicht haben Sie jedoch andererseits beobachtet, dass Ihr Kind sich in manchen Situationen mit der Konzentration schwer tut. Zum Beispiel lässt es sich während den Hausaufgaben immer wieder von anderen Dingen ablenken und es geht einfach nicht voran. Diese Probleme haben vielleicht andere Hintergründe, und Ihnen stehen ggf. einige Möglichkeiten zur Verfügung, um hierauf positiven Einfluss zu nehmen.

Wir bleiben beim dem Beispiel Hausaufgaben und erläutern, an welchen Punkten Sie konkret ansetzen können, um hilfreich zu unterstützen.

Wichtige Aspekte, damit das Konzentrieren besser gelingt:

1. T wie Treibstoff:

Konzentrieren bedeutet Energie aufzuwenden. Unser Gehirn und unser Körper brauchen hierfür einen vollen Tank (wie ein Auto auch): vor allem werden **Sauerstoff**, **Glucose** und ausreichend **Flüssigkeit benötigt**. Daher können Sie:

- vor Beginn der Hausaufgaben ausreichend das Zimmer lüften
- eine Flasche Mineralwasser (keinen Saft, oder Limonade) auf den Schreibtisch stellen
- etwas Obst (keine Süßigkeiten), oder auch Gemüse auf den Schreibtisch stellen (Welches Obst isst Ihr Kind gern?)

2. T A wie Ablenkung:

Sich auf etwas zu fokussieren, geht unmittelbar damit einher, Irrelevantes, Störendes und alles was ablenkt, auszublenden.

Sie können unterstützen, indem Sie für wenige Möglichkeiten der Ablenkung sorgen. Zum Beispiel:

- **Visuell:**
Der Fernseher bleibt aus. Es steht kein Spielzeug auf dem Tisch. Es arbeitet keine weitere Person in dem Zimmer. Der Schreibtisch steht nicht vor dem Fenster mit Ausblick auf spielende Nachbarskinder...
- **Akustisch:**
In dem Zimmer spielen keine Geschwister. Das Radio (Musik aus dem Smartphone etc.) bleibt aus. Lärm von der Straße oder dem Spielplatz wird vorgebeugt (z.B. Fenster zu). Das Klingeln der Telefone der Familienmitglieder bleibt für das Kind ungehört (Lautlosfunktion, Tür zu)

• Emotional:

Ist Ihr Kind vor den Hausaufgaben emotional „verwickelt“, bzw. gibt es Gedanken, die es gerade sehr stark vereinnahmen? Diese können sowohl negativ (z.B. Ängste, Streit und Sorgen, Misserfolge), als auch positiv (z.B. Verliebtheit, starke Vorfreude auf etwas) sein. Wägen Sie ab, ob es möglich ist, dass Ihr Kind jetzt konzentriert arbeiten kann, oder ob das Lernen besser zu einer späteren Zeit stattfinden sollte:

- Versuchen Sie mit Ihrem Kind vor Beginn der Hausaufgaben über das, was es beschäftigt, zu sprechen. Haben Sie ein Ohr, trösten Sie, sprechen Sie Mut zu, freuen Sie sich mit Ihrem Kind
- Falls sich die Thematik nicht „auflösen“ lässt, setzen sie ggf. einen Cut: „OK, dann mach jetzt erstmal deine Hausaufgaben, die Ablenkung tut vielleicht auch etwas gut und danach reden wir weiter!“

3. T A M wie Motivation:

Es gibt Herausforderungen im Leben, mit denen beschäftigen wir uns gerne und die Beschäftigung selbst macht vielleicht sogar richtig viel Freude. Zugegebener Weise trifft das für die Hausaufgaben nicht immer zu. Aus verschiedenen Theorien lässt sich ableiten, dass wir vornehmlich aus zwei Gründen lernen:

1. Der Lerngegenstand selbst ist der Grund (Ich möchte es verstehen; Mich begeistert das spannende Thema...)
2. Die erwarteten Konsequenzen, die aufgrund des Lernens folgen, sind in irgendeiner Form positiv, bzw. nicht negativ (Ich schreibe eine gute Note; Ich werde gelobt; Ich werde klüger; ich bekomme eine Belohnung...)