

Konzentration

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten - abhängig von der Situation, der Stimmung, den Fähigkeiten des Kindes und der Umgebung.

Die Konzentrationsfähigkeit ist grundsätzlich vom Alter abhängig. So kann sich ein Kind zwischen fünf und sieben Jahren bis zu 15 Minuten konzentrieren.

Oft wirken sich unerkannte generelle Lernschwierigkeiten, sprachliche oder motorische Probleme auf die Konzentrationsfähigkeit aus.

Deshalb ist eine genaue Abklärung der Ursache notwendig.

Für Tätigkeiten, bei denen Konzentration gefordert ist (z.B.

Hausaufgabe), ist es grundsätzlich wichtig, mögliche Quellen der Ablenkung von vorne herein zu vermeiden: Fernseher, Radio, Geschwister, die im gleichen Zimmer spielen, Spielzeug auf dem Schreibtisch, aber auch gedankliche Belastungen und Sorgen.

Entspannungstechniken und Atemübungen können zusätzlich helfen.

Werden Konzentrationsschwierigkeiten über den schulischen Bereich hinaus in vielen Situationen und häufig beobachtet, ist eine ausführliche Diagnostik und Beratung sinnvoll.