



Regeln zur Konzentrationsförderung im Alltag

1. Nicht mehrere Tätigkeiten gleichzeitig tun (z.B. lesen und fernsehen, Hausaufgabenmachen und Cassettehören)
2. Motorische Unruhe verhindern (z.B. zappelnde Hände durch sachliches, beruhigendes Festhalten der Hände - kein unfreundliches Zurechtweisen)
3. Strukturierter Tagesablauf (ein geregelter Tagesablauf und feste Lebensgewohnheiten geben inneren Halt; dazu gehört auch häusliche Mithilfe: einkaufen gehen, Abfalleimer leeren, Küchen- oder Aufräumarbeiten)
4. Kein Fernsehen unmittelbar vor dem Zubettgehen!
5. Auf dem Arbeitsplatz / Tisch / Spieltisch dürfen nur Dinge liegen, die für die momentane Tätigkeit gebraucht werden.
6. Störungsfreier Arbeitsplatz für Hausaufgaben (keine Störung durch Klingel, Telefon, Spielzeug, Blick durchs Fenster, Lärm)
7. Ohne Merkzettel einkaufen schicken, immer mehr Dinge behalten lassen (zurückschicken, falls das Kind etwas Falsches bringt)
8. Kind darf im Bett das Licht noch eine $\frac{1}{2}$ Stunde länger als üblich anlassen, wenn es Lust zum Lesen hat (Lesen fördert die Konzentration) - keine aufregenden Bücher!
9. Schulung des Willens (Konzentration ist Sache der Selbstbeherrschung): Eltern müssen konsequent auf Beendigung der begonnenen Aufgabe bestehen (z.B. Hausaufgabe nicht in 2 Abschnitten mit plötzlicher, längerer Pause dazwischen, Zeichnung zu Ende malen,...). Kindern auch Grenzen setzen! Verzicht auflegen, mit Begründung!
10. Eltern müssen ein „konzentriertes Modell“ für das Kind sein (ruhig sitzen, nicht ablenken, sich ausschließlich mit einer Sache beschäftigen; sonst kann auch kein konzentriertes Verhalten vom Kind gefordert werden)
11. Bei Ermüdung und Abgespanntheit Pause einlegen und in frischer Luft entspannen!
12. Für ausreichend Schlaf sorgen!
13. Pflege des Spiels: es erzieht zum Verweilen, genauem Hinsehen, zum Nachdenken, zum Zuendespielen (vor allem auch Konzentrationsspiele)
14. Berücksichtigung ausreichender körperlicher Bewegung (tätige Erholung und aktive Freizeit)
15. Erlernen eines Musikinstrumentes: unerbittliches „Bei-der-Sache-sein“
16. Zuhören fördern: vorlesen, auch geeignete Cassetten etc.
17. Zeigen, dass man sich über die Leistung des Kindes freut, Mut machen! Gelegentlich auch eine Belohnung!

Probieren Sie es doch einmal aus!



Immer locker bleiben!