

### «Hilfe, mein Kind kann sich nicht konzentrieren!»

Viele Eltern machen sich Sorgen, wenn sie merken, dass sich ihr Kind ständig ablenken lässt und es die Aufmerksamkeit kaum über längere Zeit halten kann. «Mein Kind weicht



mir aus und lässt sich kaum bändigen, wenn es einen Moment innehalten oder zuhören soll! Die Hausaufgaben dauern oft sehr lange, denn ständig lenkt irgendetwas ab. Und geht es nicht zügig vorwärts, reagiert mein Kind ungeduldig!» Solche Situationen lassen die Stimmung zuhause in den Keller absinken und irgendwann kommen die Eltern zum Schluss: mein Kind kann sich einfach nicht konzentrieren!

Wir alle wissen, wie wichtig diese Fähigkeit für die Schule und im späteren Berufsleben ist. Die Aufmerksamkeit auf einen «Lerngegenstand» auszurichten, gilt heute gemäss Hirnforschung als Grundvoraussetzung für das bewusste, kognitive Lernen. Aber was braucht es eigentlich, damit ich mich beim Lernen gut konzentrieren kann? Ein angenehmer Arbeitsplatz ist meistens dienlich. Wobei sich dieser zeitweise aufs Bett oder auf den Boden verlagern kann. Dagegen ist nichts einzuwenden, sofern sich das Kind dort wohlfühlt und die Aufgaben sorgfältig und ungestört erledigen kann. Musik kann bei Routineaufgaben leise im Hintergrund spielen. Ansonsten fordert Musikhören zuviel Aufmerksamkeit ein, was den beabsichtigten Speichervorgang des Lernstoffs stört. Bei zappeligen Kindern lohnt es sich, gezielte Bewegungsabläufe einzubauen. Zum Beispiel können die vier Rechenarten im Zimmer auf die vier Ecken verteilt werden. Das Kind schreitet die vier Ecken ab und spricht laut vor sich hin, welche Begriffe zum Beispiel zum Malrechnen gehören und was es dabei zu beachten gibt (Regeln, Unter-

schiede, Stolpersteine etc.). Rhythmische Bewegungen helfen vielen Kindern und übrigens auch Erwachsenen, sich beim aktiven Lernen besser konzentrieren zu können und störende äussere Sinneswahrnehmungen auszuschalten. Zudem wird durch die spielerische Komponente das Lustzentrum im Gehirn angeregt und die Motivation steigt, was sich wiederum positiv auf die Ausdauer auswirkt. Natürlich können wir nicht aus allem ein Spiel machen, doch mit kleinen Raffinessen werden wir dem scheinbar uninteressanten Lernstoff plötzlich neugieriger begegnen. Frust und Ärger lassen sich zudem vermeiden, wenn Eltern darauf achten, dass sie ihren Nachwuchs nicht über- oder unterfordern. Wer völlig übermüdet, hungrig oder von Sorgen geplagt ist, kann sich kaum lange konzentrieren.

Auch wenn die Aufgaben zu schwer sind oder die Grundlagen noch nicht sitzen, wird die Lernmotivation rapide abnehmen und manchmal sogar zur Blockade führen. Ein idealer Nährboden für jegliche Ablenkungsmanöver! Hier sind kleine verdaubare Lernhäppchen eine gute Strategie, den Lernprozess wieder in Gang zu bringen und konzentriert an der Arbeit zu bleiben. Was hilft Ihnen, bei der Sache zu bleiben? Können Sie die Aufmerksamkeit lange halten, oder ist Ihnen diese Fähigkeit in unserer schnelllebigen Zeit bereits etwas abhandengekommen? Memoryspiele oder «Ich sehe was du nicht siehst» und «Ich packe in meinen Rucksack» bieten sich an, um gemeinsam zu üben. Wir müssen mehrere Details im Gedächtnis behalten, Vergleiche erstellen und gleichzeitig Regeln einhalten, was uns nur mit anhaltender Konzentration gut gelingt.

*Die Lerntherapeutin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihre Gedanken zum Thema Lernen, Schule und Zusammenleben, oder beantwortet Ihre eingereichten Fragen: [info@lerntherapie-eglisau.ch](mailto:info@lerntherapie-eglisau.ch)*

