

# Wenn Konzentration schwierig ist...

## Auch zuhause kann man Konzentration fördern

### 1. Tipps für den Alltag

- **Struktur im Tagesablauf**  
Im Laufe des Tages braucht ein Kind neben aktiven Phasen auch Ruhepausen zur Entspannung (Musik hören, Lesen, Malen)  
Ebenso wichtig sind Zeiten, in denen es sich – möglichst an der frischen Luft – austoben kann.
- **Reizüberflutung vermeiden**  
Eine ruhige Umgebung ohne Hintergrundgeräusche (Radio/Fernseher) und ein ordentlicher Arbeitsplatz ohne Ablenkung sind wichtig für das Kind.
- **Geregelter Tagesablauf**  
Durch Rituale und Wiederholungen erfahren Kinder mit Konzentrations-schwierigkeiten Sicherheit: Ausreichend Zeit für Morgentoilette und Frühstück, festgelegte Spiel- und Lernzeiten, nicht zu viele verplante Nachmittage, gemeinsame Familienmahlzeit(en) und Bettgeh-Rituale.
- **Genügend Schlaf**  
Grundschulkindern brauchen durchschnittlich zehn Stunden Schlaf.

### 2. Spiele und andere Beschäftigungen

- **Bauen:**  
Dabei ist nicht entscheidend, ob mit vorgegebenen Materialien wie z.B. Lego oder beliebigen Dingen wie Decken oder Kissen gebaut wird.
- **Bastelarbeiten**
- **Aufgaben im Haushalt oder handwerkliche Arbeiten**
- **Malen und Ausmalen:**
  - Mandalas, Malen nach Zahlen,...
- **Gesellschaftsspiele:**  
Mau-Mau, Memory, Mühle oder Dame, ...
- **Strategiespiele:**  
Kniffel, Stadt-Land-Fluss,...

### Wichtig:

- Die Spiele und Tätigkeiten dürfen nicht zu lange dauern (ca. 20 Minuten).
- Die Aufgabe sollte zu Ende gebracht werden (auch, wenn das einmal Anstrengung kostet).
- Die Beschäftigung sollte in ruhiger Atmosphäre stattfinden.

### **3. Wenn es trotzdem nicht besser wird.....**

kann es sein, dass Ihr Kind aufgrund einer Teilleistungsstörung Schwierigkeiten mit der Konzentration hat.

In diesem Fall ist Ihr Ansprechpartner der Klassenleiter. Ein Test durch den Beratungslehrer kann dann eine gründliche Diagnose erbringen, die Voraussetzung für eine wirksame Therapie ist.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und schöne gemeinsame Erlebnisse!