

## Konzentration fördern – 17 Tipps

Konzentration fördern ist nichts womit man mal eben beginnen kann. Oft wird erwartet, dass sich Kinder viel länger konzentrieren sollen, als sie es überhaupt können. So kann sich ein sechsjähriges Kind circa 15 Minuten konzentrieren. Mehr schafft das Kind rein organisch einfach noch nicht.

### Lernen will gelernt sein

Gerade Schulanfänger können sich noch nicht lange auf ein bestimmtes Thema konzentrieren. Auch das Lernen von mehreren Fakten klappt noch nicht so gut, wie bei älteren Kindern.

Wer gut lernen will, braucht auch ein gutes Gedächtnis und natürlich eine gute Art und Weise, Wissen vermittelt zu bekommen. Natürlich ist es am besten, wenn das Wissen dauerhaft im Hirn abgespeichert ist.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema: Kinder lernen Lernen

### Gedächtnis entwickeln: Schlaf ist entscheidend!

Genug Schlaf ist entscheidend über ein gutes Gedächtnis. Warum? Das Gedächtnis entwickelt sich sprichwörtlich im Schlaf. Eine Studie belegt, dass das Gehirn von Kindern im Schlaf noch viel effektiver, als das Gehirn eines Erwachsenen arbeitet und Gelerntes verarbeitet. Im Schlaf wird erlerntes sozusagen gefestigt.

Mehr zum Thema: Baby schläft nicht – Schlafstörungen bei Kindern

### Wie viel Schlaf ist für Grundschüler ratsam?

- Je nach Alter und Bedarf des Kindes sollten zwischen 9 und 12 Stunden pro Nacht erreicht werden.
- Auch Mittagsschlaf ist in jungen Jahren, auch wenn er vielleicht ein wenig antiquiert ist und bei Kindern eher auf Ablehnung stößt, durchaus noch förderlich.
- Regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten sind ebenfalls sehr förderlich für Kinder und beugt eventuellen Schlafstörungen vor.

Mehr zum Thema: Monster unterm Bett – Schlafstörungen bei Kindern

### Konzentration fördern: zu wenig Schlaf schadet!



Wenn Grundschul Kinder zu wenig oder zu unregelmäßigen Schlaf bekommen, können Sie in der Schule sehr hibbelig und unkonzentriert sein. Das Fazit ist also, nur mit geregelten Schlafzeiten und genügend Schlaf, kann die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Natürlich spielen hier noch viele andere Faktoren kleine und größere Rollen, jedoch ist für eine Konzentrationsförderung auch das Schlafverhalten von entscheidender Bedeutung.

Mehr zum Thema: Konzentration fördern mit Bachblüten?

### **Konzentration fördern: unterzuckert lernt sich's schwer!**

Ob Frühstück nun die wichtigste Mahlzeit des Tages ist oder nicht, darüber ist man sich mittlerweile nicht mehr so einig. Doch Studien hin, Studien her – Fakt ist, dass ein Kind gerade zum Lernen und konzentrieren einiges an Energie braucht. Geht ein Kind also ohne Frühstück zur Schule, ist es unterzuckert und demnach auch unkonzentriert.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema: Beim Essen spricht man nicht?!

### **Konzentration fördern: Pausen und Methodenwechsel**

Alle 10 bis 15 Minuten muss bei Kindern theoretisch eine Pause oder ein Methodenwechsel her. Auch für das häusliche Üben ist es von absoluter Wichtigkeit, dass es Pausen gibt.

Manchmal meint man es vielleicht gut und versucht eine Stunde lang durchzupauken und merkt aber, dass das Kind das gar nicht schafft. Eine Pause oder ein Methodenwechsel sind hier das Mittel der Wahl.

### **Konzentrationsdauer bei Kindern**

Diese Werte sind durchschnittliche Werte und sagen aus, wie lang sich ein Kind in welchem Alter ungefähr konzentrieren können sollte. Hier ist mit konzentrieren gemeint, wie lange es ein Kind schafft seine Aufmerksamkeit vollkommen auf eine Sache auszurichten.

**Alter des Kindes**                      **Konzentrationsdauer circa**

<b>6 bis 7 Jahre</b>	10 – 15 Minuten
<b>7 bis 10 Jahre</b>	15 – 20 Minuten
<b>10 bis 12 Jahre</b>	20 – 25 Minuten
<b>12 bis 16 Jahre</b>	25 – 35 Minuten

Hier erfahren Sie mehr zum Thema: Konzentration spielerisch fördern

## **Lernen heißt wiederholen**

Wenn man die Konzentration fördern möchte, muss man sich natürlich auch darüber im Klaren sein, was das Ziel ist.

Durch Konzentration kann ein Kind Dinge lernen und behalten. Doch was einmal gelernt ist, ist noch nicht langfristig gespeichert und vielleicht morgen schon vergessen. Ständiges Wiederholen ist wichtig, um Gelerntes wirklich abzuspeichern.

Auch zuhause kann dieser Wiederholungsprozess durch Nachfragen gut unterstützt werden. Wichtig ist hier gerade für Eltern, einen guten Mittelweg zu finden. Die Fragen sollten nicht oberlehrerhaft, sondern eher mit wirklichem Interesse gestellt werden.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema: Motivation zum Lernen

## **Konzentration fördern mit Zucker!?**

Nein ! Hier kommt es häufig zu einem Trugschluss. Das Gehirn braucht zum Arbeiten tatsächlich Zucker, jedoch kann es hierfür nur den sogenannten Einfachzucker (Glukose) verwerten. Der Zucker aus Süßigkeiten ist dagegen für den Konzentrationsaufbau nicht geeignet.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema: So putzen Sie Babys Zähne richtig!

## Konzentration fördern: So unterstützen Eltern ihr Kind

1. Fragen Sie Ihr Kind mit Interesse, was zuletzt im Unterricht behandelt wurde.
2. Langfristiges Erinnern durch gezieltes Fragen fördern.
3. Akzeptieren Sie das Lerntempo Ihres Kindes!
4. Vermeiden Sie Zwang und Druck!
5. Konzentration fördern durch regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten.
6. Nicht auf Zwang Dinge beibringen, die ein Kind noch gar nicht können muss.
7. Spaß und Freude sind entscheidend um Gedächtnis und Konzentration zu fördern!
8. „Muss“ und Zwang bewirken meist das Gegenteil!
9. Konzentriert sein braucht Sauerstoff – Regelmäßiges Lüften ist sehr wichtig!
10. Konzentriert sein braucht Wasser – Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend trinkt und vermeiden Sie dabei unbedingt zu zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Säfte.
11. Süßigkeiten sind nicht geeignet um die Konzentration zu fördern.
12. Bewegungen und kleine unruhige Phasen gehören zur Konzentration. Kein Mensch will die ganze Zeit still sitzen.  
*Mehr dazu erfahren Sie im E-Book „Bewegungsspiele im Kindergarten“ exklusiv für Erzieher, Lehrer und Interessierte Eltern*
13. Vermeiden Sie Ablenkungen, um Konzentration noch besser zu fördern.
14. Ein Kind braucht Ruhe um sich wirklich gut konzentrieren zu können.
15. Desto früher Kinder lernen, sich mit nur einer Sache zu beschäftigen, umso besser ist es für die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit.
16. Auch Bewegung und Entspannung sind wichtig um Konzentration zu fördern.
17. Bei Bedarf sollten Sie sich von einem Fachmann beraten lassen.