

„Konzentration und Aufmerksamkeit im Grundschulalter – Wie können Eltern unterstützen?“

Gute Stimmung ist Voraussetzung für eigenverantwortliches Lernen – Eltern begleiten und fördern Konzentration und Aufmerksamkeit

„Jetzt Konzentrier dich mal!“ – Die Frage nach der Bedeutung dieser häufig verwendeten Aufforderung stand im Mittelpunkt eines Informations- und Austauschforums zum Thema „Konzentration und Aufmerksamkeit im Grundschulalter – Wie können Eltern unterstützen?“. Mehr als 100 Eltern und Interessierte folgten der Einladung der Kreisschulpflegschaft Gütersloh e.V. ins Kreishaus. Monika Rammert und Sonja Kotten, Schulpsychologinnen der Bildungs- und Schulberatung des Kreises Gütersloh und Veronika Koch, Leiterin der Beratungsstelle, informierten darüber, wie Eltern im Rahmen der häuslichen Lernsituation ihre Kinder fördern können und beantworteten zahlreiche Fragen. Die abschließende Diskussionsrunde verdeutlicht die Wichtigkeit der Thematik. Eltern wünschen sich Informationen und weitere Angebote im Kreis Gütersloh.

Was verstehen wir unter Konzentration?

Konzentration ist keine Eigenschaft, sondern abhängig von inneren und äußeren Faktoren, wie z.B. Alter und Entwicklung des Kindes, häusliche und schulische Rahmenbedingungen sowie Art und Inhalt der Aufgaben.

Konzentration heißt, die gesamte Aufmerksamkeit über einen bestimmten Zeitraum auf eine bestimmte Sache zu lenken und muss ebenso erlernt werden wie das Lesen, Schreiben und Rechnen.

Das geben Kinder an, wenn sie zum Thema Konzentration gefragt werden

Was soll ein Kind eigentlich tun, wenn es sich besser konzentrieren soll? Danach befragt sagen einige: leise sein, besser nachdenken, gut zuhören, nicht reden. Viele jedoch wissen es im Grunde nicht.

Was für Erwachsene gut zu beantworten ist, müssen Kinder erst lernen.

Was können Eltern tun?

Das Kind gut beobachten und Situationen konkret benennen und dabei auf „tu dies nicht-Botschaften“ verzichten, lautet ein Tipp. Des Weiteren wäre es gut, wenn Erziehungsberechtigte kreativ werden, einfach mal etwas ausprobieren und sich von eingefahrenen und erfolglosen Mustern verabschieden.

Wichtige Leitgedanken dabei sind, auf Lerninhalte angemessen zu reagieren und Aufgabentypen zu unterscheiden sowie zur Interessiertheit und Bereitschaft zu motivieren, sowie den Nutzen zu erklären. Sind die Aufgaben zu schwer zu bearbeiten und das Niveau zu hoch, können Eltern Hilfe anbieten und klären, ob das Kind überfordert ist. Sind die häuslichen Lernbedingungen gut, kann erfolgreich motiviert werden.

Wie lange kann sich ein Grundschulkind konzentrieren?

Während Erwachsene sich nur 90 Minuten auf eine Sache konzentrieren können, sind Grundschul Kinder nur 20 Minuten in der Lage sich mit einer Sache zu beschäftigen.

Im ersten und zweiten Schuljahr sollten Kinder sich nicht länger als eine halbe Stunde mit den Hausaufgaben beschäftigen. In der dritten und vierten Klassen dürfen Schüler maximal 1- bis höchstens 2 Stunden Hausaufgaben verrichten.

Gute Rahmenbedingungen zu Hause schaffen

Eltern können für gute Rahmenbedingungen und für einen gelingenden Wechsel von Aufmerksamkeit und Entspannung sorgen. Es ist wichtig, das kindliche Gehirn auch zur Ruhe kommen zu lassen und den leeren Tank wieder aufzufüllen. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichendes Trinken ist sehr wichtig! Das Gehirn benötigt aber auch Sauerstoff! Schon kleine Bewegungsübungen durch das Heben der Arme verbessern die Atmung und erhöhen die Sauerstoffzufuhr. Durch Stoßlüften und das weite Öffnen der Fenster für eine kurze Zeit wird verbrauchte Luft durch Frischluft ausgetauscht.

Die Schlüsselfrage für Hausaufgaben

Da gerade bei den Hausaufgaben alles andere interessanter ist, lautet die Schlüsselfrage: Kann mein Kind seine Aufgaben selbstständig lösen und sein Lernverhalten steuern?

Sich Zeit nehmen für das Gespräch mit dem Kind

Kinder orientieren sich an Vorbildern. Eltern sollten sich Zeit für das Gespräch mit dem Kind nehmen, darauf achten, dass jeder Gesprächsteilnehmer ausreden darf und das Handy während der Kommunikation ausschalten.

Überangebote, Stresssituationen – so helfen sie ihrem Kind

Nicht selten sind Eltern gedanklich immer schon einen Schritt weiter und „ziehen“ ihre Kinder durch die Hausaufgaben. Ein solches „Überangebot“ führt häufig dazu, dass das Kind sich auf seine Eltern verlässt und selbstständiges Arbeiten nicht erforderlich ist. Gemäß dem Leitsatz „so viel wie nötig- so wenig wie möglich“ können Eltern ihr Hilfsangebot an die Fähigkeiten ihres Kindes anpassen und ihr Kind zu selbstständigem Lernen anleiten. Dabei sollte das Kind auch lernen, sich selbst zu beobachten. Schlüsselfragen, was kann das Kind schon und wo muss ich ansetzen? erleichtern die Beurteilung.

Den Zeitaufwand einschätzen

Das Kind sollte sich fragen, was es lernen muss und den Zeitaufwand einschätzen und dokumentieren. Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle und können ihr Kind dabei gut begleiten. Kinder können sich eine Eieruhr stellen, die ihnen hilft, die Zeit einkalkulieren zu lernen.

Prioritäten setzen

Das Kind sollte die Reihenfolge der Aufgaben festlegen und Prioritäten von schwer bis leicht, oder, je nach Vorliebe, von leicht bis schwer setzen. Dies stellt auch eine gute Übung für Klassenarbeiten dar, in denen Fähigkeiten, wie „leicht und schwer abzuwägen“ gefragt sind.

Nicht das Ergebnis zählt

Es kommt darauf an, wie das Kind gearbeitet und den Prozess bewältigt hat. Eine alleinige Beurteilung nach Ergebnissen ist für ein Kind mit Konzentrationsschwierigkeiten nicht der richtige Weg.

Hilfsangebote im Einsatz

Lernkarteien helfen, konkrete Aufgaben zu beurteilen. Eltern können gut gedanklichen Bezug zu Lerninhalten nehmen und ihr Kind zu den Themen spezifische Fragen stellen.

Sinnvoll ist es mehrere Kanäle zu nutzen. Im Vorbeigehen an Wänden oder Flächen können Lerninhalte auch in Form von Reimen oder Liedern präsentiert werden und sich so intensiver einprägen.

Eine Kontrolle des Lernfortschrittes verhindert Abschweifen und gibt Rückschlüsse auf erforderliche Hilfe.

Über eine Checkliste Aufgaben zu bearbeiten macht Spaß und motiviert zur Weiterarbeit.

Pausen und die eigenen Belastungsgrenzen

Kinder sollen zudem eigene Belastungsgrenzen erkennen und den Mehrgewinn einer Pause bei Überforderung erfahren. Lernerfolge selbst bewerten zu lernen und der Stolz auf eigene erbrachte Leistungen sollten im Vordergrund stehen.

Die besten Lernzeiten ermitteln

Eltern und Kinder können gemeinsam die besten Lernzeiten ermitteln, indem sie verschiedene Tageszeiten ausprobieren und gut reflektieren. Ebenso können Eltern bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes begleiten.

Gute Stimmung

Ein stressfreies und ruhiges Umfeld ist für das häusliche Lernen sehr wichtig. Unter Ärger, Streitigkeiten und Ungeduld ist es schwierig sich auf etwas zu konzentrieren. Negative Gefühle und Belastungen lenken von den Aufgaben ab.

Eine positive Grundeinstellung und gute Stimmung ist eine wesentliche Voraussetzung für das Lernen.

Probleme, die in der Schule entstanden sind

Konfliktsituationen, die in der Schule entstanden sind, sollten vertraulich mit dem Klassenlehrer besprochen werden. Oft entsteht zu Hause ein anderer Eindruck, als er in der Schule wahrgenommen wird. Kinder erleben Zuhause und Schule als zwei Lebenswelten, die sich überlappen. So sind Eltern und Lehrer Experten für das Kind, jeder aus seiner Perspektive und beide können voneinander lernen.

Abweichungen zur normalen Entwicklung

Neben der normalen Entwicklung gibt es Kinder, die lebhafter sind als andere. Das Verhalten aktiver, impulsiver Lerntypen belasten Familien oftmals enorm. Ein Kind mit einem vom Kinder- und Jugendpsychiater diagnostizierten Aufmerksamkeits Defizit Hyperaktivität Syndrom (ADHS) fällt durch deutlich schwächere Konzentrationsfähigkeit, körperlicher Unruhe, frühes Abbrechen und impulsives Verhalten auf.

Wie kann man zudem die Konzentration fördern?

Um die Konzentration zu fördern, können viele Gesellschaftsspiele oder regelgeleitete Spiele, in denen Kinder eine Strategie entwickeln, eingesetzt werden.

Auf den Punkt gebracht

Ein Kind muss das Lernen und vieles mehr lernen und dafür braucht es die Eltern.

Denn Konzentration und Aufmerksamkeit entwickeln sich.

Durch Hilfsangebote und Anleitungen kann das eigenverantwortliche Lernen gefördert werden.

Kritisch sein und sich als Vater und Mutter zu fragen, ob ich meinem Kind nicht zu viel abverlange und mein Kind für Leistungen gelobt habe, sind weitere zentrale Botschaften der Veranstaltung "Konzentration und Aufmerksamkeit im Grundschulalter- Wie können Eltern unterstützen".