

medienbegleiten  
Kathrin Habermann  
Ergotherapeutin | Autorin | Vortragende



# KONZENTRATIONS- CHECKLISTE

# VORBEREITUNG

<p>Nach der Schule und vor den Aufgaben: <b>30 Minuten Bewegung</b> - am Besten draußen!</p>	<p><b>5- 10 Minuten Durch- bzw. Querlüften:</b> erhöht sich der Kohlendioxidgehalt in der Luft kann dies zu einer rascheren Ermüdung führen.</p>	<p><b>TimeTimer oder Eieruhr einstellen</b> Formel für die max. Konzentrationsdauer ist Alter des Kindes x 2</p>
<p><b>Energie tanken</b> Wasser trinken und kleine Snacks (zB 1 Hand Nüsse. Wichtig keine Süßigkeiten - die vermindert die Konzentration</p>	<p><b>Haustiere</b> können die Konzentration fördern</p> <p><b>Geschwister</b> sollten den Raum wechseln</p>	<p><b>Aufwärmen</b> Finger strecken, rubbeln, ziehen   Schulter kreisen   Oberkörper drehen, um Verspannungen zu vermeiden</p>
<p><b>Schreibtisch aufräumen und Störfaktoren vermeiden</b> Es sollen nur die notwendigen Gegenstände am Tisch liegen.</p>	<p><b>Überblick verschaffen durch Aufgabenlisten</b> Kurze, machbare ToDo-Häppchen notieren, um große Aufgaben überschaubar zu machen.</p>	<p><b>Auditive Reize reduzieren</b> Radio, Fernseher, etc. abschalten, Fenster schließen. Smartphone in den Nebenraum legen</p>
<p><b>Druck und Gefühle in der Familie ansprechen</b> Unterdrückte Gefühle hemmen die Konzentration massgeblich. Ein offener Dialog ist wichtig.</p>	<p><b>Reflexion / Stimmungsbarometer</b> Braucht es heute die Unterstützung der Eltern? Können Aufgaben allein gelöst werden?</p>	

# WÄHREND DER KONZENTRATIONSPHASE

<p><b>Richtige Sitzposition</b> Beide Beine am Boden oder auf einem Hocker, Knie und Hüfte ca im 90° Winkel</p>	<p><b>Durchatmen</b> Mindestens 5x tief ein- und ausatmen direkt vor der Aufgabe</p>	<p><b>Kauen stimuliert das Gehirn</b> Kaugummi, Kaustifte oder Stressbälle sind gut, Salziges oder Süßes tabu</p>
<p><b>Orale Mitarbeit</b> Viele Kinder spielen mit der Zunge oder öffnen den Mund, das ist normal und ok</p>	<p><b>Reihenfolge der Aufgaben:</b> Schwere Aufgaben zuerst erledigen, leichte am Schluss, wenn die Konzentration nachlässt</p>	<p><b>Pausen</b> 2-3 Minuten Bewegung, Wasser holen, Toilette, kleine Nakenmassage</p>
<p><b>Bei akustischer Ablenkbarkeit</b> Kopfhörer aufsetzen, ganz leise Lernmusik oder nichts hören</p>	<p><b>Kleine Gewichte</b> (z.B.: Sandsack, Gewichtsmanschette) <b>auf den Schoß legen</b> hilft dem Nervensystem sich zu beruhigen und zu konzentrieren</p>	<p><b>Massage</b> Kurzer, mittelfester Druck mit beiden Händen am Kopf durch die Eltern hilft Kindern sich zu konzentrieren</p>
<p><b>Unruhige Kinder</b> können auch ein Luftsitzkissen verwenden, um das Bewegungsbedürfnis zu stillen</p>	<p><b>Verbale Begleitung</b> der Aufgaben, wenn es Kinder benötigen (nicht immer!), Aufzeigen des bereits Geschafften und des nächsten Schritts</p>	<p>Konkretes <b>Lob</b> kein "gut gemacht", <b>Fehler</b> nicht übermäßig ansprechen oder bewerten</p>

# NACH DER KONZENTRATIONSPHASE

<p><b>Das Gehirn braucht nun Zeit, dass Gelernte zu verarbeiten und zu speichern</b></p>	<p><b>Bewegung</b> 20-30 Minuten Bewegung, am Besten im Freien</p>	<p><b>Trinken</b> Wasser trinken ist essentiell für die Konzentration und Integration, keine Softdrinks</p>
<p><b>Snacken</b> Jetzt ist auch eine kleine Süßigkeit erlaubt. Allerdings sollten diese nicht als Belohnung eingesetzt werden.</p>	<p><b>Spielen</b> Ungestörte Spielzeit ohne digitale Medien fördern das Gelernte zu verarbeiten.</p>	<p><b>Digitale Medien vermeiden</b> Diese hemmen die Verarbeitung und Speicherung von Gelernten! Am Besten gar nicht oder erst später.</p>
<p><b>Musik, Hörbücher, Tönnies</b> sind jetzt eine gute Alternative zu Tablet und Fernseher. Am Besten etwas Entspannendes hören.</p>	<p><b>Bücher lesen, am Sofa liegen, Malen, etc.</b> sind ebenfalls gute Ideen nach der Konzentationsphase.</p>	<p><b>Gewichtsdecken</b> helfen um das Nervensystem zu entspannen und herunter zu fahren.</p>
<p>Kinder nicht direkt nach Aufgaben sportlich oder mental stark fordern, sondern erst <b>Zeit und Raum</b> geben.</p>	<p><b>Loben und Reflektieren</b> gezielt Loben und die Aufgabenliste gemeinsam abhacken.</p>	

# IN DER SCHULE

<p><b>Häufiges Wechseln des Sitzplatzes vermeiden</b> Kinder müssen sich sonst immer wieder auf neue Reize einstellen, das geht auf Kosten der Konzentration.</p>	<p><b>Anpassung des Platzes</b> Tischhöhe und Sesselhöhe sollten individuell auf die Größe des Kindes angepasst werden. Füße müssen den Boden berühren.</p>	<p><b>Schnell ablenkbare Kinder neben Ruhige setzen</b> das beruhigt das Nervensystem und fördert die Konzentrationsfähigkeit.</p>
<p>Regelmäßig <b>Stoßlüften</b> vor jeder Stunde</p>	<p><b>Kauen erlauben</b> Kaugummi, Kaustifte und Stressbälle sollten allen Kindern erlaubt sein.</p>	<p><b>Gewichtsmanschetten</b> auf den Schoß oder die Füße, diese helfen Kinder sich zu beruhigen und sich besser zu konzentrieren.</p>
<p><b>Schreibtische aufräumen</b> Auch in der Schule gilt, es sollte wirklich nur das Notwendigste am Tisch liegen.</p>	<p><b>Kurze Bewegungseinheiten</b> v.a. vor schwierigen Themen oder etwas Neuem 1-2 Minuten Bewegung einplanen.</p>	<p><b>Das Klassenzimmer</b> Offene Schränke, Plakate und bunte Aufhängungen sollten vermieden werden, da sie sehr stark ablenkend wirken - für alle Kinder.</p>
<p>Falsche Tisch/Sesselhöhe sowie eine geringe Frustrationstoleranz sind <b>Hauptursachen für eine schlechte Konzentration</b> bei Kindern in der Klasse.</p>	<p><b>Fernblick</b> Kinder aktiv anregen, in die Ferne (aus dem Fenster zu sehen). Das ist wichtig für die Augenentwicklung und Konzentration.</p>	