

Konzentration trainieren

Haben Kinder Konzentrationsprobleme, ist der schulische Misserfolg vorprogrammiert. Damit Schulkindern das Lernen leichter fällt, lässt sich aber einiges tun und mit der richtigen Unterstützung durch die Eltern wird das Lernen sogar Spass machen. TEXT: CAROLINE DOKA

Konzentration ist eine Grundvoraussetzung, damit Schulkindern erfolgreich lernen. Sich zu konzentrieren, fällt Laura Haller, deren Namen wir geändert haben, schwer. Als sie neun Jahre alt war, hatte sie Mühe, sich intensiv mit einer Aufgabe zu beschäftigen, und ihre Konzentration liess bald nach. Gut wussten Lauras Eltern, dass sich die Fähigkeit, sich einer Sache mit viel Aufmerksamkeit zu widmen, verbessern lässt. So haben sie für Laura zuerst eine ruhige Lernumgebung ohne Ablenkung und Störungen geschaffen. «Wir haben anfänglich mit Laura geübt, an einer Aufgabe «dranzubleiben» und sie von Anfang bis Ende zu erledigen», erinnert sich die Mutter. Wichtig ist ausserdem ein Arbeitsplatz mit guter Sitzposition und Lichtquelle.

Idealer Zeitpunkt

Zu welchem Zeitpunkt lernt Ihr Kind am besten? Wohl kaum fünf Minuten vor dem Training oder kurz vor dem Schlafengehen. «Wir haben herausgefunden, dass für Laura der Zeitraum nach dem Mittagessen für das Lernen ideal ist. Dann ist es im Haus ruhig und Laura hat genügend Zeit», berichtet Frau Haller. Wichtig ist auch, dass die Arbeit zuerst strukturiert wird. Wenn klar ist, was wie zu tun ist, lässt es sich besser auf die einzelnen Aufgaben konzentrieren. Wie im Fall von Laura ist bei jüngeren Kindern die Begleitung durch einen Elternteil sinnvoll, Jugendliche sind in der Regel schon selbstständiger. Laura machte es zum Beispiel Spass, mit Mama oder Papa gemeinsam zu lesen. Wichtig ist es auch, dass Kinder für Erledigtes gelobt werden, denn



swiss  product
Bimbosan
 Für jeden Babytag.

 **Aktion im Doppelpack**



Wie neu geboren:

Bimbosan im neuen Design und jetzt besonders günstig.

Prontosan

im Doppelpack:
CHF 12.40
statt
CHF 13.80

Super Premium 2

im Doppelpack:
CHF 25.–
statt
CHF 27.80

Aktion solange Vorrat, nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

**Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling.
Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.**

Bimbosan ist ein seit über 80 Jahren bewährtes Schweizer Produkt.
www.feelgoodsystem.ch



das Gehirn reagiert auf positive Anregungen mit grosserer Lernlust. Heute braucht Laura beim Lernen keine Unterstützung mehr. Das ist auch gut so, denn zu intensive Hilfe durch die Eltern kann das Kind am selbstständigen und konzentrierten Arbeiten hindern.

Glückshormone

Konzentration bedeutet, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Aufmerksam sind Kinder, sobald sie etwas spannend finden und wenn sie im richtigen Mass herausgefordert werden. Bei Herausforderung, so die Neurobiologie, wird der Botenstoff Dopamin freigesetzt. Das Glückshormon steigert Motivation und Konzentration. Glückshormone werden auch durch sportliche Tätigkeit ausgeschüttet. Aber nicht nur deshalb beeinflusst Sport das Konzentrationsvermögen positiv. Bewegung aktiviert die motorischen Zentren im Gehirn, weshalb Informationen besser gespeichert werden können. Bewegung versorgt das Gehirn ausserdem mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen und verbessert so die Aufmerksamkeit und Konzentration.

Lerntechniken

Auch gezielte Lerntechniken können zu konzentrierterem Arbeiten verhelfen, denn es gibt verschiedene Lerntypen. Lauras Mutter weiss: «Laura ist der auditive Typ. Darum lernt sie am besten, wenn sie die Aufgabe laut liest.» Andere Kinder lernen effektiver, wenn man den Stoff mit ihnen bespricht oder sie ein Bild dazu malen. Computerspiele können, zeitlich begrenzt eingesetzt, die Konzentrationsfähigkeit ebenfalls fördern. Es gibt sogar spezielle Lernspiele für verschiedene

Altersgruppen sowie Apps mit Lernprogrammen für das Smartphone.

Wie Erwachsene finden Kinder durch Entspannung zur Konzentration. Hierzu gehört ausreichend Schlaf. Aber auch malen, Musik hören oder Entspannungsübungen beruhigen und verhelfen zu mehr Kraft und Konzentration. Auch tut eine gesunde Ernährung mit den richtigen Nährstoffen nicht nur dem Körper gut, sondern ebenso dem Gehirn. Beispielsweise Mandeln und Haselnüsse helfen dem Gehirn geradezu auf die Sprünge. Doch alle Massnahmen helfen nur, wenn sich ein Schulkind wohlfühlt: So tragen das seelische Gleichgewicht sowie Geduld und Zuneigung der Eltern einen wichtigen Teil zur besseren Konzentration bei. Laura ist das beste Beispiel dafür. <

IMPULS empfiehlt

Strath Aufbaupräparat: Basierend auf einer speziell hergestellten Kräuterverhefe und 61 verschiedenen Vitalstoffen stärkt das Strath Aufbaupräparat die Widerstandskraft und die Konzentrationsfähigkeit. Erhältlich in flüssiger Form oder als Tabletten kann das Nahrungsergänzungsmittel von Kindern und Erwachsenen bei fehlender Konzentration, Müdigkeit oder Stress eingenommen werden.

Equazen IQ: Das Nahrungsergänzungsmittel ist als Kapseln, Kautabletten oder in flüssiger Form erhältlich und sorgt auf sichere und praktische Weise für eine ausgewogene Zufuhr von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Dies ist ein wichtiger Faktor für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Equazen IQ ist für Kinder und Erwachsene geeignet.