

Aufmerksamkeit - Ausdauer - Konzentration

Liebe Eltern der Schulneulinge,

um Ihr Kind in den Bereichen Aufmerksamkeit und Konzentration zu stärken, möchten wir Ihnen einige Anregungen für zu Hause geben.

- Ihr Kind profitiert von einem geregelten, strukturierten Tagesablauf ohne zu viele Sonderaktionen.
- Geben Sie Ihrem Kind kleine Aufträge im Haushalt, z.B. Tisch decken, Socken sortieren, etc.
- Kombinieren Sie zwei oder drei Anweisungen, z.B. „Gehe bitte in die Küche, hole die Milch aus dem Kühlschrank und schütte die blaue Tasse voll!“. Wenn Ihr Kind nicht mehr weiß, was es tun soll, versuchen Sie ihm zu helfen, sich an den „Auftrag“ zu erinnern und dann noch mal mit eigenen Worten zu wiederholen.
- Lesen Sie Ihrem Kind vor und sprechen danach über die Geschichte.
- Spielen Sie regelmäßig Gesellschaftsspiele, steigern Sie dabei kontinuierlich die Spieldauer (z.B. bei Memory erst nur mit einem Teil der Karten spielen, bei „Mensch-ärgere-dich-nicht“ erst nur ein bis zwei Spielfiguren in das Ziel bringen).
- Wichtig ist, dass Tätigkeiten zu Ende gemacht werden!
- Fernsehen und/oder Spielkonsolen bzw. Computer sollten maximal 30-45 Minuten pro Tag genutzt werden.
- Helfen Sie Ihrem Kind, dass es in seinem eigenen Zimmer Ordnung hält.
- Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, sich auszutoben und sich viel zu bewegen, z.B. in einem Sportverein oder auf dem Spielplatz.
- Geben Sie Ihrem Kind aber auch Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich alleine zu beschäftigen (z.B. puzzeln, Lego bauen, Hörspiele hören, malen, etc.)
- Und nun das Wichtigste zum Schluss: Bleiben Sie selbst möglichst ruhig und gelassen und haben Geduld mit Ihrem Kind!

Sollte Ihr Kind trotzdem weiterhin Schwierigkeiten haben, sich auf etwas zu konzentrieren, sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt.

