

## Wertvolle Tipps zur Konzentrationsförderung



### Etablieren Sie eine Routine

Eine stabile Struktur und vorhersehbare Abläufe tragen dazu bei, dass sich Kinder sicher und geborgen fühlen. Indem Sie eine tägliche Routine einführen, die spezifische Zeiten für Spielen, Lernen und Entspannung beinhaltet, können Sie dazu beitragen, dass ihr Kind sich besser konzentrieren kann und in seiner Entwicklung unterstützt wird.



### Fördern Sie körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Konzentration und Aufmerksamkeit von Kindern verbessern. Bewegung kann helfen, Stress abzubauen und das Gehirn zu stimulieren. Es ist empfehlenswert, dass Kinder sich täglich für mindestens eine Stunde körperlich betätigen, indem sie beispielsweise Sport treiben, tanzen, spazieren gehen, Fahrrad fahren oder im Freien spielen.



### Schaffen Sie eine günstige Lernumgebung

Um Ablenkungen während des Lernens zu vermeiden, ist es empfehlenswert, Ihrem Kind einen ruhigen und gut beleuchteten Arbeitsbereich zur Verfügung zu stellen. Elektronische Geräte wie Fernseher oder Smartphones sollten dabei vermieden werden, da sie die Konzentration stören können. Indem Sie eine angenehme Lernumgebung schaffen, geben Sie Ihrem Kind die bestmöglichen Bedingungen, um sich auf seine Aufgaben zu konzentrieren und erfolgreich zu lernen.



### Vermitteln Sie Zeitmanagement

Eine wichtige Fähigkeit für Kinder ist es, ihre Zeit effektiv zu managen und sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, bevor sie zur nächsten übergehen. Indem sie lernen ihre Zeit sinnvoll zu nutzen, können sie Überlastung und Stress vermeiden. Eine gute Möglichkeit, dies zu erreichen, ist es, klare Zeitrahmen für bestimmte Aufgaben zu setzen und zwischen ihnen kurze Pausen einzulegen.



Durch das Schaffen von Struktur und klaren Zielen können Kinder ihre Zeit effektiver nutzen und gleichzeitig ihre Konzentration verbessern. ([Richtiges Zeitmanagement beim Lernen - 8 Tipps \(sofatutor.com\)](https://www.sofatutor.com))

## **Fördern Sie regelmäßige Pausen**

Um die Konzentration Ihres Kindes zu fördern, ist es wichtig, dass es regelmäßig kurze Pausen einlegt, um sich zu erholen und neu zu konzentrieren. Pausen können in Form von kurzen Spaziergängen im Freien, Dehnübungen oder einfachen Spielpausen erfolgen. Diese Aktivitäten können dazu beitragen, die Durchblutung zu fördern, den Geist zu klären und das Energieniveau des Kindes zu erhöhen. Indem Sie solche Pausen in den Tagesablauf Ihres Kindes einbauen, können Sie sicherstellen, dass es sich nicht überlastet und sich auf seine Aufgaben konzentrieren kann.



## **Lehren Sie, Prioritäten zu setzen**

Eine wichtige Fähigkeit für Kinder ist es, ihre Prioritäten zu setzen und sich auf die wesentlichen Aufgaben zu konzentrieren. Oftmals werden Kinder durch unwichtige Dinge abgelenkt, was dazu führen kann, dass sie ihre Zeit und Energie auf unproduktive Weise verschwenden. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, dass Kinder lernen, Prioritäten zu setzen und sich auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren. Dies kann durch das Erstellen von To-Do-Listen oder das Setzen von klaren Zielen erreicht werden.

([Wie helfe ich meinem Kind, Prioritäten zu setzen? - Duden Learnattack Eltern-Magazin](#))



## **Fördern Sie eine positive Einstellung**

Eine optimistische Einstellung und ein gesundes Selbstbewusstsein haben einen nachweislich positiven Einfluss auf die Konzentration. Eltern können ihren Kindern dabei helfen, indem sie sie ermutigen, ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und mit positiver Verstärkung und Unterstützung zu fördern. Darüber hinaus können Übungen zur Visualisierung und Affirmation dazu beitragen, eine positive Einstellung zu fördern und das Selbstbewusstsein zu stärken.

([Affirmation für Kinder | SO entwickelt DEIN KIND gesundes und starkes SELBSTVERTRAUEN♥ - YouTube](#))





## Lesen Sie vor

Um das Interesse Ihres Kindes an Literatur und Sprache zu fördern und gleichzeitig seine Konzentrationsfähigkeit zu stärken, können Sie ihm regelmäßig vorlesen. Es kann auch hilfreich sein, feste Zeiten für gemeinsames Lesen einzurichten und dabei aktiv über das Gelesene zu diskutieren, um das kritische Denken und die Konzentration zu fördern. So können Sie Ihrem Kind nicht nur helfen, seine Sprach- und Lesekompetenz zu verbessern, sondern auch seine Fähigkeit zur Reflexion und Analyse zu entwickeln.



## Etablieren Sie ein Belohnungssystem

Ein motivierendes Belohnungssystem kann dazu beitragen, dass Kinder ihre Konzentration aufrecht erhalten und sich auf ihre Aufgaben fokussieren. Eltern können ihren Kindern kleine Belohnungen anbieten, wenn sie eine bestimmte Aufgabe oder ein definiertes Ziel erfolgreich gemeistert haben. Dies kann beispielsweise ein kleines Geschenk, ein gemeinsames Erlebnis oder ein Lob sein. Durch die Belohnung fühlen sich Kinder angespornt und ermutigt, sich weiter anzustrengen und ihre Aufgaben erfolgreich zu erledigen. Es ist jedoch wichtig, dass Eltern darauf achten, dass das Belohnungssystem nicht übermäßig genutzt wird und dass Kinder lernen, intrinsisch motiviert zu sein, also aus innerem Antrieb heraus zu handeln.

[\(https://www.pinterest.de/grundschulmaterialshop/grundschule-belohnungssystem/\)](https://www.pinterest.de/grundschulmaterialshop/grundschule-belohnungssystem/)

