

Ergo-Tipps: Aufmerksamkeit & Konzentration

Häufig fällt es Kindern nicht leicht sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren. Vielleicht sind sie abgelenkt, zu müde, oder viel zu aufgedreht ... die Gründe können vielfältig sein!

Besonders beim Hausaufgaben machen, Lernen aber auch bei herausfordernden Alltagstätigkeiten ist eine erhöhte Aufmerksamkeit nötig, um die auszuführende Handlung zufriedenstellend zu bewältigen.

Im Folgenden werden ein paar kleine, aber effektive Tipps zur Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration vorgestellt. Viel Freude beim Ausprobieren!

Zentrierungsübung

Zentrieren bedeutet sich selbst und seinen Körper auf eine bestimmte Handlung zu konzentrieren.

- ✓ Stehen wie eine Kerze
- ✓ Stehen wie ein Baum

Das Kind sollte dabei auf einem Hocker stehen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann es auf einem Bein stehen, und einen Gegenstand am Kopf balancieren.

Gelingt es die Position 10 Sekunden lang ruhig zu halten? Kann das Kind rückwärts zählen, ohne dass der Gegenstand hinunter fällt? Und dann geht's konzentriert ans Hausaufgaben machen!

Übungen zum Aktivieren der Aufmerksamkeit

Durch gezielte, koordinierte Bewegungsabläufe kann die Aufmerksamkeit des Gehirns aktiviert werden.

- ✓ Hampelmann
- ✓ Jonglieren
- ✓ Fangen und Werfen von ein oder 2 Bällen
- ✓ Seilspringen

Wenn das Kind müde und lustlos ist - Tipps zum wach werden:

- ✓ Krach machen lassen
- ✓ Schaukeln und drehen
- ✓ austoben lassen (Fangspiele, Rennen, Spiele mit häufigem Positionswechsel)
- ✓ Wettkämpfe, Stoppuhr
- ✓ Übungen zum Aktivieren der Aufmerksamkeit
- ✓ helles Licht
- ✓ kaltes Wasser trinken
- ✓ Eiswürfel lutschen

Wenn das Kind aufgedreht, zappelig, unruhig ist - Tipps zum ruhig werden:

- ✓ Leise, entspannte Musik
- ✓ langsames Schaukeln
- ✓ fester Druck auf den Körper (Körpermassagen)
- ✓ Zentrierungsübungen
- ✓ tief in den Bauch atmen und rückwärts von 10 zählen lassen
- ✓ Licht dimmen
- ✓ warmen Tee trinken

weilers bewährt sich:

- ✓ aktives Sitzen (Stuhlkantensitz - siehe Ergotherapie- Fibbb- Tipp zum Thema Sitzen)
- ✓ es befinden sich nur die Materialien am Arbeitsplatz, die für die Aufgabe benötigt werden um Ablenkung zu vermeiden
- ✓ klare Tagesstruktur/ Rituale ermöglichen dem Kind sich zu strukturieren

Bei diesen Ergotherapie - Fibbb - Tipps handelt es sich um allgemeine Anregungen und Ideen, um Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistungen zu fördern.

Hat ihr Kind auffallend Schwierigkeiten in diesem Bereich, so dass sich dieses Verhalten belastend auf das Alltagsleben auswirkt, oder ist eine Diagnose bekannt, dann empfehlen wir ein beratendes Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt/ Ärztin, und/oder TherapeutIn!

Viel Freude beim Ausprobieren!

