

Neues aus der Beratungsstelle Juni 2021

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd-sa.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

„Entspannung“ könnte ein Wort sein, mit dem es sich momentan in die Welt schauen lässt: Pandemiezahlen sinken, die Temperaturen steigen, vorsichtig öffnen Schulen, Geschäfte und Urlaubsorte ihre Pforten und geben ein Stück Normalität zurück ... Ja, es war und ist für alle eine verrückte Zeit. Und doch scheint es, als bringe die Entspannung Hoffnung mit sich. Vor allem Hoffnung auf unbe-schwertes Miteinander.

Vielleicht können Sie diese Entspannung in Ihren Alltag einbauen, das Gesicht der Sonne zuwenden und die Wärme spüren; die Kugel Eis genießen, einen ausgiebigen Spaziergang in der Natur planen oder am See verweilen und die Seele baumeln lassen. Und wenn für all das keine Zeit ist: tief durch-atmen, den Augenblick genießen und spüren, wie die Anspannung der vergangenen Zeit einer Ent-spannung Platz macht.

Und Entspannung ist auch ein wesentlicher Faktor für die Konzentration, die Ihre Kinder brauchen, um alltägliche Dinge zu meistern. Mit Hintergrundwissen und Tipps zu diesem Thema soll sich diesmal unsere Ausgabe befassen. Viel Spaß beim Stöbern wünscht ...

Ihr

Team der Beratungsstelle



Liebe Eltern ...

„Du musst Dich doch einfach besser konzentrieren, dann ...“ Diese oder ähnliche Aufforderungen bzgl. der angeblich einfachen Sache mit der Konzentration hören viele Kinder mehrmals täglich und fragen sich nicht selten: „Wie soll ich das nur machen?“ oder auch „Wenn es doch so einfach sein soll, warum kriege ich das bloß nicht hin?“ Und schon kann zur eigenen Unsicherheit noch Versagensangst dazukommen, was der Konzentration in keiner Weise förderlich ist.

Aber ist das mit der Konzentration denn wirklich so einfach? Oft konzentrieren sich Kinder viel besser als wir glauben, nur eben nicht immer auf genau das, was gerade von ihnen erwartet wird. Wenn die Mutti zum Essen ruft und auch nach dreimaliger Wiederholung keine Reaktion aus dem Kinderzimmer erfolgt, ist eine Verärgerung verständlich. Aber wenn Kinder hochkonzentriert im Spiel vertieft sind, kommt nicht selten die Antwort: „Ich habe Dich gar nicht gehört!“ Auch wenn solche Aussagen der Kinder die eigene Verärgerung nicht beseitigt, können Sie die Sache auch aus einer anderen Perspektive sehen: „Wie toll mein Kind sich konzentrieren kann! Es hat nicht mal gehört als ich gerufen habe. Beim nächsten Mal gehe ich lieber gleich ins Zimmer und sage Bescheid. Das erspart lautes Rufen und mögliche Missverständnisse.“

Es gibt kaum Kinder, die sich gar nicht konzentrieren können. Es ist aber sehr gut zu beobachten, dass sich Kinder in manchen Situationen recht gut konzentrieren können und in anderen Situationen eher eingeschränkt. Sicherlich ist es für Außenstehende – und dazu zählen in manchen Situationen auch die Eltern – nicht immer einfach zu erkennen und einzuschätzen, in welcher Situation sich das Kind gerade befindet. Eine Begegnung mit dem Kind auf Augenhöhe, Vertrauen und Ruhe lassen uns aber schnell ein gutes Gefühl dafür kriegen, wo der Schuh gerade drückt.

Vielleicht kennen Sie folgende Beispielsituation: Schon seit mehr als einer Stunde sitzt Ihr Kind an den Hausaufgaben und ein Ende ist nicht in Sicht. Wenn Sie dann in das Zimmer kommen, wird gerade mit dem Auto auf dem Schreibtisch gespielt oder auf dem Blatt sind – anstatt fertiger Matheaufgaben – wilde Kritzeleien. Ihr Kind lässt sich einfach von allen möglichen Dingen ablenken ...



Tipp: Quellen für Ablenkung möglichst im Vorfeld ausschließen. Hier verhindert eine Tasse Tee auf dem Schreibtisch den plötzlichen Durst, welcher oft nichts anderes als eine Vermeidungsstrategie des Kindes ist. Zimmer vorher lüften verhindert ablenkende Geräusche von draußen. Ordnung auf dem Schreibtisch verhindert, dass der Wunsch, mit dem Auto zu spielen, überwiegt. Selbst das plötzliche Bemerkten, dass der rote Bleistift nicht angespitzt ist, kann zur Ablenkung und Unkonzentriertheit führen.

Die Konzentration kann man nicht ein- und ausschalten wie eine Lampe. Im Übrigen geht das bei uns Erwachsenen auch nicht so einfach. Nur haben wir gelernt, mit unserer Konzentrationsfähigkeit umzugehen und sie bewusst einzusetzen. Aber wovon hängt die Konzentration eigentlich ab? Leider wird dies bei Kindern sehr schnell mit der Aussage „Die haben einfach keine Lust!“ kommentiert. So einfach sollte man es sich aber wirklich nicht machen. Die Konzentration wird immer beeinflusst durch



- eigene Interessenlage – Ist die Sache interessant oder eher eine Pflichtaufgabe?, „Eigentlich hatte ich etwas anderes vor ...“ (Freunde, Spielideen)
- aktuelle eigene Tagesform – Fühle ich mich wohl oder bin ich durcheinander? Habe ich Sorgen oder gar Ängste? („Das schaffe ich sowieso nicht ...“)
- eigener Erfahrungsschatz (positiv wie negativ)
- eigenes Können (fällt etwas leicht oder eher schwer)
- eigene Umgebung – Was passiert gerade um mich herum? Ist das viel interessanter oder spannender?
- eigenes Sicherheitsbedürfnis – Wer hilft mir wenn ich nicht mehr kann?
- eigenes Zeitverständnis – Habe ich genug Zeit?

So individuell jedes Kind ist, so unterschiedlich sind auch die zu beachtenden Rahmenbedingungen – das zeigt die Einzigartigkeit jedes Kindes. Manchmal muss man in anstrengenden Momenten nur mal genau hinsehen, denn durch gutes Beobachten haben Sie oftmals schon den Schlüssel zur Lösung der Konzentrationsschwierigkeiten in der Hand.

Das häufige Argument „Beim Spielen/Zocken kann mein Kind sich stundenlang konzentrieren, aber in der Schule klappt das gar nicht!“ lässt sich bei genauer Betrachtung gar nicht so schwer entkräften. Auf den ersten Blick scheint das sicherlich so, denn natürlich sind Kinder beim Spielen konzentriert, jedoch anders als in der Schule oder bei den Hausaufgaben. Konzentrationsschwankungen fallen beim Spiel somit meist gar nicht auf, weil diese unbewusst mit in das Spiel eingebunden werden. Soll anfänglich mit Bausteinen ein Haus gebaut werden, so kann schnell ein Stall für Tiere daraus werden. Die Konzentration auf das Haus ist verschwunden und der Stall steht im Vordergrund. Auch wenn das Kind über einen längeren zeitlichen Rahmen aus unserer Sicht konzentriert spielt, finden gerade in Spielsituationen fließende Übergänge statt. Bei den Mathe-Hausaufgaben geht das leider nicht so einfach.

Außerdem ist das Konzentrationsvermögen von Kindern nicht mit dem von Erwachsenen vergleichbar. Leider wird dies im hektischen und stark von Medien beeinflussten Alltag leicht außer Acht gelassen. Wenn die eigene Erwartungshaltung an das Kind bzgl. der Konzentrationsfähigkeit mal kurz hinterfragt wird, kommt man nicht selten zu dem Schluss, dass Erwartungshaltung sowie innere und äußere Rahmenbedingungen für das Kind nicht gut zusammenpassen und eventuell kleine Veränderungen sehr hilfreich sein können.

Auch wenn fast alle Kinder die Grundfähigkeit zur Aufmerksamkeitsausrichtung mit auf die Welt bringen, ist die Entwicklung von dessen Intensität und Dauer ein individuell unterschiedlich langer Lern- und Reifungsprozess.

Wichtige entwicklungsunterstützende Faktoren sind hier zum Beispiel:

- ausreichend Zufuhr von Sauerstoff
- ausreichend Bewegung
- ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt
- Zucker/Glukose (Obst oder Gemüse stellt dem Gehirn direkt verwertbaren Zucker zur Verfügung, während Süßigkeiten höchstens als „kleine“ Belohnung angedacht sein sollten)

☝ Bewegung führt dazu, dass sich die „Batterien“ im Gehirn besser und schneller aufladen. Wir atmen schneller, nehmen dadurch mehr Sauerstoff auf und können somit den Stoffwechsel anregen.

Wenn Sie jedoch hoffen, jegliche Ablenkung von Ihrem Kind fernhalten zu können, muss ich Sie leider enttäuschen. Aber je bewusster man sich mit dem eigenen Wissen zu Ablenkungsmöglichkeiten und hieraus resultierender Unkonzentriertheit auseinandersetzt, desto einfacher gelingt einem die Unterstützung des Kindes.

Visuelle Ablenkung

Fernseher/ Kinder bewegen sich im gleichen Raum/ Spielzeug

Akustische Ablenkung

Musik/ Lärm von der Straße/Fernseher im Nachbarzimmer

Innere Ablenkung

Unangenehme Gedanken/ Gefühle, Druck, Anspannung / Ärger

Um sich konzentrieren zu können brauchen Kinder Ruhe und oftmals die Unterstützung der Eltern. Auch wenn es nicht immer leicht fällt: je ruhiger Sie agieren, um so besser fühlt sich Ihr Kind! Und so stehen nicht nur Kinder vor großen Herausforderungen, sondern auch Eltern. Aber es lohnt sich diesen Herausforderungen aufgeschlossen und mit Mut zu begegnen.

☝ Lesen Sie Ihrem Kind doch mal eine Fantasiereise vor. Hier wird oft sehr deutlich wie gut Ruhe zur Konzentration führt.



Ein paar Aufgaben für Klein und Groß

Das neue Rätsel: Wer war der Dieb?

Heute müsst ihr ganz aufmerksam lesen und gut kombinieren können, dann gelingt es euch vielleicht, dem Detektiv Paul beim Lösen des Falls zu helfen. Die Art dieses Rätsels nennt man *Logical* [sprich: „Lodchikell“] oder im Deutschen manchmal auch einfach *Logik-Rätsel*. Bei diesen Rätseln müssen verschiedene Hinweise so zusammengebracht werden, dass eine konkrete (wahre) Kombination entsteht. Wer es noch nie probiert hat, sei für heute eingeladen. Also aufgepasst:

Gegen 10:00 Uhr morgens wurde im Schlosspark Königstein Oma Ilse die Handtasche geraubt. Der Dieb ist mit einem roten Fahrrad an Oma Ilse vorbeigefahren und hat ihr die Handtasche von der Schulter gerissen. Schon am nächsten Tag ermittelt Detektiv Paul in diesem Fall und hat drei Fahrräder sichergestellt und somit auch drei Verdächtige. Alle Verdächtigen streiten ab, der Dieb zu sein. Doch wem gehört das rote Fahrrad, mit dem der Raubüberfall verübt wurde und wer war der Täter? Kannst Du Paul helfen?

Hier sind wichtige Hinweise:

1. Ein Verdächtiger heißt Leo.
2. Ein anderer Verdächtiger fährt ein Rennrad.
3. Rechts neben dem Rennrad steht ein Klapprad.
4. Ganz links in der Tabelle steht ein Mountainbike.
5. Das Klapprad ist grün.
6. Alfred steht als Verdächtiger in der Mitte der Tabelle.
7. Ron fährt ein gelbes Fahrrad.

	Verdächtiger 1	Verdächtiger 2	Verdächtiger 3
Name			
Art des Rades			
Farbe des Rades			

Rätsel-Tipp: Internetseite mit spannenden Aufgaben

Kennt ihr / kennen Sie schon die Internetseite <http://logiclike.com>? Diese Seite ist von erfahrenen Pädagogen, also Leuten, die sich um Bildungs- und Erziehungsfragen kümmern, entwickelt worden und für Vor- und Grundschüler im Alter von fünf bis zwölf Jahren gedacht, die gern logische Aufgaben und Rätsel lösen. Auf der Seite gibt es mehr als 2.500 Aufgaben aus verschiedenen Bereichen wie z.B. *Logik und Denken, Mathematik, Merken und Konzentrieren* und *Entwicklung des Scharfsinns*.

Die Aufgabenstellungen werden nach und nach schwieriger und sind so angeordnet, dass sie die Entwicklung der Fähigkeiten von Kindern optimal fördern. Alle Aufgaben haben eine Sprachausgabe und sind ohne Werbung und Verweise auf andere Internetseiten (sogenannte „Links“). Also dann: Auf geht's !

Bastelidee „Konserven-“ oder „Blehbüchsen-Biene“

Bienen sind wichtig für die Natur und unser Leben. Um ihnen eine kleine Ehre zu erweisen, könnt ihr ja mal überlegen, eine Konserven-Biene zu basteln. Was ihr dazu benötigt, ist eine leere Konservendose, gelber und schwarzer Lack, Klebeband, 1 PET-Flasche, 2 ca. 20 cm lange Drahtstücke, (oder aber Lederbänder in der Größe), 4 Knöpfe, 2 Kronkorken und zum Bearbeiten einen Hammer, einen Nagel, eine Schere und eine Heißklebepistole. Los geht's:

- 1.) Zuerst stantzt ihr mit Hammer und Nagel Löcher für die Beine in die Dose. (Eine Biene hat drei Beinpaare, die Dose sieht aber mit nur zwei Beinpaaren irgendwie besser aus ...)
- 2.) Dann lackiert ihr die Dose gelb und sobald der Lack getrocknet ist, klebt ihr mit dem Klebeband die Streifen ab, die gelb bleiben sollen. Die dünneren Zwischenräume lackiert ihr dann schwarz.
- 3.) Nun schneidet ihr vorsichtig (und zur Not mit der Hilfe eines Erwachsenen) aus der PET-Flasche mit einer Schere zwei Flügel aus und klebt diese dann mit der Heißklebepistole auf die Dose.
- 4.) Mit dem Draht (oder Lederband) bastelt ihr jetzt die Beine. Schiebt sie vorsichtig durch die Lochpaare und befestigt am unteren Ende die Knöpfe, die die Füße darstellen.
- 5.) Als Augen klebt ihr die Kronkorken mit der weißen Seite nach außen auf die Vorderseite der Dose. Mit einem schwarzen Filzstift könnt ihr die Augen dann noch verfeinern und Pupillen aufmalen (ebenso wie einen kleinen Mund). Ob und wie ihr eurer Biene Fühler (und vielleicht sogar einen Stachel) anbringt, ist an dieser Stelle eurer Fantasie überlassen.
- 6) Zum Schluss könnt ihr durch ein zusätzliches Loch auf dem Rücken der Biene eine Aufhängung verpassen (innen verknoten, damit das Band nicht herausrutschen kann). Danach könnt ihr an einem Baumast oder Ähnlichem aufhängen und „fliegen“ lassen ...

Back-Idee: Möhrenkuchen – schmeckt auch noch weit nach Ostern!

Zutaten: 250 g Möhren, 4 Eier, 120 g Zucker, 400 g Mehl, 1 Pk. Backpulver, 125 ml Sonnenblumenöl, 2 Eiweiß, 2 Ei Puderzucker, 20 g gemahlene Pistazien, eventuell Zuckergussmöhren (Dekoration)

Zubereitung: Zunächst einmal die Möhren schälen und feinraspeln. Dann die Eier und den Zucker mit den Quirlen des Mixers schön schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver darüber geben und mit dem Öl zu einem glatten Teig verrühren. Nun die geraspelten Möhren gleichmäßig unterrühren.

Jetzt das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Eine Springform (26 cm) ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen.

Den Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Pistazien bestreuen und – wenn gewünscht – mit Zuckerguss- oder Marzipanmöhren dekorieren.

