

# KONZENTRATIONSTIPPS FÜR KINDER

## GERÄUSCHKULISSE

- **immer wichtig:** Arbeitsplatz individuell ans Kind anpassen
- nicht alle brauchen Stille, manche Kinder brauchen z.B. eine gewisse Geräuschkulisse
- zum Beispiel: auswendig bekannte Hörspiele, Gemurmelt, Rauschen, unaufdringliche Musik

## BEGRENZUNG

- spricht die Tiefensensorik an und beruhigt
  - mit dem Schal am Stuhl festbinden
  - zwischen Stuhl und Tisch einklemmen
  - eingekrümelt sitzen
- viele Tipps auf dem Insta-Account @ergotipps

## KRITZELN

- häufige Strategie, um z.B. beim Nachdenken oder Zuhören den Fokus zu halten
- Extrablatt nutzen, falls in Heften nicht erlaubt

## GEWICHTSSÄCKCHEN/-TIERE

- sprechen die Tiefensensorik an und beruhigen
- im Sitzen in den Schoß, im Liegen auf Nacken, Bauch oder Rücken legen

## KLAMMER/AKKUPRESSURING

- sprechen die Tiefensensorik an und beruhigen
- Fingermasseringe beschäftigen außerdem unruhige Finger und fördern die Durchblutung

## MÜTZE AUF

- Abschirmung oder Begrenzung
- für manche Jugendliche auch ein Verstecken eventuell fettiger Haare --> emotionale Entlastung = Konzentration fällt leichter

## KAUEN

- fördert Durchblutung im Gehirn
- in Studien nachgewiesen, auch, wenn man noch nicht genau weiß, warum
- im Therapiebedarf gibt es einige Tools, die Kindern das Kauen ermöglichen:

## KÖRPERPOSITIONEN

- Konzentration kann sehr unterschiedlich aussehen
- lösen von der Vorstellung: "leise, aufrecht auf dem Stuhl"
- auf dem Boden liegend (+ viel Körperkontakt), Beine über die Lehne hängend, Schneidersitz auf dem Stuhl - alles Position, die für Kinder gut funktionieren können

Die Bücher "**Erfolgreich lernen mit ADHS**" und "**Clever lernen**" geben viele weitere Konzentrationstipps für Kinder unterschiedlichen Charakters...



Idee: Saskia Niechzial

[www.linier-kariert.de](http://www.linier-kariert.de)

Dieses Material wurde erstellt mit [Canva.com](https://www.canva.com)

Bitte beachte:

Du darfst das Material für deinen Unterricht herstellen und verwenden.

Eine gewerbliche Nutzung und ungefragte Weitergabe/Verbreitung des

Materials ist nicht gestattet.