

Integration aktuell

Aufmerksamkeit ist lernbar!

Diese Ausgabe des „Integration aktuell“ stellt die Thematik der Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration in den Vordergrund.

Zu Beginn werden ein paar theoretische Erkenntnisse und danach praktische Spiele zur Förderung dieser Fähigkeiten vorgestellt.

Bei den theoretischen Erläuterungen stütze ich mich auf Frau Dr. Monika Brunsting.

Nadja Ulmer, Schulische Heilpädagogin der Schulen Jonen

Bis vor wenigen Jahren glaubte man, dass Aufmerksamkeit etwas ist, das man entweder hat oder eben nicht. Die aktuelle neurowissenschaftliche Forschung zeigt jedoch, dass dem nicht so ist. Unser Gehirn ist unser anpassungsfähigstes, das heisst, lernfähigstes Organ. Es entwickelt sich nicht nur im Kindesalter, obwohl es sich da am schnellsten und umfassendsten entwickelt, sondern zeitlebens.

Was man gut können will, muss man oft tun!

Lernen heisst, auf Neues aufmerksam zu werden, es zu verarbeiten und aktiv in das Netz des schon vorhandenen Wissens einzubauen.

Aufmerksamkeit hilft, etwas wahrzunehmen, es zu speichern und abzurufen. In jeder Phase des Lernens ist Aufmerksamkeit nötig. Daher gehören, Aufmerksamkeit und Lernen eng zusammen.

Das Kind lernt Aufmerksamkeit nicht einfach so. Schule und Familie müssen versuchen, Aufmerksamkeit zu wecken und zu erhalten, so dass Lerninhalte nicht als Lerndschungelpfade versanden sondern zu Lernautobahnen werden.

Wir Erwachsenen, Eltern und Lehrkräfte, sind ganz wichtige Aufmerksamkeitsentwicklungshelfer der Kinder oder moderner ausgedrückt: Coachs.

Kinder lernen Aufmerksamkeit, indem sie spüren lernen, wie aufmerksam sie zum Zeitpunkt einer Lernaufgabe sind. Dies kann vor einer anstehenden Arbeit ganz einfach mit einer Skala von 1-10 herausgefunden werden, wobei sie das Kind eintragen lassen, wo es steht (10 = ich bin total aufmerksam und 0 = ich bin überhaupt nicht aufmerksam). Entsprechend sucht man dann mit dem Kind das Gespräch, was es denn ausmache, dass es sehr konzentriert oder eher nicht konzentriert sei und was es noch benötigen würde, damit es sich

besser konzentrieren könnte. Meist hilft schon, wenn wir Erwachsenen das Kind kurz aufs Trampolin schicken oder eine kleine Entspannungs- oder Konzentrationsübung anleiten.

Das A und O beim Aufbauen und Halten von Aufmerksamkeit ist eine gute Organisation bevor man mit einer Arbeit beginnt. Organisation schafft Ordnung, Ordnung ermöglicht Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit ermöglicht Lernen! (siehe Checkliste).

Checkliste

- Ich mache Ordnung auf dem Tisch: Alles Nötige bringe ich in Griffweite, alles Überflüssige ausser Sichtweite.
- Ich stelle mich auf das Lernen ein, indem ich mir überlege, was genau meine Aufgabe ist.
- Ich formuliere klar, deutlich und laut meine Absicht (z.B. „So, jetzt lerne ich bis um 17 Uhr Englischwörter /erledige ich meine Hausaufgaben.“
- Ich überlege: „Kenne ich etwas Ähnliches? Was vom bereits Gelernten hilft mir, die Aufgabe zu lösen?“
- Ich mache einen klaren Lernplan: „Zuerst nehme ich mir Teilaufgabe A vor, dann erledige ich Teilaufgabe B, usw.“
- Nach 25 Minuten mache ich eine Pause. Ich passe auf, dass sie nicht zu lange dauert, weil sonst der Wiederaanfang unnötig erschwert wird. Ich fülle die Pause sinnvoll: Bewegung, etwas Trinken, einen Apfel essen, etc.
- Ich versuche, auf meine Aufmerksamkeit zu achten: Sobald ich spüre, dass sie verloren geht, versuche ich sie wieder zu holen durch eine kurze Entspannungs- oder Konzentrationsübung oder durch eine Bewegungspause.
- Am Schluss nehme ich mir Zeit, die gelösten Aufgaben zu überprüfen und allenfalls zu verbessern.
- Nun darf ich stolz auf mich sein und mich über die erledigte Aufgabe freuen!

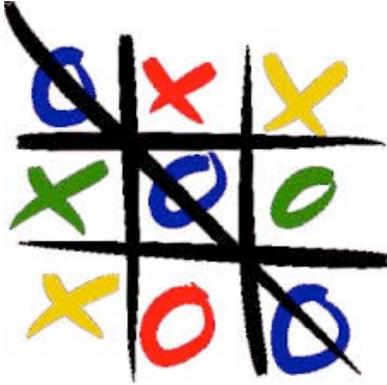
Solche Checklisten kann man mit den Kindern zusammen selber zusammenstellen und gestalten (s. auch Checklisten / Spiele) und z.B. über dem Arbeitsplatz aufhängen oder auf die Arbeitsfläche kleben.

Konzentrationsspiele

Am meisten begeistert es ein Kind und auch uns Erwachsene, wenn wir eine Fähigkeit auf spielerische Art und Weise erlernen dürfen. Viele Gesellschaftsspiele, aber auch kleine Spiele, die wenig Vorbereitung benötigen, fördern die Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit und gleichzeitig auch die sozial-emotionale Entwicklung.

Anhängend eine kleine Spielesammlung zum Ausprobieren. Mögen Sie viele erfreute Minuten und Stunden mit ihren Kindern verbringen!

Spielesammlung



Tic-Tac-Toe

Diese Konzentrationsübung wird zu zweit gespielt. Es wird ein drei mal drei Felder grosses Kästchen gezeichnet. Nun wird gegeneinander angetreten. Ziel ist es in diesem Kästchen drei gleiche Symbole in einer Reihe zu zeichnen. Die zwei Spielenden wechseln sich dabei ab. Sie müssen verhindern, dass der Gegner drei gleiche Symbole zeichnen kann und gleichzeitig versuchen, dies selber zu schaffen.

Galgenmännchen

Spieler A darf sich ein Wort ausdenken. Für jeden Buchstaben dieses Wortes zeichnet er einen waagrechten Strich auf ein Blatt Papier. Die anderen Mitspieler dürfen nun raten, welche Buchstaben das Wort enthält. Für jeden falschen Buchstaben wird ein Teil des Galgenmännchens, das aus einem Hügel, einem senkrechten Pfeiler, einem waagrechten Pfeiler, einem Seil, einem Kopf, einem Körper, zwei Beinen und zwei Arme besteht, aufs Blatt gezeichnet. Richtig erratene Buchstaben werden auf den waagrechten Strichen an der entsprechenden Stelle eingetragen. Ist das Galgenmännchen komplett, bevor das Wort erraten wurde, gewinnt Spieler A.

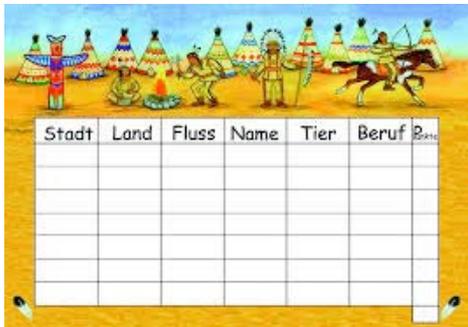


Klammerkette

Diese Konzentrationsübung erfordert viel Fingerspitzengefühl und schult zusätzlich die Motorik. Alle Kinder bekommen die Augen verbunden und 10 Büroklammern vor sich auf den Tisch gelegt. Ziel ist es, die Büroklammern blind aneinanderzureihen und so schliesslich eine Kette aus Klammern zu erhalten. Wer dies zuerst schafft, darf laut „Fertig!“ rufen und gewinnt das Spiel.



Stadt-Land-Fluss



Dieses beliebte Spiel ist eine hervorragende Konzentrationsübung für Kinder. Zuerst werden 5-6 Kategorien bestimmt (s. Bild). Diese werden auf ein A4-Blatt geschrieben und eine Tabelle angefertigt. Nun geht Spieler A in Gedanken die Alphabet durch und ein Mitspieler sagt beliebig „Stopp!“

Der Buchstabe, den Spieler A nennt, ist der Anfangsbuchstabe für die Wörter, die die anderen Spieler finden sollen. Nennt Spieler A also ein R, passen zu den Kategorien vom Bild Rom, Russland, Rhein, Rolf, Ratte und Rennfahrer. Die Spieler schreiben passende Wörter so schnell sie können auf.

Das Kind, das zuerst fertig ist, macht dies laut deutlich. Ab diesem Zeitpunkt dürfen die anderen nicht mehr schreiben. Für jedes gefundene Wort gibt es 1 Punkt, wenn jemand dasselbe Wort hat für beide 0 Punkte. Das Kind mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.

Ich packe meinen Koffer...

Diese Übung fördert Konzentration, Kreativität und Erinnerungsvermögen. Die Mitspieler sitzen in einem Kreis. Jemand beginnt mit dem Satz: „Ich packe meinen Koffer und nehme ... mit.“ Die Lücke wird mit einem Gegenstand gefüllt, der auf Reisen gut gebraucht werden kann.

Der darauf folgende Mitspieler wiederholt diesen Satz, den bereits genannten Gegenstand und einen neuen Gegenstand.

So wird schließlich eine lange Kette aus Gegenständen erreicht, die sich alle Mitspieler merken und wiedergeben müssen.

Je nachdem Gruppengröße anpassen, damit Erfolgserlebnisse garantiert sind.



Endlose Namenskette

Alle Spieler sitzen in einem Kreis. Der erste Spieler nennt einen Namen. Der jeweils folgende Spieler nimmt den letzten Buchstaben des vorher genannten Namens und denkt sich einen Namen aus, der mit diesem Buchstaben beginnt. So geht es reihum.

Es wird immer ein neuer Name genannt und der letzte Buchstabe ist die Vorgabe für den nächsten Namen. Sobald ein Spieler einen Namen nennt, der schon einmal vorgekommen ist, scheidet er aus, bis der letzte verbleibende Spieler schliesslich gewinnt.

Variante: Statt Vornamen können auch Tiernamen gebraucht werden.

Buchstaben, Wörter, Ziffern

Auf einem Blatt werden einzelne Buchstaben in 3er-, 4er-, 5-er oder 6er-Päckli notiert. Spieler A diktiert Spieler B ein Päckchen. Dieser wiederholt die Buchstaben zuerst vorwärts, dann rückwärts. Wiederholt Spieler B die Buchstaben vorwärts richtig, gibt es 1 Punkt, kann er es rückwärts auch noch gibt es insgesamt 2 Punkte.

Wenn man merkt, dass eine Buchstabenreihe zu lang ist, ein Spieler nie Punkte erreicht, sollte man ein kleineres Päckchen wählen. Somit bleibt die Motivation eher erhalten.

Varianten: Ziffern anstatt Buchstaben oder Wörter anstelle von Buchstaben oder Zahlen (vielleicht passend zu einem zu lernenden Thema). Wenn die Kinder selber solche Päckchen erfinden dürfen oder einmal auch für die Eltern so ein Blatt vorbereiten dürfen, sind sie in der Regel sehr motiviert.

Nun wünsche ich Ihnen und Ihren Kindern viel Spass beim Ausprobieren der Spiele!

Herbst 2013