

Wie Kinder sich konzentrieren lernen

Störungen reduzieren, auf Pausen, Bewegung, Ernährung achten sowie unpassende Anforderungen vermeiden: Die Schulsozialarbeit der Primarschule Rümlang führte einen Themabend Konzentration durch mit Tipps einer Psychologin.

BETTINA STICHER

RÜMLANG. Priska Hagmann-von Arx begleitet Kinder mit Konzentrationschwierigkeiten und deren Familien. Am Dienstagabend stellte sie ihr Konzept mit Tipps für den Alltag zwischen Schule und Elternhaus in einem Referat interessierten Eltern online vor. Organisiert hatte den Anlass Olga Lionello von der Schulsozialarbeit der Primarschule Rümlang. Die rund 17 anwesenden Eltern konnten zum Schluss in einer separaten Runde Fragen stellen und Themen vertieft diskutieren. Zuvor hörten sie die Empfehlungen der ausgebildeten und erfahrenen Primarlehrerin und Psychologin.

«Konzentration ist die Fähigkeit, dort zu sein, wo man ist.» Mit diesem Zitat der deutschen Psychologin Doris Wolf stieg die Referentin ins Thema ein. In den folgenden eineinhalb Stunden stellte sie die verschiedenen Möglichkeiten vor, Kindern zu helfen, sich besser in ihre Aufgaben der Schule vertiefen zu können. Zuerst legte sie anhand einer Faustregel dar, wie man die durchschnittliche Konzentrationsspanne nach Alter der Kinder berechnet: Alter multipliziert mit dem Faktor Zwei. Sieben bis Achtjährige können sich also rund eine Viertelstunde, Neun- bis Zehnjährige etwa 20 Minuten und Elf- bis 12-Jährige 25 Minuten auf eine Aufgabe konzentrieren.

Regelmässige Pausen wichtig

Danach sollte laut Hagmann eine Änderung im Auftrag erfolgen, am besten unterbrochen mit einer Pause, nach kurzen Einheiten von drei bis fünf Minuten, nach längeren von einer Stunde und mehr von 15 bis 20 Minuten, wie dies auch in der Schule üblich ist. Messen könne man diese Zeit gut mit einem Time-Timer oder ähnlichen Uhren. Nebst Pausen sind auch frische Luft, genug Bewegung sowie eine gesunde Ernährung



Nicht alle Schulkinder können sich gut auf ihre Aufgaben konzentrieren. Die Gründe sind vielfältig. Störungen sollten reduziert werden. Foto: Adobe Stock



Gedankenwarte.

wichtig, um die Leistungsfähigkeit optimal zu erhalten oder zu verbessern, wie im Vortrag weiter zu erfahren war.

Verschiedene Störungsarten

«Meine Erfahrung ist, dass von den Kindern oft zuviel verlangt wird», berichtete die Psychologin aus ihrem Berufsalltag. Einschränkend auf die Konzentration wirken verschiedene Einflüsse, äussere wie auch innere. Mit dem Bild von Treppenstufen veranschaulichte sie die anspruchsvoller werdenden Massnahmen, mit denen diese Störungen beseitigt werden können. In der Arbeit mit den Kindern lasse sie diese ein Konzentrationsfresser-Monster zeichnen. Äussere Störungen reichen von Lärm, Unordnung, Spielsachen, Geschwistern und Eltern bis hin zu Medien. «Gerade

die Medien sind ein grosses Thema», so die Referentin.

Innere Ablenkungen sind Gedanken, die sich laut der Psychologin oft um unerledigte Dinge drehen. «Aufschreiben oder ein Gedankenwartehäuschen zeichnen hilft», sagte sie. Damit könnten diese Dinge beiseite gelegt werden ohne Angst, sie zu vergessen. Weiter rät sie zur Entspannung vor der Anspannung, zum Beispiel mit einer Geschichte, die vorgelesen werden kann. Vom Gamen vor den Aufgaben rät sie ab. Es ist sehr schwierig, sich hier wieder zu lösen.» Auf der Treppe folgen Aufwärmrituale, ähnlich denjenigen, die vor dem Schlafen praktiziert werden: «Der Lernmotor will aufgewärmt werden.» Die Stufen fünf und sechs, die Gedanken zu kontrollieren, und Konzentrationsanker zu

setzen, sei schon anspruchsvoller und für Kinder bis sieben Jahren in der Regel zu schwierig. In ihrer Praxis führt Priska Hagmann mit den Kindern eine Art mentales Training durch, in dem es auf eine Fantasiereise geht zu einer Tätigkeit, bei der man weiss, dass man dann voll dabei ist, zum Beispiel Spielen. Das Ziel: Diese Erfahrung, dieses Gefühl mitnehmen in die Lernsituation. Der letzte Tipp: «Glaube an dich.» Zusätzlich könnten sich die Kinder ein Konzentrationstier auswählen. Und wenn das alles nicht nützt? Dann bleibe noch die Abklärung von möglicher Über- oder Unterforderung sowie ADHS oder ADS beim Schulpsychologischen Dienst, einem darauf spezialisierten Kinderarzt oder dem Jugendpsychiatrischen Dienst.

Grosser Applaus für hervorragende Leistungen

Die Jugendmusik Rümlang führte seit langem ihr erstes Konzert vor Publikum auf. Die Newcomer-Band eröffnete das Konzert. Zudem nahm sie am Jugendmusik-Tag in Winkel teil.

RÜMLANG. Am Freitag, 24. September, führte die Jugendmusik Rümlang das Schülerkonzert durch. Für ziemlich alle Musikschüler und -schülerinnen war es nach sehr langer Zeit das erste Mal, dass sie wieder vor Publikum auftreten konnten. Die Zuschauerplätze waren mit Eltern, Grosseltern und Gotti beziehungsweise Götti gut besetzt.

Auftritt am Jugendmusik-Tag

Das Konzert wurde durch die Newcomer-Band eröffnet. Danach präsentierten die Musikschüler einzeln oder in kleinen Gruppen ihr Können auf ihrem Blasinstrument oder Schlagzeug. Von sanften Klängen bis lautstarker Musik, über bekannte sowie unbekannte Musikstücke war alles dabei und wurde zum Besten gegeben. Die hervorragenden Leistungen aller wurden mit grossem Applaus belohnt. Den Abschluss des Schülerkonzertes machte die Newcomer-Band.



Die Newcomer-Band der Jugendmusik Rümlang glänzte am Jugendmusik-Tag in Winkel. Foto: zvg

Für die Newcomer-Band war der Auftritt am Schülerkonzert zugleich eine Hauptprobe. Am Samstag nahmen sie

nämlich am Jugendmusik-Tag im Landgasthof Breiti in Winkel teil. In Winkel liessen sie ihr einstudiertes Programm

von einer Fachjury bewerten. Bereits der Freitagabend zeigte, dass sie für die Bewertung bereit waren und sich ihr

Auftritt sehen lassen kann. Dies bestätigte sich auch im tosenden Applaus. Am Samstag galt es dann ernst. Vor dem eigenen Auftritt wurde noch der Auftritt der Jugendmusik Wehntal und das Bläser Ensemble Eglisau verfolgt. Beide Auftritte zeigten eine gute Leistung. Der Druck, eine vergleichbare Leistung zu erbringen, vermischte sich mit einer gesunden Nervosität. Auf der Bühne dann konnte die Newcomer-Band ihr Können mit Bravour abrufen. Die Freude der Musiker war ihnen ins Gesicht geschrieben. Die Spielfreude machte sich auch im musikalischen Auftritt bemerkbar. Das Publikum zeigte sich begeistert von der Newcomer-Band und auch die Fachjury liess verlauten, dass sie den Auftritt sehr positiv empfand. Das genaue Urteil mit dem Gesamteindruck wird schriftlich kommuniziert und im Nachhinein in der Probe analysiert.

Vorbereitung auf das Jahreskonzert

Zufrieden und gestärkt kehrte die Newcomer-Band wieder nach Hause zurück. Nun beginnt die Vorbereitung auf das Jahreskonzert in der katholischen Kirche welche die Newcomer-Band zusammen mit dem Musikverein Rümlang am 26. November plant. (red)