Wenn der Kopf auf Abwegen ist…

Aufmerksamkeit und Konzentration im Alltag fördern – Tipps für Eltern

Erste Hilfe Koffer:

✅ RUHE BEWAHREN
- Eigene Stimme ruhig und klar halten
- Keine Erklärungen oder Konsequenzen in der Situation

✅ AUFMERKSAMKEIT DES KINDES LENKEN
- Handlungen des Kindes stoppen
- In die Hocke gehen, auf Augenhöhe sprechen
- Erst Aufmerksamkeit herstellen, dann sprechen

✅ KLAR KOMMUNIZIEREN
- Einfache Worte benutzen
- Immer nur eine Aufforderung auf einmal stellen
- „Erst – dann“-Sätze verwenden: „Erst aufräumen, dann spielen”

✅ SICHEREN RAHMEN SCHAFFEN
- Sanfte körperliche Berührung oder Begrenzung
- Behutsam auf Aufgabe zurückführen
- Wenn´s zuviel wird: Aufgabe verkleinern, aber: nicht aufgeben!

✅ SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZIEL
- Aufgaben in kleine, überschaubare Schritte aufteilen
- Dazwischen immer kleine Pausen einlegen
- Belohnung in Aussicht stellen

✅ ZUSAMMEN KLAPPT´S BESSER
- Führen sie mit klarer Anleitung ihr Kind durch die Aufgabe
- „Was kommt jetzt – was kommt als nächstes?“

Tipps für die Langstecke:

✅ FESTE ABLÄUFEN ERLEICHTERN DEN ALLTAG
- Den Alltag planen und strukturieren
- Abläufe vorab besprechen
  (z.B. „Wenn wir heim kommen, machst du folgendes…“)
- Unerwartetes rechtzeitig ankündigen

✅ NACHSCHAUEN UND VERSTEHEN
- Ablaufplan für einzelne Aufgaben
  (z.B. Zähneputzen, Anziehen, Aufräumen) oder
- Tages- oder Wochenplan erstellen
- Bildkarten / Checklisten / Zeichnungen zur Orientierung

✅ ERFOLGE SICHTBAR MACHEN
- Punkte sammeln, Sterne kleben für erledigte Aufgaben oder Zwischenziele
- Belohnung in Aussicht stellen (z.B.: „Bei drei Sternen, gehen wir zusammen auf den Spielplatz / Eis essen.“)

✅ RUHE UND BEWEGUNG IM GLEICHGEWICHT
- Bewegung gezielt und regelmäßig ermöglichen
- Ruhephasen anschließend bewusst gestalten

✅ WENN´S ZUVIEL WIRD – SIGNALE RECHTZEITIG ERKENNEN
- Im Alltag darauf achten, welche Reize oder Situationen das problematische Verhalten auslösen können

© H. Jugert, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 03/2025, https://sbbz-luise.de/