

Spiele und Übungen zur Förderung der Konzentration



Spiele Sie regelmäßig Spiele

Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern lässt sich verbessern, wenn das Spiel ihren Interessen entspricht. Um dies zu erreichen, können Sie Ihr Kind nach seinen Vorlieben fragen und Spiele auswählen, die seinen Interessen entsprechen. Auch der Einsatz von visuellen Reizen (Farben, Formen, Bewegung) und interaktiven Spielen weckt das Interesse und fördert die Aufmerksamkeit. Beliebte Beispiele sind: Puzzles, Memory, Mensch ärgere Dich nicht, Lego oder Uno.



Spiele Sie einfache Konzentrationsspiele

Gedächtnisspiele ([Spielerische Gedächtnisübungen für Kinder \(schule-und-familie.de\)](https://www.spielerische-gedachtnisuebungen-fuer-kinder.de)),

Aufmerksamkeitsübungen ([20 tolle Aufmerksamkeitsspiele für Unterricht und daheim \(sabinejokischlernstraat.com\)](https://www.sabinejokischlernstraat.com)),

Sudoku oder Kreuzworträtsel sind ideal.

Ideen für einfache Konzentrationsübungen: ([5 einfache Konzentrationsübungen für Kinder - YouTube](#))



Vermeiden Sie Überforderung

Um sicherzustellen, dass das Spielen für Ihr Kind eine positive Erfahrung bleibt, sollte das ausgewählte Spiel nicht zu schwierig sein. Eine zu große Herausforderung kann dazu führen, dass es die Motivation verliert oder sich ablenken lässt.



Fördern Sie die Feinmotorik

Beim Malen und Zeichnen mit Stiften, Buntstiften und Pinseln wird die Feinmotorik von Kindern gefördert. Auch das Arbeiten mit verschiedenen Materialien wie Fingerfarben oder Ton kann die Aufmerksamkeit verbessern.

([Feinmotorik Übungen - 15 Spielideen zur Schulung der Feinmotorik » kinderbuchkaufen.de](#))





Verwenden Sie Musik

Musik hat eine beruhigende Wirkung auf Kinder und kann dazu beitragen, ihre Konzentration zu steigern. Empfehlenswert sind hierbei insbesondere beruhigende und instrumentale Musikstücke.

(z.B. https://youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_ImkruJm6mppvq1xsZfalvBjDGTW0krXbs)



Achtsamkeitsübungen

Mit der Durchführung von Achtsamkeitsübungen können Kinder nicht nur beruhigt werden, sondern auch ihre Konzentration effektiv steigern. Eine Empfehlung hierfür wären beispielsweise einfache Atemübungen wie tiefes Ein- und Ausatmen oder das Zählen von Atemzügen.

([Achtsamkeit in der Schule - innerlich zur Ruhe kommen und sich konzentrieren - YouTube](#), [Achtsamkeitsübung: Folge deinem Atem \(mit Body Scan\) - YouTube](#))



Praktizieren Sie Yoga

Yoga kann eine gute Möglichkeit sein, die Konzentration zu verbessern und zu stärken. Es hilft, den Körper und den Geist zu beruhigen und fördert die Konzentration auf den Atem und die Bewegungen.

([Nathalie Piller Yoga - YouTube](#), [Doris macht Yoga - YouTube](#), [YoungYoga | Challenge: Die Krähe | Lerne deine erste Armbalance mit einfachen Übungen zum Aufwärmen - YouTube](#)), [momentmal Kinderyoga - YouTube](#))



Meditieren Sie

Meditation kann einen klärenden Effekt auf den Geist haben und dabei helfen, die Konzentration von Kindern zu verbessern. Es gibt hierfür einfache Techniken, wie das Fokussieren auf den Atem oder das Visualisieren von positiven Bildern, die ausprobiert werden können.

([Das magische Klassenzimmer - Kinder Meditation für Konzentration - mit Kopfhörern hören - YouTube](#), [Ulrich Hoffmann - Konzentrieren ist ja ganz leicht - Mini-Meditationen für Kinder - YouTube](#), [Geführte Meditation für Jugendliche I bei Schulstress/innerer Unruhe I Selbstfürsorge #Entspannung - YouTube](#))

