



Konzentration fördern

Neben ausreichend Schlaf, Zeit und Reduzierung auf das Wesentliche sollten Sie mit Ihrem Kind spielen und sich bewegen. Begrenzen Sie den Umgang des Kindes mit elektronischen Medien auf maximal 30 Minuten täglich (Richtwert für Vorschulkinder).

Die alltägliche Förderung Ihres Kindes ist wichtig für die Konzentration und bereitet die Kinder auf die Anforderungen des Lebens vor. Sie verbessern ganz nebenbei ebenfalls die Selbstständigkeit, das Selbstvertrauen, die Fein- und Grobmotorik, die Aufmerksamkeit, das Mengenverständnis, die Konzentration und die Wahrnehmung Ihres Kindes. Es muss gar nicht aufwändig sein: beziehen Sie Ihr Kind bei Alltagstätigkeiten mit ein. Es wird stolz sein, einen Beitrag leisten zu können. Dieser muss nicht perfekt sein und kann eventuell auch nur in Teilschritten klappen. Auch bei kleinen Fortschritten sollte Ihr Kind kurz gelobt werden. Betonen Sie, dass Sie die Aufgabe Ihrem Kind zutrauen. Nehmen Sie sich Zeit, am Anfang dauert alles etwas länger.

Hier ein paar Ideen für den Alltag:

- selbstständiges Anziehen,
- abwaschen / abtrocknen / Geschirr wegräumen,
- Brot schmieren,
- gemeinsam kochen oder backen,
- Tisch decken und Teile abzählen,
- Wäsche sortieren / Socken legen,
- schälen und schneiden von Obst und Gemüse,
- einkaufen, dabei Gegenstände zählen,
- gemeinsam aufräumen,
- kleinere Aktionen gemeinsam planen.

Und hier sind Ideen für Autofahrten, bei denen das Handy ruhig überwiegend in der Tasche bleiben darf:

- „Ich packe meinen Koffer“,
- Reimworte finden,
- „Ich sehe was, was Du nicht siehst“,
- Geschichten erzählen und / oder fortsetzen lassen,
- Lieder singen, gerne mit mehreren Strophen, eventuell eigene Zeilen erfinden.

Natürlich fördern auch klassische Tätigkeiten und Spiele die Konzentrationsfähigkeit:

- Memory,
- Puzzle,
- Kartenspiele wie Quartett, Mau-Mau und Uno,
- malen, basteln, schneiden.

Bei Fragen oder Beratungsbedarf stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Impressum:

Kreis Paderborn
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Aldegrevestraße 10 – 14
33102 Paderborn
Tel.: 05251 308 - 5363
E-Mail: kjgd@kreis-paderborn.de
www.kreis-paderborn.de
X @KreisPaderborn
 [kreis_paderborn](https://www.instagram.com/kreis_paderborn)

Satz und Gestaltung:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn

Stand: September 2024



**Kreis
Paderborn**

...nah bei den Menschen!