

Übungen und Medien zu Konzentration, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit ... für zuhause

Beitrag von „Theatralica“ vom 3. Juni 2022 20:37

Ich gehe mal anhand deiner Profilangaben davon aus, dass es sich um einen Grundschüler handelt.

Ohne jetzt konkrete Channel auf Youtube empfehlen zu wollen: Fantasiereisen können eine nette Auszeit für Kinder sein, die dennoch eine gewisse Konzentration und Achtsamkeit erfordern. Hörbücher generell könnten hilfreich sein. Ich denke, dass dies kindgerechte Alternativen zu Meditation sind.

Was mir persönlich mehr Achtsamkeit verschafft hat, ist "Training" im Alltag. Einfach sich Zeit nehmen und die Dinge um sich herum bewusst sehen, riechen, spüren. Ich meine, es gibt auch eine gezielte Übung, bei der man zunächst die Augen schließt. Dann nennt man eine Sache, die man schmeckt, zwei Sachen, die man hört, drei, die man spürt, und schließlich vier, die man sieht - so oder so ähnlich. Allgemein finde ich, dass interessante Tätigkeiten und insbesondere Sport die Konzentration und Achtsamkeit fördern.

Zum Schluss noch ein kleiner Gedanke... Ich bin kein Arzt und kann erst recht keine Diagnosen stellen, vielleicht war es ja bereits schon Thema in Elterngesprächen, aber wenn du Folgendes schreibst

[Zitat von wieder_da](#)

Er stellt mir eine Frage und schon während ich antworte, schweift sein Blick ab. Wenn der Lösungsweg einer Aufgabe nicht unmittelbar klar ist, ist er empfänglich für jedes irgendwo im Raum gesprochene Wort und jeden Gegenstand auf dem Lehrerpult, von dem er sich dann ablenken lässt

...kommt bei mir der Verdacht "AD(H)S" auf. Ein langjähriger Partner von mir war davon betroffen und hat sich genauso verhalten, auch im Erwachsenenalter. Wobei ich auch anmerken muss, dass ein umherschweifender Blick nicht zwangsläufig auf fehlende Konzentration schließen lässt. Aber ich gehe davon aus, dass du gute Indizien dafür hast, dass der Junge dann tatsächlich nicht mehr zuhört. Ähnliche Verhaltensmuster kenne ich auch von einem Kind, bei dem die Diagnostik zum Ergebnis Asperger-Syndrom geführt hat, wo aber ebenfalls ADHS als Möglichkeit gegeben war. Beide Optionen sind insofern auch nicht abwegig, weil Betroffene oft in der Lage sind, sich auf Interessantes außerordentlich gut zu konzentrieren und ungewöhnliche Denkwege zu bestreiten.